

DER RENNSCHUH



**DLC AACHEN
LEICHTATHLETIK**

**2 – 2003
TRIATHLON**

Deutscher Leichtathletik-Club Aachen e.V.

Leichtathletik – Triathlon

Geschäftsstelle:

Christof Klinkenberg
Fichthang 22
52074 Aachen
Tel: 0241/ 7019311 (AB)
Fax:0241/7019310

Christof.Klinkenberg@Hilight.de

Bankverbindung:

Sparkasse Aachen (BLZ 390 500 00)
DLC Aachen Konto-Nr. 1904 390

www.dlc-aachen.de

Geschäftsführung: Claudia Polzin, Schulstr. 96, 52134 Herzogenrath, Tel.: 02407/17931

Abt. Leichtathletik: Michael Böhnke, Piusstr. 10, 52066 Aachen, Tel.: 0241/65295

Abt. Triathlon: Torsten Rehrmann, Hauptstr. 57, 52066 Aachen, Tel.: 0241/911918

Liebe DLC Mitglieder,

Denkt bitte daran, Änderungen wichtiger Daten (Adresse, Kontonummer, usw.) der Geschäftsstelle mitzuteilen.

In diesem Rennschuh

Anstatt eines Vorwortes	3
Pressespiegel.....	4
Geschichten, die der Leser 2003 schrieb	
- 33 Halbmarathons von Diana & Helmut Pribyl 6	
- Eifel die 1. - Hirschrott von Gabi Reiners	9
- Saisonrückblick 03 von Walter Rennschuh ..	13
- Benefizlauf 2003 von Klaus Orth	15
- Westdt. ½ Marathonmeisterschaften von Ingrid Klinkenberg + Hildegard Langanke	16
- Berlin Marathon 2003 von Ingrid Klinkenberg + Hildegard Langanke	18
- Köln-Marathon 2003 von Klaus Orth.....	19
- Blood, Sweat & Tears von Georg Siidra	20
- Eifel die 2. – Höfen.... von Gabi Reiners	16
- Wen ich den See seh.... von Julia Seibert	31
Aufgeschnappt	34
Who is who and new?	38
Gesucht – gefunden / News.....	55
Rezeptecke	56
Gute Zeiten – schlechte Zeiten	57
Veranstaltungstermine	65
Trainingstermine.....	69

Titelbild: Die Tris in Bütgenbach (siehe auch Seite 31 – Wenn ich den See seh....)

Impressum

Redaktion:

Claudia Polzin Schulstr. 96 52134 Herzogenrath T: 02407/17931 polzinc@ginko.de	Gabi Reiners Viktoriastr. 20 52066 Aachen T:0241/9976757 gabi.reiners@t-online.de
--	---

Statistik: Hermann Giese:

Faggenwinkel 7, 52159 Roetgen
giese@pfa.research.philips.com

Druck: Druckerei Hunds&Müller (Paletti),
Ottostr.89, 52070 Aachen, Tel. :0241-514142
Beiträge bitte per e-mail, als CD und/oder auf
Papier an eine der o. g. Adressen.

Der Rennschuh erscheint 2x im Jahr.

Der **Redaktionsschluß** für den Rennschuh 1/04
ist der **01.06.2003**.

Herzlichen Dank für das Mitwirken bei diesem
Rennschuh: Diana & Helmut Pribyl, Walter
Rennschuh, Klaus Orth, Ingrid Klinkenberg +
Hildegard Langanke, Dirk Tuchlinski, Ralf
Spennes, Rainer Gülpen, Ruby, Barbara
Dewies, Georg Siidra, Julia Seibert, Felix Riley,
Andreas Kemper, Gerlind Herberich, Ilona
Orlikowski, Ingo Zander, Judith Schwarz,
Karin?, Nadia Ruthardt, Ralf Hecke, Tom
Kopacki, allen Sprücheklopfern
(aufgeschnappt), Hermann Giese (Statistik),
Paletti Riese-Springer (Druck).

Anstatt eines Vorwortes

Großartig seid Ihr.... Seit Ende November quillt meine mailbox über. Fotos, Berichte, freche Sprüchen, Neuvorstellungen, Rezepte, Presseberichte.....

Euer Feed-back macht Spaß.

Was gab es 2003? Sicherlich eine Menge persönlicher Erfolge und Erlebnisse im Kleinen. Davon erzählen wieder einmal die „Geschichten, die der Leser schrieb“: Geschichten von spannenden, ungewöhnlichen, aufregenden, tlw. schmerzhaften Ereignissen, von gemeinsamen Stunden im Aachener Wald, in der Eifel oder sonst wo; mal ernst/meist lustig und von vielen Stunden herzlicher Gemeinschaft.

Der Sylvesterlauf steht an und da der „Rennschuh“ vermutlich nicht vor dem 31.12.03 aus dem Druck kommt, hoffe ich, dass alles/alle gut gelaufen ist/sind und dass sich viele Helfer haben finden lassen, die Ferdi und den übrigen Organisatoren bei diesem nervenaufreibenden und zeitintensiven Abenteuer am Tag x hilfreich zur Seite stehen konnten.

Für alle übrigen „Köpfe“ des Vereins, die Stunde um Stunde ihrer freien Zeit in die Vereinsarbeit stecken (Claudia,

Hermann, Walter, Michael, Christof, Winni, und, und, und – verzeiht - ich kenne nicht mal alle Namen) soll symbolisch untenstehendes Bild von Michael (bei der Hubert-Küchen-Serie) dienen.

Motto: „Ich hab zwar mein Häuflein zu tragen, aber es macht Spaß.“



In diesem Sinne wünschen wir Euch Spaß, Erfolg und vor allem Gesundheit in 2004. Die Redaktion

Pressespiegel „Next Generation“



Aus dem Wasser sofort aufs Fahrrad: Die kleinen Sportler zeigten, dass sie das Zeug zu den Triathleten von morgen haben. Foto: Alexander Stärk

Der Spaß steht im Vordergrund

DLC hatte zum Triathlon „Next Generation“ geladen

Von Alexander Stärk

Aachen. „Los Kevin, Du schaffst es“, ruft Barbara Dewies, Mitveranstalterin des Kinder- und Jugendtriathlons Next Generation, ins Mikrofon. Und Kevin aktiviert seine letzten Kraftreserven, gibt alles und spurtet ins Ziel. Soeben hat er seinen Triathlon absolviert und ist 50 Meter geschwommen, 2,5 Kilometer Rad gefahren und eine 400 Meter Runde über die Aschenbahn der Gallwitz-Kaserne gelaufen. Sichtlich erschöpft, aber strahlend vor Freude lässt sich Kevin von seinen Eltern auf die Schulter klopfen. „Das ist es, was den Kinder-Triathlon ausmacht“, sagt Klaus Gorgels, der zusammen mit Barbara Dewies, Stefan Hartgen und Uli Stormanns zum nunmehr sechsten Mal den Triathlon „Next Generation“ veranstaltet.

„Der Spaß und die Freude an der eigenen Leistung stehen bei unserem Triathlon im Vordergrund“,

unterstreicht Gorgels, der es nicht leiden kann, wenn Eltern ihre Kinder zu Höchstleistungen anstacheln: Leider gibt es immer wieder Szenen, in denen Kinder von ihren Eltern angeschrien werden, weil sie die erhoffte Leistung nicht erbracht haben. Dass dann Tränen fließen ist traurige Wirklichkeit. Doch die weitaus größte Mehrheit der mehr als 250 Teilnehmer hat ihren Spaß daran, gegen die Uhr zu schwimmen, laufen und Rad zu fahren.

Und die Veranstaltung der Triathlon-Abteilung des Deutschen Leichtathletikclubs Aachen (DLC) hat sich in den vergangenen Jahren zu einem echten Fest mit Familiencharakter entwickelt: Der Duft von Grillwürstchen ist ständig in der Luft. Und unter den Schatten spendenden Bäumen hinter der

Schwimmhalle auf dem Kasernengelände tummeln sich viele Zuschauer, die Kartoffelsalat oder Obst essen.

In sieben Altersklassen starten die 6- bis 20-jährigen Teilnehmer. Mit von der Partie ist auch der Westdeutsche Duathlon-Meister (Rad fahren, Laufen). Doch der Großteil der Akteure sind Freizeitsportler: „Wir wollen möglichst viele Jugendliche für den Sport begeistern. Viel Bewegung an der frischen Luft ist besser als ständig vor dem Computer zu hocken“, sagt Klaus Gorgels. „In den vergangenen Jahren war für einige Teilnehmer der Wettbewerb Ansporn genug, dem DLC beizutreten. Doch in den Teilnehmerlisten finden sich auch viele ‚Wiederholungstäter‘ aus nah und fern“, schmunzelt Gorgels. Aus der Region Aachen samt Düren, Köln, Bonn, Brühl und dem belgischen Bütgenbach sind die jungen Sportskanonen angereist, um ihr Bestes zu geben.

Im Internet

Alle Ergebnisse sind im Internet unter www.dlc-aachen.de/nextgeneration nachzulesen.

Pressespiegel „Mann aus Stahl“, 19.07.03

Selbst Gebete halten Mann aus Stahl nicht auf

Heinz Robertz aus Geilenkirchen zum zweiten Mal bei der Triathlon-Weltmeisterschaft Ironman auf Hawaii dabei

Von Sabine Kroy

Geilenkirchen. „Ein Hobbysportler wie ich mit den Profis zusammen“, schwärmt Heinz Robertz. Erst mit 44 Jahren begann er mit Triathlon, der Zufall wollte es so. Radfahren mochte er schon immer – als 18-Jähriger hat er mal eben die Strecke nach Rom mit dem Fahrrad zurückgelegt. Schwimmen gehörte zu der einzigen Sportart, für die er sich in der Schulzeit begeistern konnte. Und das Laufen? „Mir wurde das Spazieren gehen zu langweilig, also haben meine Frau und ich uns das Laufen beige-

”

Triathlon ist ein asozialer Sport. Wegen des intensiven Trainings leidet die Familie, leiden Freunde.

Heinz Robertz

bracht.“ Als viel beschäftigter Mann kam ihm so was wie Tennis spielen überhaupt nicht in den Sinn. Ständig wäre er als leitender Angestellter der Firma UPS in der Welt unterwegs gewesen, da bleibt keine Zeit für Verabredungen auf dem Court. „Dafür bin ich in der ganzen Welt schon geschwommen und gelaufen“, erzählt der Segel-Fan. 1983 mit dem großen Preis des Triathlons an der Mosel begann seine „professionelle“ Laufbahn. „Der Wettkampf hat mich über alles gereizt, das Messen mit den anderen.“

So schrieb er seine Erfolgsgeschichte weiter. „Aber das jetzt wird für mich der letzte Ironman auf Hawaii sein“, verspricht er mit einem Blick auf seine Frau. Nicht nur das Training bis Oktober, das mindestens 20 Stunden pro Woche in Anspruch nimmt, strapaziert die Nerven der Familie. Auch die 35 Stunden dauernde Anreise geht dem Ehepaar sicherlich an die Substanz, ganz zu schweigen von den Temperaturen von über 40 Grad Celsius. 1500 Athleten werden dort gemeinsam mit Heinz Robertz an den Start gehen, 60 000 bewerben sich. Dem Sportler vom DLC Aachen ist es auch schon mal passiert, dass ihm der Zweitplatzierte eine Menge Geld geboten hat,

Kerzen hatte seine Frau angezündet, damit er nicht gewinnt. Heil sollte er ankommen, das ja, aber bloß nicht siegen. Ihre Gebete wurden nicht erhört. Bereits zum zweiten Mal nach 1999 gewann der Geilenkirchener Heinz Robertz die Qualifikation in

Klagenfurt beim Ironman Austria in seiner Altersklasse für die Weltmeisterschaft auf Hawaii. Dabei hat der 65-Jährige in seiner Jugend mehr oder weniger den Schulsport verweigert: „Das war immer meine schlechteste Note auf dem Zeugnis.“

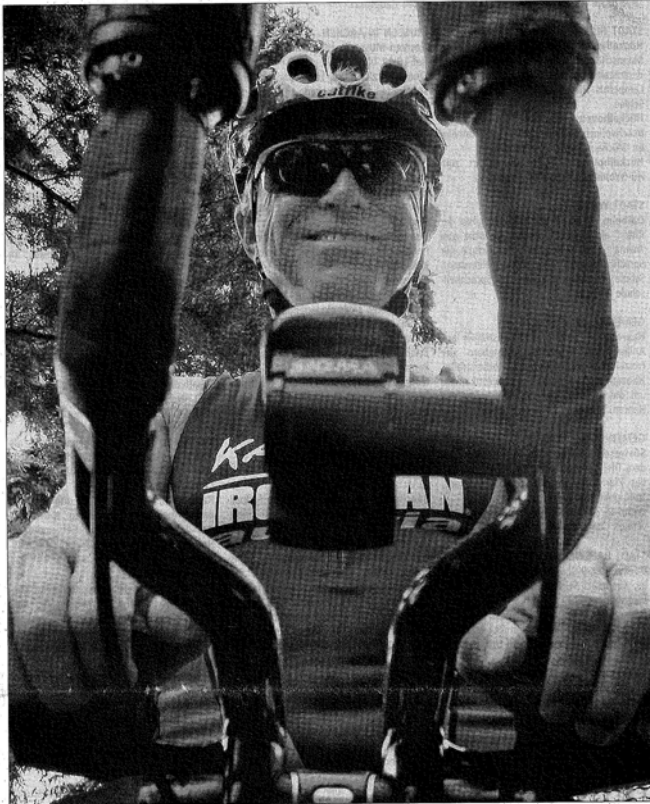
nur um einmal an der Weltmeisterschaft auf Hawaii teilnehmen zu können. Mittlerweile geben die Veranstalter zehn Plätze für den Start in eine Auktion: Mindestgebot 10 000 Dollar. Diese Summe wird der Triathlet wohl nicht hinblättern müssen, obwohl er sonst alle Kosten, von der Startgebühr bis zum Flug, selbst tragen muss. Doch er bekommt natürlich auch etwas zurück: das Erlebnis, das er von seiner ersten Teilnahme auf der Insel kennt und als „prickelnd und gewaltig“ beschreibt, die Akzeptanz als Alterssportler, die guten Ideen und Einfälle, die ihm während des Trainings kommen, und nicht zuletzt einen durchtrainierten Körper.

1999 auf dem zehnten Platz gelandet

Dafür muss er allerdings am Ball bleiben. Das Laufen an sich stellt kein Problem dar, das Fahrradfahren hier sei ihm zu zeitaufwändig und gefährlich – dreimal wurde er schon ohne eigene Schuld angefahren – und das Schwimmen ist nur möglich, weil er auch außerhalb der Öffnungszeiten im Hallenbad seine Bahnen ziehen darf. „Trotzdem habe ich keine Chance auf Hawaii“, beurteilt der Mann seine Position. Das sei viel zu hart. Im Jahr 1999 belegte er den zehnten Platz in seiner Altersgruppe und fuhr als bester Deutscher wiederum in der Gruppe der 60- bis 64-Jährigen nach Hause. Knapp 13 Stunden war er dafür im Wasser, auf dem Fahrrad und auf Laufschuhen unterwegs. Wenn er nach der Weltmeisterschaft in diesem Jahr wieder die Wohnungstür seines Hauses aufschließt, geht auch ein Kapitel seiner Erfolgsgeschichte zu Ende. Doch nahtlos schlägt er ein neues auf: Dann wird er sich weiter seinen Memoiren widmen, die er für seine beiden Kinder schreibt.

Dunkelheit

Die Weltmeisterschaft der Triathleten auf Hawaii, der Ironman, findet am 18. Oktober statt. Da gegen 18 Uhr die Sonne untergeht, müssen die Sportler auch nachts laufen. Der Ironman besteht aus 3,8 Kilometer Schwimmen, 180 Kilometer Radfahren und 42,195 Kilometer Laufen, und das alles nonstop.



Er freut sich auf Hawaii: Heinz Robertz aus Geilenkirchen startet zum zweiten Mal bei der Triathlon-Weltmeisterschaft Ironman. Foto: Sabine Kroy

33 Halbmarathons (sogar ein bisschen mehr) in 33 Tagen

Ja, Ihr habt richtig gelesen. Wir, Diana und Helmut Pribyl, haben von Mitte April bis Mitte Mai über 800 km von St-Jean-Pied-de-Port auf der französischen Seite der Pyrenäen quer durch Spanien bis nach Santiago de Compostela zurückgelegt. Wir geben allerdings zu, dass wir wegen der schweren Rucksäcke und der oft widrigen Bodenverhältnisse (Schlamm, Sand, Geröll, Felsen) mehr marschiert als gelaufen sind.

Schon der 1. Tag des Jakobweges war besonders anstrengend. Wir starteten am frühen Morgen frohen Mutes und unternehmungslustig in dem eben erwähnten, mittelalterlichen Ort St-Jean-Pied-de-Port auf 180 m Höhe und mussten gegen Sturm und teilweise durch Schnee den 1.500 m hohen Cisa-Pass überwinden. Nach 26 km erreichten wir am Nachmittag nach Überschreiten der französisch-spanischen Grenze die Klosteranlage Roncesvalles.

Nun marschierten wir durch grünende und blühende Frühlingslandschaften über Larrasoaina nach Pamplona, durchquerten die Provinzen Navarra

und Rioja und erreichten die Königsstadt Burgos mit der weltberühmten Kathedrale.

Nun ging es weiter durch ländliche, manchmal unberührt scheinende Gegenden und durch kleine Dörfer mit Häusern aus Bruchstein und später sogar aus Lehm bis zur früheren Hauptstadt des Königreiches Asturien, León, mit der schönen Altstadt und der imposanten gotischen Kathedrale.

Wir marschierten weiter durch etwas flachere Landschaften und durch Dörfer und kleine Städte mit romantischen Namen wie Villar de Mazarife und Astorga (alte Kathedralenstadt mit dem Bischofspalast von Antonio Gaudi).

Weit hinten am Horizont tauchte unsere nächste Herausforderung auf, die Schnee bedeckten "Montes de León". Es bedurfte mehrerer Tagesmärsche, bis wir die einsamen Berge mit wunderschönen Landschaften und Höhen bis 1.500 m erreichten.

Mittlerweise waren wir schon sehr gut

"eingelaufen" und legten auch schon einmal Etappen von über 30 km bis zu 36 km zurück.

Nachdem wir die "Montes de León" überwunden hatten, eröffnete sich ein wunderbarer Blick über die grünen Berge, Hügel und Täler Galiciens. Wir marschierten quer durch Galicien und bewunderten einzigartige Landschaften einschließlich großer Eukalyptuswälder.

Wir näherten uns immer mehr unserem großen Ziel und erreichten am vorletzten Tag den letzten Berg "Monte de Gozo", vom dem aus wir unten im

Tal Santiago de Compostela erblickten.

Die letzte Etappe war nur noch ein Katzensprung, und wir erreichten am 33. Tag unser Pilgerziel. Dort verbrachten wir noch 3 ruhige Tage, bis uns ein Bus nach 30stündiger Fahrt nach Aachen brachte.

Wir glauben, dass unser jahrelanges Training, auch mit dem DLC, dazu beigetragen hat, dass wir die **33 Halbmarathons (sogar ein bißchen mehr)** so gut durchgestanden haben.

Diana und Helmut Pribyl

6. 10. 2003

Liebe Gabi!

Ich hatte Dir vor einiger Zeit einen Bericht über unseren Jakobsweg zugeschickt. Du hattest anschließend gefragt, ob wir vielleicht ein Foto nachreichen können.

Dieser Bitte kommen wir gerne mit dem beigefügten Foto bei. Dieses könnte man vielleicht mit der Überschrift versehen:

3 ermattete Pilger ruhen sich auf einer Bank
vor der Kathedrale von Burgos aus.

Ich hoffe, Dich bald am Sonntag morgen oder am Mittwoch abend
(jetzt ab Alt-Linzshäuschen) zu treffen.

Herzliche Grüße

Hubert und Lisene



Eifel die 1. - Hirschrott

Wochenlang kein Tropfen Regen und dann am letzten Augustwochenende war es soweit: Der Wetterbericht meldete „Land unter“. Und das ausgerechnet an unserem geplanten Trainingswochenende am Rursee.

Die besten Vorsätze mit dem Fahrrad anzureisen, ertranken im Dauerregen Freitagnacht.

Mit Hilfe meiner „Nochostviertelmitbewohner“ Lydia und Andreas angereist, wurden wir „am Ende der Welt“ von einem freundlichen Begrüßungskomitee empfangen: einem 2 Jahre alten Dobermann und einem 13 Jahre alten Pitbull. Wir hätten wahrscheinlich das Wochenende im Auto verbracht, wenn die freundliche Wirtin vom Gasthaus Waldstube uns nicht gesichtet und mit den Worten „...der Pitbull hat keine Zähne mehr und der Dobermann will nur spielen...“ aus dem Auto gelockt hätte. Die Mühe wurde belohnt – wir bekamen die schönsten Zimmer mit Balkon und frisch renovierten Bädern zugeteilt.

Um 10:00 war die erste Laufeinheit, nach detailliert ausgearbeitetem Programm von Petra, angesetzt. Um Punkt 10 war dann auch unser

Eifelscout Marianne zur Stelle und es hatte sogar aufgehört zu regnen. Einzig Wilfried und Hildegard hatten sich von unterwegs verspätet angekündigt. Als sie um 10:15 eintrudelten hatte Hildegard eine ungewöhnliche Entschuldigung in Form einer am Morgen verlustig gegangenen Zahnfüllung parat. Angeblich habe ihr unterwegs eine hilfsbereite Zahnarthelferin??? (es wird gemunkelt, dass es ggf. auch eine Putzfrau gewesen sein könnte), die in einer Zahnarztpraxis am Wegesrand am Wochenende Schränke gesäubert habe, kurzfristig ausgeholfen.

Ich würde sagen da kommt kein Ärzteroman mit.....

Und dann sind wir eine wunderschöne Runde gelaufen: an der Waldkapelle und an Schlehen vorbei, haben Heilwasser getrunken, zwischendurch eine Brotbestellung aufgegeben und am Ende gab es noch einen versuchten Endspurt unserer Männer... Aber da in Wirklichkeit ja die Frauen in diesem Jahr schon so erfolgreich waren, mussten die in Naturalien ausbezahlten Siegprämien noch vernichtet werden:

Hirschrott 2

Irgendwie wurde dann jedoch das Fässchen Kölsch in dem von Hildegard fantastisch aufbereiteten Balkon-Buffer zur Nebensache: Käse, Oliven, Salami, Cracker, Sekt, etc. – lecker!

Dazu gab es echtes Eifelbrot, von Klaus mühevoll von Einruhr nach Hirschrott getragen.

Wie phantasievoll sich Menschen auf neue Situationen einstellen können, bewies Marianne beim anschliessenden Abwasch in unserem Bad mit dem Spruch: „Ach, hier ist also Eure Küche...“

Nach einem Verdauungsmarsch und einer Kaffeepause konnte ich Arno, nach langwieriger Fussverletzung wieder erstaunlich leistungsstark, zu einem kleinen Badmintonmatch überreden. Hier konnten die leider nicht sehr zahlreichen Zuschauer auf dem Balkon eine Beckerrolle bewundern. Leider wurde das Badmintonfeld irgendwann durch einen heranreitenden Cowboy als Pferdeparkplatz missbraucht, so dass die Partie untentschieden beendet und Klaus ein sehenswerteres Motiv für seine abendliche Fotoshow vor die Linse bekam.....

Zum Abendessen stiessen dann noch Liz und Ingrid dazu. Liz hatte noch das unverschämte Glück, das selbst in Cowboykreisen bekannte Zimmer mit dem Französischen Bett zu ergattern.

Vor dem Zubettgehen wurde aber noch durchs stockfinstere Hirschrott spaziert, die Restbestände von Kölsch und Sekt vernichtet und der Tag per Klaus´ professioneller Fotoshow Revue passieren gelassen.

Der nächste Tag wurde dann lauftechnisch fast zur Strapaze: Rund um den Rursee. Landschaftlich reizvoll, aber für den auf Strecken > 1,5 h ungeübten Läufer wie mich, eine erschreckende Distanz.

Alle haben es geschafft – einige mehr einige weniger.....

Ausklang des Wochenendes war natürlich bei Oma Lennartz, wo tellergrosse Stücke hausgemachten Kuchens mit Blick auf den Rursee vertilgt wurden.

Gabi Reiners

Hirschrott 3



Christiane hat ihren Mann entdeckt.



Gehpause in Einruhr

Hirschrott 4



Eifelidyll



Balkonbuffet

Saisonrückblick 2003

Die Wettkampfsaison ist für mich abgeschlossen und so möchte ich eine kurze Bilanz ziehen mit einigen Kuriositäten. Für die M85 sind auf nationaler Ebene keine Läufe und Sprünge mehr ausgeschrieben, so musste ich auf technische Disziplinen ausweichen.

15.03.03 Werfertag in Zweifall

Diskus	18,64 m
Kugel	6,71 m
Steinstossen	5,97 m
Schleuderball	20,91 m

30.03.03 Werfertag KTC

Kugel	6,61 m
Diskus	18,39 m
Speer	20,47 m

31.05.03 Werfertag Armada Würselen

Diskus	18,85 m
Kugel	6,67 m

Die Urkunde beim Diskus lautete: 13. Platz, 1. Platz AK 80, 1. Platz des Jahrgangs 1918; im Computer waren die älteren Jahrgänge nicht eingegeben.

14.06.03 Werfertag Zweifall

Diskus	17,80 m
Kugel	7,46 m
Steinstossen	5,82 m
Schleuderball	22,34 m

19.06.03 Nordrhein-

Seniorenmeisterschaften in Aachen

Da nur bis M70 ausgeschrieben war, musste ich in dieser Klasse starten.

Kugel	6,80 m	3.
Speer	20,49 m	5.
Diskus	18,96 m	3.

19.07.03 Senioren-Gala Erkelenz

(Senioren-Kreismeisterschaft)

Speer	21,81 m
Diskus	18,31 m
Kugel	6,38 m

26.07.03 Senioren-Kreismeisterschaft

in Dürwiss

Hier nur Wettbewerbe bis M80

Diskus	19,67 m	2.
Kugel	6,57 m	2.
Speer	20,00 m	2.

1.-3.08.03 Deutsche Senioren-Meisterschaft Schweinfurt

Endlich Ausschreibung bis M85, keine

Läufe

Speer 21,36 m 2.

(mein Geburtstagsgeschenk)

Kugel 6,40 m 4.

Diskus 18,07 m 2.

13.09.03 Werfertag in Zweifall

Diskus 17,31 m

Kugel 6,65 m

Steinstossen 6,02 m

Für die M60 gab es Pokale, da kann ich natürlich nicht mithalten. Als Anerkennung für meine dreimalige Teilnahme und als Ältester erhielt ich eine Flasche Dujerdin.

21.09.03 Werfertag KTC

Kugel 6,67 m

Diskus 17,82 m

Speer 19,96 m

Das war der Abschluss der Saison; nun beginnen die Vorbereitungen für das nächste Jahr mit dem Ziel EM in Arhus (Dänemark), wo dann auch für die M85 Lauf und Sprung ausgeschrieben ist.

Allgemein kann ich mit meinen Leistungen zufrieden sein, obwohl ich hier und da mehr erwartet hatte.

Hauptsache ist, ich bin gesund und von Verletzungen verschont geblieben.

Bis zum nächsten Jahr auf ein Neues.

Walter Rennschuh

Benefizlauf Aachen 2003



Felix, Max, Christiane, Winni, Volker, Ferdi, Susanne



Christiane und Wilfried

Westdeutsche Halbmarathonmeisterschaften Traben-Trarbach 6.9.03

Der Meisterschaftstitel für W50 stach uns in die Nase. Start war 16 Uhr.

Also fuhren wir: Ingrid K. Liz Schlag und Hildegard L. Los, trafen uns in Hauset kurz vor 12 Uhr.

Schon an der Grenze nach Hauset machte es so seltsam Klack, klack, klack und beim Abbiegen auf Klinkenbergs Grundstück wurde mir klar, dass **mein** Auto für dieses Geräusch verantwortlich war.

Also Telefonat mit der Tankstelle, - besser Mercedes in Eupen anrufen, - Mercedes wollte um 12 Uhr schließen. Punkt 12 Uhr waren wir in der Werkstatt, beugten uns mit dem jungen Meister über den Motor und – nichts! „Es machte klack, klack“, „es zirpte wie ein Vögelchen!“ So versuchten wir das Geräusch zu beschreiben. Der Meister guckte uns an, dachte wohl „Frauen und Technik!“ Als wir gerade zu einer Proberunde starten sollten, kam das Geräusch wieder: Lagerschaden an der Lichtmaschine. Damit in die Eifel und spät zurück? Besser nicht.

Die Zeit drängte! Wilfried war mit Christiane um die Eupener Talsperre unterwegs.

Schon hatten wir einen C- Klasse-Mercedes leihweise erhandelt, als wir die Langläufer doch noch erreichten, die uns blitzschnell das Klinkenberg'sche Auto brachten.

Ingrid drängte mich zu fahren, sagte nur zwischendurch trocken: wenn Wilfried so schnell fährt, schimpfe ich immer. Immerhin mussten wir eine Stunde rausholen.

Gut, dass die Autobahn schon bis Wittlich weitergebaut war, gut, dass wir sofort einen Parkplatz fanden und Winni schon die Startnummern und Weinflaschen besorgt hatte.

Schlecht, dass ich mit dem Essen experimentiert hatte. Morgens nur Carbo-Frühstück-Drink, dann hektisch im Auto ein Powerriegel, und aus versehen statt Pfefferminztee konzentriertes Ultrabuffer. Das hielt mein Darmsystem nicht aus.

Schon bei der kurzen Einlaufphase suchte ich die Büsche. Schon nach 2 km testete ich die Böschung zur Mosel, peinlicherweise kam eine Familie in Paddelbooten vorbei.

Es war warm ca. 26 Grad, schwül, gut für Trauben aber nicht für Läufer.

Bald kam uns Volker frustriert entgegen, er hatte aufgegeben.

Nach meiner 5. Durchfallattacke erreichte mich per Fahrradkurier die Kunde, dass auch Liz aufgegeben hat.

Also nichts mit Meisterschaftstitel. Ist auch richtig, Gesundheit geht vor! Nur schlucken mussten wir nachher alle als uns klar wurde, dass Liz kurz vor dem Wendepunkt aufgehört hat und die ganze Strecke zu Fuß zurückgegangen ist. Wäre sie das kleine Stück bis zum Wendepunkt

noch gemütlich weitergeschlendert, wären wir immer noch Meister geworden.

Aber die Landschaft war schön!!

Und nächstes Jahr haben wir eine neue Chance!

Bei Moselwein und Essen auf dem Dorfplatz genossen wir noch den Abend.

Hildegard Langanke und Ingrid Klinkenberg

Liz, Ingrid und Hildegard an der Mercedes Werkstatt in Eupen



Berlin - Marathon 28. September 2003

In Berlin-Mitte hatten wir eine große Wohnung gemietet: Wilfried, Ingrid und Hildegard, abends kamen noch Claudia und Volker.

Klaus und Sibylle hatten eine Nachbarwohnung.

Nach den Diätfehlern in Traben-Trarbach hatten Ingrid und ich beschlossen, nur noch selbst zu kochen, alles Natur! Ingrid brachte einen Riesentopf Gemüsesuppe mit. Am Abend vor dem Marathon Spaghetti mit 2 Soßen (Krabben und Tomaten).

Am Marathonmorgen konnte jeder seinen Spleen pflegen: Ingrid aß Haferflockenpampe, Hildegard kochte Grießbrei, Claudia würgte Powerbar Riegel mit Cola runter.

Aber gut gelaufen ist es für uns alle!

Anm. der Redaktion: Ausser für den armen Wilfried. Der schleppte sich krank, aber tapfer über die ersten 9 km, bevor er in Hinblick auf seine Gesundheit/Krankheit vernünftigerweise aufhörte.

Der Start war für uns (Ingrid und mich) allerdings ätzend. Wir standen im zweitletzten Block und mussten uns mühsam aus dem langsamen Pulk rauskämpfen. Ingrid schimpfte wie ein Rohrspatz: nie wieder einen großen

Stadtmarathon. Wir verloren uns, bis km 15 haben wir uns immer wieder getroffen, dann erst mit 15 Sekunden Differenz im Ziel

Gut organisiert war der Lauf, besonders günstig fanden wir die Familiensammelpunkte. Nach Zielbier und Schnellurkunde zogen wir zu Fuß in unsere Wohnung und feierten abends bei „Monsieur Vuong“

Montagsmorgen 7 Uhr liefen wir (w und m 50) noch eine kleine Sightseeing-Tour durchs Regierungsviertel und brachten vom Bahnhof Friedrichstraße dem jungen Paar (Claudia und Volker) Brötchen und die Marathonzeitung mit. Nach dem gemütlichen Frühstück fuhren wir wieder nach Aachen, diesmal mit neuer Lichtmaschine und ohne Autoprobleme

Hildegard Langanke und Ingrid Klinkenberg



Köln - Marathon 5. Oktober 2003



Christiane im Modell „Profi“ (passgenau geformte Ärmel und Kapuze)



Ingrid im Modell „Aldi“ (Müllsack mit ausgeschnittenen Arm- und Kopflöchern)

Blood, Sweat and Tears – Stürze und andere Hindernisse

Samstag 16. August, 6:30h morgens, etwa 500 Gummifetischisten stehen in schwarzen Anzügen in der Brandung des Thuner Sees. Brandung? Ja, Brandung beschreibt ziemlich genau, was der morgendliche Wind mit dem sonst so glatten Thuner See angestellt hatte! Während ich mich tags zuvor noch auf den See mit guter Orientierung und türkischem Wasser gefreut hatte, fragte ich mich jetzt, wie es sich wohl schwimmt, wenn man geradeaus gegen solche Wellen ankämpfen muss. Holgi Spiegel philosophierte neben mir eben noch über die monumentale Atmosphäre des aufgewühlten Sees, da beendete der Startschuss jegliche Gedankenspiele. Frei nach dem Motto eines großen Sportartikelherstellers galt nun: Just do it!

Ach wie war das schön, endlich Schluss mit der ganzen Nervosität, locker losschwimmen, keine Schlägerei, Inferno halt. Um mich herum fast nur Staffelschwimmer, schön zu erkennen an den roten Kappen – mit den netten Mädels neben mir hätte ich mich gerne länger unterhalten, immerhin konnte ich mich fürs erste an ihre Füße hängen *g*. Ich

freute mich richtig auf das was kommen sollte – schwupps, *schluck* *hust* - Schluss mit träumen, Wasser in Luftröhre! Ver*** Wellen! Rhythmus fördernd war das nicht gerade! Der Versuch dem Wasser meinen eigenen Stil aufzudrücken ging gründlich schief, bergauf und bergab, schon im Wasser! Nach ein paar Abstürzen in diverse Wellentäler und unfreiwilliger Dehydrations-Prävention, stieg ich von 3er auf 2er Atmung um, so ging's zwar etwas besser, aber wirklich Spaß machte das ganze nicht. 20 min später hatte ich mich dann langsam an die Wellen gewöhnt, der 3er Zug feierte seine Renaissance, aber richtig schnell vorwärts ging's nicht. Insgesamt kamen so etwa 56 min Schwimmzeit für die nur 3,1 km zusammen, ein bisschen viel, aber unter den Umständen ging für nun mal nicht mehr.

Einen gemütlichen Wechsel später, saß ich dann endlich auf meinem Rädchen, noch schnell die Handschuhe anziehen, die Brille in die Trikottasche – hatte da mit der nassen Hand draufgegriffen, total geschickt von mir – und nach 500m in den ersten Anstieg.

Es ging von Oberhofen (562 m ü. Meeresspiegel) nach Beatenberg (1153 m), insgesamt recht leicht zu fahren, zwischendurch eine kleine Abfahrt, allerdings auch schon ein paar kleine Rampen. Der Thuner See lag türkis glänzend zur rechten und man konnte gut sehen wie man immer mehr an Höhe gewann. Bloß nicht vor lauter Aussicht den Wettkampf vergessen!

So ging's durch ein paar in den Fels gehauene Tunnel und zwischen dichten Bäumen hinauf nach Beatenberg, dort ein kurzer Boxenstopp, Long Energy und Gel fassen, Brille am T-Shirt einer freundlichen Helferin reinigen und ab auf die rasende Abfahrt. Mit bis zu 80 km/h durch schöne übersichtliche Serpentina nach Interlaken, die ganzen mühsam erarbeiteten Höhenmeter werden vernichtet. Nasse Strassen sorgten dabei für Adrenalinschübe und etwas zeitigere Bremsmanöver.

Heil unten angekommen auf ein 30 km Flachstück, vorbei am Briener See und dann über kleine Wege nach Meiringen – zielstrebig ins Inferno. Ich freute mich auf das, was kommen sollte, aber hatte auch viel Respekt, denn von nun sollte es richtig hart

werden: Die 'Grosse Scheidegg' stand an, knapp 1400 HM am Stück, teils richtig fiese Rampen.

Etwa 40 Fahrer hatten mich etwa 1 km vor Meiringen eingeholt – gibt's eigentlich Rennen bei denen die Drafting Seuche nicht grassiert? – doch diese Gruppe zerlegte sich nun etwa so wie das Tour Peloton am Anstieg nach L'Alpe d'Huez, denn der Anstieg ist direkt richtig steil, kleinster Gang und drücken. So geht's dann auch ewig weiter, zwar wird es zwischendurch etwas flacher, aber diese Erholungsphasen sind stets von kurzer Dauer.

Inzwischen war's richtig warm, keine Wolke am Himmel, Kaiserwetter! Das sah zwar gut aus, aber einfacher wurde der Anstieg dadurch nicht. Schade eigentlich, denn so hat man nur wenig Gelegenheit die grandiose Bergwelt zu bewundern. Berge, Täler, kalte Gebirgsbäche die beim überqueren richtig erfrischen, viel schöner geht's kaum. Nach ca. 40-45 min im Anstieg erreichte ich Rosenlauri, den kleinsten Ort der Schweiz, und bereitete mich langsam auf eine der schlimmsten Stellen der Radstrecke vor: Die Schwarzwaldalp!

Es geht einfach viel zu lang viel zu steil bergauf, die Beine drohen zu platzen, manche Fahrer fangen an Schlangenlinie zu fahren, man hat die ganze Zeit Angst gleich vom Rad zu kippen. Irgendwie schaffte ich aber auch diesen Abschnitt und ein knappes Viertelstündchen später ging's über die Passhöhe.

Einmal Aussicht genießen, Trikot zumachen (es geht in den Bergschatten des Eiger) und los geht's! Ich fuhr schnell durch eine Kurve nach der anderen, alles problemlos, lieber zu früh als zu spät bremsen, schnell um eine leichte Linkskurve, "upps, da ist ja noch eine, was macht die da? Wieso hab ich die nicht gesehen? Und wieso bin ich mit über 60 durch eine unübersichtliche Kurve?" Fragen über Fragen, nur leider half das alles nicht mehr. Ich war einfach viel zu schnell, ordentlich Gummi legen und ab ging's auf den Boden, schön ein paar Meter über den rauen Asphalt geschraddelt und rein in die Büsche. Einmal kräftig fluchen, kurz gucken ob noch alles dran ist, in einem Stoßgebet für die Radbrille danken, welche meine Augen vor den Zweigen gerettet hatte und das Rad aus dem Gestrüpp holen war eins, die

Kette draufkriegen was ganz anderes, das blöde Ding wollte einfach nicht so wie ich! Als ich ihren Willen dann doch gebrochen hatte, machte ich mich auf die Verfolgung der Jungs die mich überholt hatten, während ich in den Büschen lag.

Kurve um Kurve fressen, die Finger schmerzen vom bremsen, ab in die Wechselzone, die ganzen "aua, das muss weh tun" Sprüche ignorieren und hin zum MTB. Radtrikot aus - bei knapp 30° musste ich mir keine Sorgen wegen Unterkühlung machen – Sonnencreme auf die Schultern und schnell weiter.

Zuerst ein kurzer Trail, einen Fluss durchqueren und schon ging's – wie sollte es anders sein – wieder bergauf. Weitere 1100HM standen auf dem Plan. Mir tat inzwischen meine ganze linke Seite weh, das Knie war offen, der Arm, die Hüfte, irgendwie war der Spaßfaktor ein wenig in den Keller gefallen. Ich machte etwas lockerer und kurbelte mich die 'Kleine Scheidegg' hoch. Es passierte erst mal nicht viel, zumindest nicht viel was sich beschreiben ließe.

Ich war hauptsächlich mit mir selbst beschäftigt, zwischendurch bewunderte ich die Eigernordwand, immer schön essen und trinken, immer bergauf.

Kurz vor der Passhöhe wird's dann wieder richtig eklig, der Anstieg sah für mich nach etwa 300% Steigung aus, noch dazu auf schön rutschigem Schotter. Also schieben! Oh man, was taten die Beine weh! Wie sollte ich bloß noch aufs Schilthorn laufen? Oben etwas Bouillon, ein wenig Schokolade, Brille reinigen – ich tropfte wie ein Wasserfall – und abwärts, kein Auge mehr für den Ausblick, die Strecke erfordert Konzentration und viel Kraft in den Händen.

Ein paar Leute fahren vor mir, ich orientierte mich an deren Geschwindigkeit. Auf einmal eine Schikane, der erste kürzt ab, der zweite kürzt ab, na was die können das kann ich schon lange! Ehrlich gesagt blieb mir auch gar keine andere Wahl, die Kurve war so eng, die ging nicht mehr. Kann mich auch erinnern, dass mir letztes Jahr fast das gleiche passiert wäre. Schön weiter hinter den anderen her – *bäng* *autsch* - "NEIN! NICHT SCHON WIEDER!"

Da lag ich nun im Schotter, das tolle daran: Ich hatte keine Ahnung wieso! Das einzige was ich wusste: Es tat ziemlich weh! Ich war voll auf die Brust geknallt, das Schienbein war ordentlich am bluten und eine Fingerkuppe färbte sich rot. Irgendwie hatte sich einfach im tiefen Schotter das Vorderrad quergestellt - so fährt sich's halt schlecht.

Eine Frau kam angelaufen und sagte mir irgendwas, ein anderer MTBer kürzte die Kurve übers Gras ab um mich nicht umzufahren und ich stieg einfach wieder auf um von nun an zitternd und bremsend die restliche Abfahrt zu bestreiten. Kurz dachte ich dann an Aufgabe, da ich mit Sicherheit beim Lauf noch einen Abhang runterfallen würde oder ähnliches. Im ganzen Jahr war ich erst einmal gestürzt, auf großflächigen Wurzeln, nun also zwei Stürze in einem Rennen, beide auch noch sehr schmerzhaft. Irgendwie schien das nicht mein Tag zu sein. Doch letztenends ist DNF keine Alternative, also Augen zu und durch, auch wenn die Beine brennen und sich die Schuhe rot färben...

Tatsächlich kam irgendwann die letzte Wechselzone in Sicht und ich hatte sogar alle Körperteile bei mir! Die "oh, der arme Hund" Bemerkungen, waren nun allerdings noch häufiger als in T2. Ich rannte ins Wechselzelt und rief: "Ich will den Sack mit der Nummer 249 und es wäre toll, wenn mir jemand den Schotter aus dem Bein holt!" Beide Wünsche wurden erfüllt, Buff auf den Kopf, Lafschuhe an und weiter, erst mal 4 km leicht bergab. Es war merkwürdig, ich fühlte mich unglaublich locker, im 4er Schnitt ging's vorwärts.

In Lauterbrunnen nach besagten 4km links abbiegen, einmal schlucken und versuchen so lange wie möglich zu laufen, so einfach war meine Taktik. Etwas anderes bleibt einem aber auch fast nicht übrig, denn auf den folgenden 13 km geht es etwa 850 m nach oben. Man erreicht dann Mürren, dass Ziel der Staffeln. Auf den letzten 8 km mit über 1300 HM sind dann nur noch Einzelstarter unterwegs. Wie viel man da noch läuft, kann sich wohl jeder selbst ausmalen.

Ich quälte mich also den Berg hinauf, holte ein paar Leute ein, trank schön Cola und Long Energy. Nach etwa 10 km erst mal Schluss mit laufen, hinein in einen Wald, viele Wurzeln, sehr

steil. Danach noch 2 oder 3 km bis Mürren, wieder laufen, lauter Leute auf den Strassen, super Stimmung im Ort selbst, vorbei am Wettkampfbereich, der Sprecher rief meinen Namen und fragte ob alles okay sei, ich reckte einen Arm in die Höhe, tosender Beifall, das tat gut!

Mürren lag nun also hinter mir, bergwandern stand auf der Tagesordnung - von den letzten 8 km lief ich vielleicht noch etwa 2 – direkt richtig steil bergauf, ein paar hundert Meter gehen, 100 m laufen, usw. An den Verpflegungsstationen immer die gleichen Fragen: "Tut's weh? Geht's noch? Brauchst du Hilfe?" (Ich ließ mir irgendwann andere Antworten als: "Nein danke, geht schon", einfallen. Zum Beispiel: "Ich bin gegen Tetanus geimpft, irgendwann muss ich das ja mal nutzen!")

Etwa 30 min nachdem ich Mürren verlassen hatte, kam ich am härtesten Stück der Strecke an, dem Kanonenrohr. Es geht vielleicht einen km über sehr steile Schotter - serpentinen, maximales Leiden. Ich überholte im Delirium noch jemanden der wusste was bevor stand und noch eine kurze Pause machte.

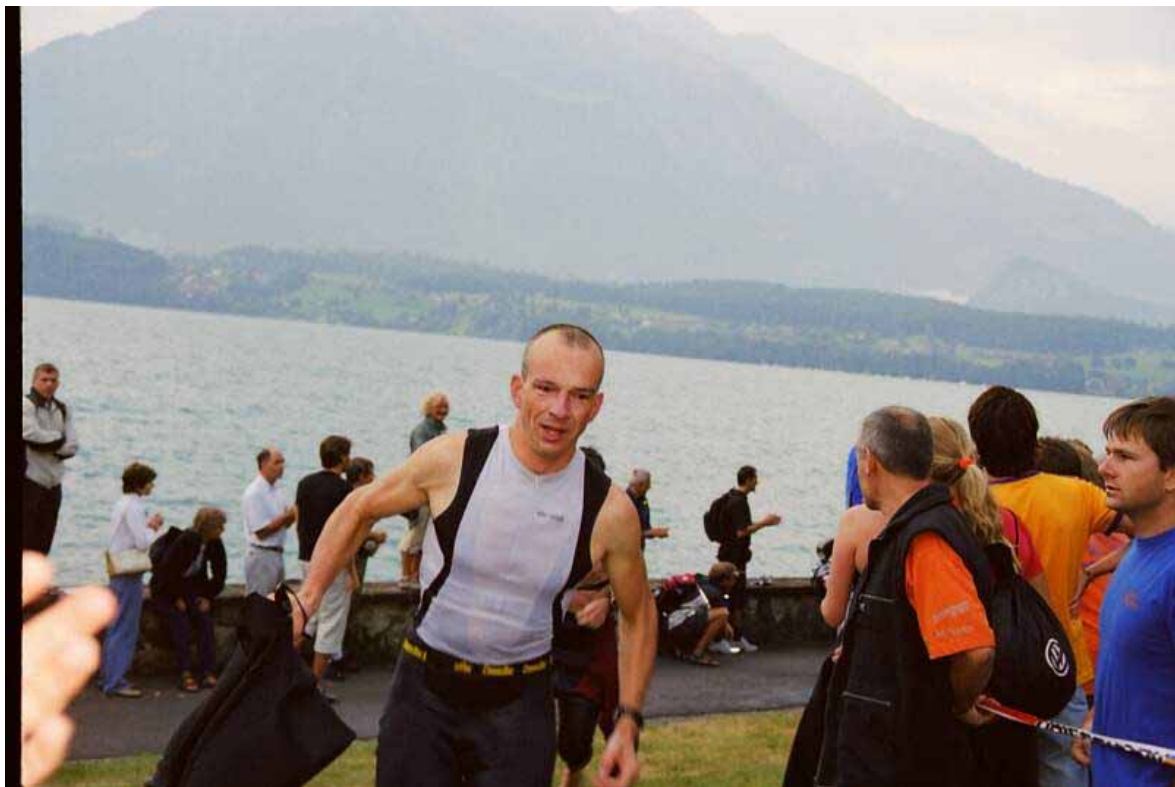
Ein paar Wanderer an der Strecke, es gab aufmunternde Worte, die konnten sich wohl in etwa vorstellen wie es uns ging. Alle Läufer die ich auf der Strecke traf wirkten ziemlich abwesend, kein Wunder...

Nach dem Kanonenrohr wird's zwischenzeitlich etwas flacher, eine Geröllwüste beginnt, man kann ein wenig laufen, dann wieder gehen, nochmal 500 m recht flach und der Schlusssanstieg. Teilweise auf allen Vieren bewegt man sich vorwärts, mir wurde ein wenig schwindelig, Höhenluft und totale Erschöpfung sind eine schlechte Kombination. Ein Läufer den ich in Mürren überholt hatte, nahm mir den letzten Top 20 Platz wieder weg. Aber das war mir egal, ich sah die letzten Meter vor mir, dass 500 m Schild, ein schmaler Grat - rechts und links geht's richtig abwärts, zum Glück sind Netze gespannt – Treppen, ein paar richtig steile Meter mit provisorischem Geländer, noch mal ein paar Stufen im Delirium, die mitgebrachten Fans schreien sich die Lunge aus dem Hals, machen Fotos, ich nehm das alles nur noch am Rande wahr, der einzige Gedanke gilt dem Ziel, nochmal 20 m laufen, es ist vollbracht, Ziel auf 2970m!

Ausruhen, nur ausruhen und endlich eine kurze Behandlung der Sturzwunden, an was anderes denke ich nicht mehr. Ein paar kurze Stimmungsschwankungen folgen, voller Freude und den Tränen nah. Nach 3 min ist das vorbei und es steht fest: Ich komme wieder!

Fazit: Der Inferno ist einer der härtesten aber ganz sicher auch einer der schönsten Wettkämpfe der Welt! Ein MUSS für jeden Langdistanzler! Meldet euch an, ab Januar geht's los, 250 Startplätze sind zu vergeben, wartet nicht zu lange. Georg Siidra





Eifel die 2. – Höfen – Hellenthal - Höfen

Im warmen Abendlicht eines Spätsommers in Hirschrott (waren wir damals geblendet oder besoffen?) wurde die Idee eines Wanderwochenendes Mitte November in der Eifel geboren. Mitte November in der Eifel – „da möchte ich da nicht tot über der Stange hängen“ war Wilfrieds erster Kommentar. Er hatte schon Freitagnachmittag vor dem Wochenende im Nebel taktisch geschickt das Auto (für Ingrid's und Simone's Rückfahrt) samt Laufsachen und Käsekuchen in Hellenthal positioniert. Entgegen aller Erwartungen zeigte sich der Samstag jedoch von seiner besten Seite (Sonne und 5° - 10° C). Der Sonntag machte dann leider seinem Namen keine Ehre. In der Nacht Bodenfrost, ab 10:00 Uhr leichter Niesel und um 16:00 Uhr bei der Ankunft in Höfen mittlerweile etwas strömenderer Regen und 2° C.

Aber schön war es!

Auf dem Hinweg sind wir zwar etwas Richtung Kalterherberg abgedriftet, aber die zweistündige „Einlage“ auf Wildschweinwegen und Bullenwiesen, unter Stacheldrahtzäunen liegend und

glitschige Brücken querend, hat mir sehr gut gefallen. Und eigentlich wollten wir ja zur Oleftalsperre, aber als wir nach 18 km dort ankamen, war da gar keine Talsperre. Es hatte wohl einer den Stöpsel gezogen. Leider konnte es selbst unsere „Wasserbeauftragte“ Petra in der Kürze der Zeit nicht richten. Es blieb bei einem Rinnsal.....

Und da unsere „Abkürzer“ sich per demokratischem Bescheid für den kürzeren Weg entschieden hatten, hatten wir einen schönen Blick auf die besonnte längere Strecke auf der anderen Seite.

Als wir dann um 16:30 in Hellenthal in der Pension waren und ich nicht mehr laufen gehen wollte, taten alle so, als fänden sie das schade. Kameradenschweine kann ich da nur sagen. Wie sie alle frohlockten und sich auf den köstlichen Käsekuchen von Ingrid stürzten.

Dabei hatte ich den ganzen Weg meine Laufklamotten mitgeschleppt (andere ließen sie ja bequem per Begleitfahrzeug transportieren...-aber ätschibätsch- Krafttraining!!!!).

Die Pensionswirtinnen waren übrigens sehr verschlossen (ich würde das fast mit dem Wort „unfreundlich“ bezeichnen!?). Aber Petra beruhigte mich, dass die Leute in der Eifel halt so seien. Welch wohltuende Ausnahme war da die Wirtin der Waldstube in Hirschrott gewesen!!

Auch die Hausordnung konnte man nur mit Humor nehmen. „Zum Essen sollten keine Trainingsanzüge oder Sportkleidung getragen werden.“ Nee, kann man sich so zu Hause fühlen? Aber da ich nichts anderes dabei hatte und nicht nackig zum Essen gehen wollte, war das dann anscheinend auch ok.

Abends waren wir auf einmal alle sehr müde und unauffällig verschwand einer nach dem anderen gegen 21:00 Uhr im Bett. Aber nach Hausordnung war ja eh ab 22:00 Nachtruhe angesagt.

Über den Sonntag lässt sich nur sagen, dass er ziemlich feucht war, und dass die Schutzhütte an Rothe Kreuz bautechnisch eine Katastrophe war (keine Fenster, keine Heizung...).

Muß wohl ein Vorgängermodell der Colahütte gewesen sein?!

Diesmal gab es in Anbetracht der Feuchtigkeit keine Experimente hinsichtlich der Wegwahl. Zum Glück hatte Petra den Mut als Kartenleser zu fungieren; bei 2° C kommen „Einlagen“ über Wildschweinwege in der Regel nicht so gut an.....

Genial war auch die Idee eines kurzen Aufwärmstops in der Höfener Mühle. Zwar war nicht jederfräus Kaffee heiß, aber dafür bollerte ein großer Kamin wohlig warm.

Den letzten Kanaldeckel aus dem Tal nach Höfen erledigten wir in Windeseile, so dass uns um 16:00 die „Zivilisation“ wiederhatte.

Quintessenz:

Muskelkater, Erkältung (nur Wilfried?), Blasen an den Füßen, Spaß, herrliche Landschaft, eine nette Truppe, wiederholenswert.....

Gabi Reiners

Eifel die 2. – Höfen – Hellenthal – Höfen



Käsekuchen anstatt Lafeinheit

Eifel die 2. – Höfen – Hellenthal – Höfen

V. lks.: Gabi, Christiane, Christel, Thomas, Hildegard, Petra, Wilfried; es fehlen: Simone und Ingrid -
Samstag abgereist; Klaus - fotografierend

Wenn ich den See seh, brauch ich kein Meer mehr

Vereinsmeisterschaft 08.-10. August 2003

Es war ein verdammt heißer Freitagabend im August. Doch dies konnte 21 DLCler nicht davon abhalten, zum Euregioathlon nach Bütgenbach zu reisen, um dort um den Vereinsmeistertitel zu kämpfen. Vor uns lag ein Wochenende ganz im Zeichen des Ausdauersports: Freitag ging es los mit einem 11,6km-Lauf, Samstag folgte ein Sprint-Duathlon, und Sonntag gab es zum krönenden Abschluss einen Triathlon.

Beim Lauf am Freitag haben Kathrin, Wolfi und ich uns aufs Klatschen und Zujubeln beschränkt, Kathrin war es zu heiß, ich war noch etwas infekt-angeschlagen, und Wolfi hatte keinen Startplatz bekommen ;-)

Viele Läufer taumelten mehr in den Zielbereich, als dass sie liefen, denn auch die zahlreichen Duschen und Wasserschläuche am Streckenrand kamen nur bedingt gegen die Hitze an. Und dann sind 11,6 km schon ganz ordentlich.

Als Favoriten für den Vereinsmeistertitel liefen Hideki, Dirk K. und Ralf H. mit wenigen Sekunden Abstand ins Ziel ein. Brigitte kam als erste DLClerin konkurrenzlos früh ins Ziel.

Abends gab es im Festzelt die richtige Sportlernahrung: Fritten, Würstchen und Bier... Dann ging es Richtung Bett. Wir residierten in bewährter Weise in Worriken, sogar im selben Chalet wie bei der Qual 2003 im Januar. Willkommen daheim. An dieser Stelle ein herzliches Dankeschön an die Organisatoren Dirk und Georg!

Der Samstag begann mit dem obligatorischen Jugendherbergs-Plastikgeschirr-Frühstück, mit dem üblichen Gerangel um den Nutellaersatz, der Dank des warmen Wetters seine besten Zeiten bereits hinter sich hatte, und seinen Aggregatzustand von fest nach flüssig gewechselt hatte.

Außerdem konnte endlich bewiesen werden, dass man einen ganzen Laib Worriken-Weißbrot mit sanfter Gewalt auf eine Länge von max. 6cm zusammen schieben kann.

Nach dem Frühstück fing der Urlaub an: wir schnappten unsere Badesachen und schlurften die 10m von unserem Chalet zur Liegewiese am Seeufer runter. Hier zeigte sich, wie weitsichtig unsere Organisatoren die Wahl unserer Unterkunft getroffen hatten.

Ein herrlicher Tag! In der Sonne liegen, baden, faulenzen... Fast ärgerlich, dass wir am Abend noch was vor hatten. Schweren Herzens kehrten wir also dem See den Rücken, um uns nach dieser vorbildlichen Wettkampfvorbereitung für den Duathlon startklar zu machen.

Hier ließ Ralf H. die übrigen DLCler hinter sich und konnte seinem ärgsten Konkurrenten Hideki ein paar Plätze abnehmen- eine Position, die ihm auch am Sonntag niemand mehr streitig machen konnte.

Zur Belohnung gab es Pasta für alle. Und die Bütgenbacher haben

ordentlich was aufgetischt, diverse Nudel-Variationen, und davon reichlich. Und auch für Tischmusik war gesorgt. Hier schieden sich jedoch die Geister. Während der Veranstalter es möglicherweise für ein Highlight des Euregioathlons hielt, eine, wenn ich mich recht entsinne, holländische Volksmusikgruppe engagiert zu haben, so traf deren Auftritt nicht wirklich unseren Musikgeschmack. Aber Karl Moik hätte es sicher gefallen.

In unserem Heim ging es zu wie im Taubenschlag, die einen kamen, andere gingen. Manche blieben nur von Freitag auf Samstag, andere reisten Samstag an, und die letzten stießen sogar erst Sonntag dazu. Irgendwann habe ich den Durchblick verloren. Aber egal in welcher Besetzung, die Stimmung war immer großartig!

Sonntagmittag fanden wir uns alle am Schwimmstart ein, um den Euregioathlon zu einem Abschluss zu bringen. Endlich war es soweit, wir durften unsere neuen Badekappen einweihen!

Ein Traum in Neongrün! Im satten Licht der Mittagssonne tat der Anblick fast schon in den Augen weh. Aber es tröstete ungemein, zu wissen, dass einem mit so einer Kappe gar nichts passieren konnte. Selbst in trübsten Gewässern hätte einen jeder Rettungstaucher noch gefunden.

Die Radstrecke war sehr schön und abwechslungsreich, so dass man sie gerne noch mal gefahren ist. Das Publikum war sehr um das Wohl der Athleten bemüht und versuchte, uns mit Gartenschläuchen und wassergetränkten Schwämmen bei Laune zu halten. Und es war schön zu sehen, wie selbst den jüngsten Zuschauern der Ausdauersport etwas näher gebracht wurde: endlich durften sie ungestraft Erwachsene mit einer Pump-Gun beschießen.

Letztlich kamen wir (fast) alle zufrieden ins Ziel, Ela hatte noch kurz einen Rad-Stunt à la Beloki eingebaut, Friedhelms Fußgelenk hat nicht ganz mitgespielt, Kathrin musste hart um ihr Finish kämpfen und Hideki sich Ralf gegenüber geschlagen geben. Aber wir hatten eine Menge Spaß!!!

Julia Seibert

Die Liga der außergewöhnlichen Gentlemen:

Andreas Kemper	Judith Schwarz
Brigitte Krings	Julia Seibert
Detlef Fenzl	Karin Mende
Dirk Kuypers	Kathrin Seibert
Ela Dabrowski	Marc Vorwerk
Erik Kuhnel	Mathias Bode
Friedhelm Au	Paul Meyers
Georg Siidra	Ralf Hecke
Hideki Shimahara	Ralf Spennes
Ilona Orlikowski	Torsten Rehrmann
Ingo Zander	und Wolfi

Aufgeschnappt 1

Läuferwochenende in Hirschrott:

Petra bei dem Versuch von Sekt auf Wasser umzustellen: „Ist noch Sprudel im Wasser?“

Klaus, nachdem er das vor der Pension angebundene Pferd fotografiert hatte auf die Aufforderung des Pferdebesitzers, das wohl jetzt eine Runde fällig sei: „Da sehen Sie mal, wie man sich irren kann.“

Gerade 10 Minuten gelaufen klingelt Hildegard's Handy. Wilfried von hinten: „Eine Geburt?“ In diesem Augenblick übergibt Hildegard an Petra. Darauf ich: „Nee, ein Wasserrohrbruch!“

Auf Petra's ausgeklügelte Programmvorschläge schickte ich folgende Rundmail: „Ich finde beide gut kombinierbar und hätte noch einen Ergänzungsvorschlag:

An- und Abreise per Fahrrad. Wer hat Lust?“

Darauf Hildegard's 1. Antwort: „Vielleicht fahre ich mit dem Bus nach Roetgen und dann mit dem Fahrrad weiter. Diese ganze Aktion muß ich noch auf Realitätsnähe prüfen.“

Am Tag vorher dann:

„Liebe Gabi, bei strömenden Regen heute morgen hielt ich den Aufwand-Spaßfaktor doch nicht für ganz ausgeglichen und beschloß, doch mit dem großen praktischen Auto zu fahren. Wilfried schien ganz erleichtert. Dieses große praktische Auto könnte auch noch gut Dich und Dein Fahrrad aufnehmen.“

Die Idee fand ich dann, als ich nachts den Regen plätschern hörte, auch bombig. Das Fahrrad habe letztendlich daheim gelassen, so dass sich in Hildegard's großen, praktischen Auto noch Platz für ein Fässchen Kölsch und diversen Leckereien fand...

Helmut P. auf der Mittwochsrunde kurz vor dem Entenpfuhl: „Sind wir schon an der Colahütte vorbei? Es geht auf einmal nur noch so flach bergauf.“

Anm. der Redaktion: An der Stelle ging es eher flach bergab

Wanderwochenende in der Eifel:

Ich: „Auf welcher Seite der Talsperre liegt eigentlich die Staumauer – auf der östlichen oder auf der westlichen?“

Darauf Petra: „Auf der anderen Seite...“

Aufgeschnappt 2

Diana und Helmut haben 2 neue, junge Hunde - ein Weibchen und ein Männchen. Als die Nachbarin, die sich nach Diana's und Helmut's verheiratetem Sohn erkundigen möchte, Helmut fragt, wie es dem jungen Pärchen gehe, antwortet Helmut: „Dem geht's hervorragend; die beiden tollen im Garten, die springen sich an, die lecken sich, die beißen sich....“

Helmut und Hans-Gerd haben ihr übliches Geplänkel bzgl. Kameradenschweinereien zu Gange.

Auf einmal Helmut: „Hans-Gerd, wenn Du bei einem Marathon 2 m vor der Ziellinie tot zusammenbrechen würdest, ich würde Dich auf Händen über die Ziellinie tragen.“ Hans-Gerd darauf sichtlich gerührt: „Helmut, bis Du da bist, bin ich verwest...“.

Winni nach dem dienstäglichen Tempotraining: „Beim nächsten Mal müssen wir aber mal was Spritziges machen.“ Darauf Hildegard: „Wenn ich etwas Spritziges brauche, trinke ich lieber Sekt.“



Aufgeschnappt 3

e-mail Verkehr im Vorfeld des Wanderwochenendes in der Eifel:

Betreff: 15/16. 11.03
Absender "Klinkenberg, Wilfried" <wilfried.klinkenberg@sta-aachen.nrw.de>
:
Empfänge "Gabi.Reiners@t-online.de" <Gabi.Reiners@t-online.de>
r:
Datum: 28. Oct 2003 12:23

[pki://info/](#)

Hallo Ihr Lieben

muß mich jetzt doch auch mal einschalten. Grundsätzlich ist es mir egal wo ich übernachtete, ob mit allen Frauen (ich bin ja wohl der einzige Mann) in einem Großraumschlafsaal mit Jugendherbergscharakter oder in einem intimen 2-Bettzimmer mit ??????. Also bucht irgendetwas. Hauptsache es gibt auch was zu essen und zu trinken.

Ich freue mich schon sehr.

Grüße

Wilfried

Betre 15./16.11.
ff:
Abse "gabi.reiners@t-online.de" <05741298534-0001@T-Online.de>
nder:
Empf "Ingrid+Wilfried Klinkenberg" <wilfried.klinkenberg@sta-aachen.nrw.de>
änger
:
Kopi "Petra Heinrichs" <P.Heinrichs-Stalitz@bueroberg.de>; "Claudia Polzin"
e- <polzinc@ginko.de>; "Hildegard Langanke" <HI.LA@t-online.de>; "Christiane
Empf Orth" <christiane.orth@t-online.de>; "Thomas Habscheid-Führer"
änger <thomas.habscheid-fuehrer@carpus.de>
:
Datu 28. Oct 2003 22:37
m:

[pki://info/](#)

Aufgeschnappt 4

Liebe Wanderfreunde,

da meine mail-box heute abend fast überquillt, muss ich wohl doch zu später Stunde noch Stellung zu unserem Wanderwochenende beziehen:

Zuerst noch einmal der Stand der Dinge:

- 1) Hildegard weilt z. Zt. weder beim Zahnarzt, noch in einer belgischen Werkstatt - sie ist in Urlaub. Wir vermuten, dass sie mitwandern/mitübernachten möchte.
- 2) Christiane möchte mitwandern aber nicht mitübernachten; wie schon richtig erkannt - ein logistisches, aber nicht unlösbares Problem.
- 3) Claudia würde gerne mitwandern und auch in der Jugendherberge übernachten, aber Claudia's Mutter hat Geburtstag und das hat Vorrang.
- 4) Wilfried hat Lust zu allem, insbesondere zum Essen und Trinken und weiss noch nicht, mit wem er das Zimmer teilen wird. Ingrid muss arbeiten, würde sich aber ggf. auch zu einer Lösung gem. Pkt. 2 mit Christiane entschliessen.
- 5) Petra hat auch Lust, aber keinen DJH-Ausweis und hat sich anderweitig um Betten am See bemüht (27 € bzw. 36€). Arno kann nicht.
- 6) Thomas (H-F) hat Interesse bekundet, seine Frau Christel am Wochenende zum Wandern zu schicken. Hier bekomme ich zum Wochenende die Freigabe von Thomas...
- 7) Ich will wandern, essen, trinken, schlafen, habe einen DJH-Ausweis, schlafe aber auch am See und brauche noch eine Mitfahrgelegenheit AC-Perlenbachtalsperre und zurück.

So - ich denke wir bräuchten eine Reservierung für 5 Betten (Hildegard, Wilfried, Petra, Christel, Gabi). Ob am See oder DJH ist mir gleich. Vielleicht besteht ja auch die Option, dass ich als altes DJH-Mitglied Euch als Gruppe/Familie mitbringe??? Müsste ich mich erkundigen.

Nehmen wir eigentlich Laufsachen mit? Ich denke, dass wir die Strecke rel. zügig zurücklegen werden, so dass nachmittags noch Zeit für eine Runde um den See bleibt.....

Liebe Grüsse Gabi

"Who is who + new?"

Name: Ralf Spennes

Alter: 32

Wohnort: Aachen

Seit wann läufst/radelst/schwimmst Du ?:

Laufen ca. 5 Jahre /Rest ca. 18 Monate

Welcher Lauf/Triathlon hat Dir bisher am meisten Spaß gemacht?:

Westfalentriathlon Dortmund

Wo und wann läufst/radelst/schwimmst Du am liebsten?:

Mit dem Rad Richtung Venn, Laufen im Aachener Wald und Schwimmen da, wo es halt sein muss.

Schon Marathon gelaufen/einen Ultra absolviert?:

Marathon habe ich bislang vier Stück, Ultra noch keinen.

Geplante Wettkämpfe/Ziele 2004?:

Marathon in 2:59h wäre schön, Ultra muss noch warten, bis ich schwimmen kann (Ausrede!)

Was macht Dich schnell?:

PowerGel Schokolade (Nutella) und Gefälle von über 8%

Wie stehst Du zur Beinrasur?:

Minimales Schorfrisiko bei maximaler Gefühlsechtheit.

Bevorzugte Wettkampflänge?

Halbmarathon / Olympische Distanz

Was machst Du gerne (ausser Laufen/Triathlon)?:

Musik (Saxophon), Freunde treffen, Party, Urlaub und neue Erfahrungen.

Was tust Du ungern (ausser nicht laufen)?:

Aufräumen (Kindheitstrauma) und Zeit verschwenden.

Was hat Dich (ausser den Sticheleien Deiner Mitläufer/Kameraden) dazu bewegt, in den DLC einzutreten?:

Möglichkeit 1): Ich wollte einen Verein, in dem ich noch den Altersdurchschnitt senken kann.

Möglichkeit 2): Ich war auf der Suche nach einer Freundin.

Möglichkeit 3): Ich wollte häufiger in der Pontstraße Bier trinken.

Und das wollte ich noch sagen.....:

Nicht um meinen Bruder zu besiegen, suche ich Kraft, sondern meinen größten Feind, mich selbst. (Indianische Weisheit)
Also macht Euch keine Sorgen ;-)

"Who is who + new?"



Ralf



Rainer mit Freundin Heike

"Who is who + new?"

Name: Rainer Gülpen

Alter: 47

Wohnort: Süd-Aachen

Seit wann läufst/radelst/schwimmst Du ?:

Laufen: seit ca. 1957 (im Laufstall), seit ca. 1990 mit Ausdauer.- Radfahren: seit ca. 1960 ohne Stützräder, seit ca. 1990 mit Aerolenker.- Schwimmen: seit ca. 1963 Brust, seit ca. 1980 in den restlichen Lagen.

Welcher Lauf/Triathlon hat Dir bisher am meisten Spaß gemacht?:

Bin den Ostbelgiern treu wie diese nur ihrem König und habe noch keinen Dreiländerlauf in Kelmis verpaßt.

Wo und wann läufst/radelst/schwimmst Du am liebsten?:

Laufen: AC-Wald,- Radfahren: Mergelland,- Schwimmen: alle Kacheln gleichen sich irgendwie.

Schon Marathon gelaufen/einen Ultra absolviert?:

Marathon ca. 15x!??

Geplante Wettkämpfe/Ziele 2004?:

Mein Ziel für 2004 ist, an alte Zeiten anzuknüpfen (rein läuferisch natürlich).

Was macht Dich schnell?:

Langsames Training.

Was machst Du gerne (ausser Laufen/Triathlon)?:

Vor allem rein somatische Tätigkeiten oder Nicht-Tätigkeiten: Essen, Trinken, Schlafen (siehe Foto). Wenn noch Zeit bleibt Basteln an meiner Promotion.

Was tust Du ungern (ausser nicht laufen)?:

Dem Finanzamt Steuern erklären.

Was hat Dich (ausser den Sticheleien Deiner Mitläufer/Kameraden) dazu bewegt, in den DLC einzutreten?:

Die Zerbröselung meiner alten Laufgruppe.

Und das wollte ich noch sagen.....:

Einen Gruß an alle.

"Who is who + new?"

Name: Ruby

Vater: Walzertakt

Mutter: Deine Melodie

Alter: 9

Wohnort: Aachen, Reiterhof Breuer

Zuchtgebiet: Rheinland

Stockmaß: 1.58 m



Anm. der Redaktion: Erfreulicherweise kommt Thomas, seitdem Ruby Familienmitglied bei Rogowski-Spellerberg ist, wieder regelmässig zum Laufen.

"Who is who + new?"

Name: Felix Riley

Alter: 32

Wohnort: Aachen

Seit wann läufst/radelst/schwimmst Du ?: Laufen seit 20 Jahren, Radeln seit 4 Jahren

Welcher Lauf/Triathlon hat Dir bisher am meisten Spaß gemacht?: Monte Sophie in Niederzier (Berglauf) 28,4 km, 23.08.2003

Wo und wann läufst/radelst/schwimmst Du am liebsten?: Hauptsache in der Natur, am liebsten nachmittags

Schon Marathon gelaufen/einen Ultra absolviert?: Nein, nur Halbmarathon

Geplante Wettkämpfe/Ziele 2003?: Sylvesterlauf

Was macht Dich schnell?: Ich genieße das Laufen so sehr, dass es mich keine Überwindung kostet, regelmäßig zu laufen

Was machst Du gerne (ausser Laufen/Triathlon)?: Lesen, Fahrrad fahren, unter Menschen sein, kochen, studieren

Was tust Du ungern (ausser nicht laufen)?: mich hängenlassen

Was hat Dich (ausser den Sticheleien Deiner Mitläufer/Kameraden) dazu bewegt, in den DLC einzutreten?: Über meinen besten Freund Moritz Wittlinger, der beim Laufverein Alemania Aachen trainiert.

Und das wollte ich noch sagen.....: Ich wünsche allen viel Spaß und Erfolg beim



Trainieren!

"Who is who + new?"

Name: Andreas Kemper

Alter: 30 (29.05.73)

Wohnort: Kruppstrasse 18, Aachen

Seit wann läufst Du?: Kurz nach Beginn des Studiums in Aachen, also etwa seit 1995. Seitdem laufe ich im Schnitt ca. 2x die Woche, momentan wieder mit steigender Tendenz.

Seit wann radelst Du?: Ich habe mir im Laufe des Vordiploms mal ein RR gekauft, welches dann nach ca. dreimaliger Nutzung jahrelang in der Abstellkammer hing. Vor zwei, drei Jahren habe ich dann festgestellt, dass Rennradeln richtig Spass machen kann. Ferner habe ich mich in 2000 erstmalig mit dem MTB in Schleiden den Berg heruntergestürzt. Nach dieser Erfahrung kann ich mich dafür insbesondere im Winter begeistern.

Seit wann schwimmst Du?: Ähm ja - Schwimmen ist vielleicht übertrieben, aber ich habe die Hoffnung noch nicht aufgegeben. Bisher stellt das bei Allem über Volksdistanz ein ernsthaftes Problem dar. Vor zwei Jahren kommentierte eine Zuschauerin am Hangeweier das Verlassen des Wassers mal mit den Worten "Der schwimmt aber gemütlich...". Seitdem bin ich bestrebt zumindest nicht mehr die letzten Bahnen alleine schwimmen zu müssen.

Welcher Lauf/Triathlon hat Dir bisher am meisten Spaß gemacht?: Schwere Frage. Laufen mache ich zumeist immer noch am liebsten, u.a. da es kaum Vorbereitung erfordert. In wirklich guter Erinnerung habe ich den ersten Marathon in Köln 1999 oder ein Jahr später in Monschau. Daneben gibt es viele Läufe in der Umgebung die ich als interessant einstufe. Was die Triathlonaktivitäten betrifft, so ist mein Erfahrungsschatz dort bisher eher gering. Volksdistanzen, wie etwas am Hangeweier oder beim Hüls-Triathlon in Marl, habe ich trotz meiner bisherigen Schwimmunfähigkeit ganz überwiegend gut in Erinnerung. Gründlich übernommen habe ich mich dann bei dem diesjährigen Versuch den Inferno in der Schweiz durchzuziehen, was bereits und vermutlich überwiegend am Schwimmen scheiterte. Dennoch war es bisher das beste WK-Erlebnis.

Wo und wann läufst/radelst/schwimmst Du am liebsten?: Grundsätzlich bin ich da nicht wirklich wählerisch was den Ort betrifft. Wesentlich interessanter ist vielmehr wer noch mitläuft/-radelt. Sofern ich alleine laufe verfalle ich (auch aufgrund schlechter Orientierung) meist auf eine der wenigen Standardrunden Richtung Aachener Wald bzw. Dreiländereck.

Schon Marathon gelaufen/einen Ultra absolviert?: Ja, Marathon wie erwähnt schon mehrfach. Einen "Ultra" als solchen finde ich nicht so interessant, wenn es überwiegend darum geht die entsprechend langen Distanzen erfolgreich durchzustehen.

Geplante Wettkämpfe/Ziele 2004?: Noch nichts und nach den diesjährigen Erfahrungen werde ich mich da auch mehrheitlich zurückhalten. Ich sehe Sport i. a. eher als körperlichen Ausgleich, denn unter WK-Aspekten.

Wünschenswert wäre es dennoch mit dem Schwimmen in die Gänge zu kommen mit dem Ziel dann ggf. einen weiteren Infernoversuch zu unternehmen.

Was macht Dich schnell?: Vereinfacht gesagt, genug Zeit und Disziplin zum Training. Von dem Erstgenannten hat man bekanntlich fast immer zu wenig. Mehr Disziplin ist ganz überwiegend eine organisatorische und Motivationsfrage, wobei der Sport dabei oftmals zweitrangig ist.

Wie stehst Du zur Beinrasur? Hehe - die Frage hatte ich beim ersten Lesen gar nicht bemerkt. Kurz gesagt macht das IMHO zuviel Arbeit im Ggs. zum erzielbaren Gewinn. Mit solchen Details schlage ich mich nicht herum.

Bevorzugte Wettkampflänge? Laufen bis etwa Marathon - "Rund um Aachen" ist tendenziell schon zu lang. Triathlons aus besagten Gründen bisher Volksdistanz, wobei ich bei entsprechenden Schwimmfähigkeiten durchaus längere Veranstaltungen anpeilen würde.

Was machst Du gerne (ausser Laufen/Triathlon)?: Ich muss(te) mir bisweilen böse Kommentare anhören, ein ziemlicher Nerd zu sein. Zumindest früher habe ich mich mit grossem Einsatz dem Computer und Elektronik im Allgemeinen gewidmet. Spätestens mit der Erkenntnis, dass man im Sommer besser aufs Rad steigen als die Jalousien verdunkeln kann, hat sich das jedoch in weiten Teilen geändert.

Was tust Du ungern (ausser nicht laufen)?: <überleg> Richtig Überwindung kostet es, wenn ich mich selber beim Laufen/Radfahren orientieren muss. Das stellt bisweilen leider ein nennenswertes Problem dar und lässt sich ähnlich schwer lösen, wie mehr als 15 min. im Wasser nahe der Oberfläche zu bleiben... Ansonsten fällt mir ad hoc nichts ein.

Was hat Dich (ausser den Sticheleien Deiner Mitläufer/Kameraden) dazu bewegt, in den DLC einzutreten?: Anfangs glaubte ich, mich selber dadurch ein wenig besser zum Schwimmtraining motivieren zu können, aber das war bestenfalls ein frommer Wunsch. Im Grunde bin ich auch nicht der typische Vereinsmensch. Allerdings gefallen mir die "Nasen" aus der Triathlonabteilung durch die Bank sehr gut, weshalb ich auch formal dabei sein wollte.



"Who is who + new?"

Name: Gerlind Herberich

Alter: 22

Wohnort: Aachen

Seit wann läufst/radelst/schwimmst Du ?: Sommer 2000

Welcher Lauf/Triathlon hat Dir bisher am meisten Spaß gemacht?:
Triathlon
Eupen&Inferno&Hückeswagen&Schliersee&German Quest Adventure Race

Wo und wann läufst/radelst/schwimmst Du am liebsten?: In den Bergen oder am Meer

Schon Marathon gelaufen/einen Ultra absolviert?: Berlin 2003

Was macht Dich schnell?: Die Killerwaden

Wie stehst Du zur Beinrasur? Coole Erfindung

Bevorzugte Wettkampflänge? eher lang

Was machst Du gerne (ausser Laufen/Triathlon)?: Musik, Reisen, und natuerlich essen :o) undundund ...Whisky trinken. Am liebsten von der Insel Islay und dann Cask Strength!

Was tust Du ungern (ausser nicht laufen)?: Laufen *g*

Und das wollte ich noch sagen.....:
"Komm in mein Boot!!" und das zensierst du bitte georg ;-) (Nö)



"Who is who + new?"

Name: Ilona Orlikowski

Alter: 32 Jahre

Wohnort: Veltmanplatz 14 Aachen

Seit wann läufst/radelst/schwimmst Du ?: Mountainbike seit 1994. Ich laufe und schwimme zwar schon lange, aber seit 2002 versuche ich das intensiver und irgendwie so kombiniert zu machen. Seitdem fahre ich auch Rennrad.

Welcher Lauf/Triathlon hat Dir bisher am meisten Spaß gemacht?: In bester Erinnerung bleibt mir wohl der Triathlon in Bocholt, bei dem ich mich 2002 auf der Radstrecke verfahren habe. "Schon seltsam, wie dick die alle so angezogen sind und komische Schilder...", dachte ich und fuhr halt noch ein paar Kilometer weiter auf der RTF Strecke. Anfängerpech! In diesem Jahr habe ich mich dann mit leichtem Bammel wieder auf die Strecke gewagt und meinen ersten Kurztriathlon mitgemacht. Diesmal ohne verfransen und mit persönlich zufriedenstellendem Ergebnis.

Wo und wann läufst/radelst/schwimmst Du am liebsten?: Am liebsten laufe ich mit unserem "Dackel" Wolfi im Wald. Radfahren ist immer noch am schönsten in den Bergen (Alpen, Dolomiten) und natürlich mit dem Mountain-Bike. Es lohnt sich aber auch das Bergische Land bei Köln mit dem Rennrad abzuklappern.

Schon Marathon gelaufen/einen Ultra absolviert?: Nein.

Geplante Wettkämpfe/Ziele 2004?: Ich habe mal nen Startpass beantragt. Ist das schon ne Planung???

Was macht Dich schnell?: Wenn ich das nur wüßte.

Wie stehst Du zur Beinrasur? So Flusen auf den Beinen sehen einfach hässlich aus. Auch bei den Männern.

Bevorzugte Wettkampflänge? ??? Ich habe erst zwei Längen ausprobiert (Jedermann und Kurz). Mal sehen was noch kommt.

Was machst Du gerne (ausser Laufen/Triathlon)?: reisen, kochen, lesen

Was tust Du ungern (ausser nicht laufen)?: bügeln, putzen... Der Klassiker halt.

Was hat Dich (ausser den Sticheleien Deiner Mitläufer/Kameraden) dazu bewegt, in den DLC einzutreten?: Hatte ich eine andere Wahl? Prima finde ich die gemeinsamen Veranstaltungen z. B. in Büttgenbach.

Und das wollte ich noch sagen.....: Ein Lob an all die, die immer soviel organisieren, wie Party, Trainingslager, Brunch...

"Who is who + new?"



Ilona



Ingo

"Who is who + new?"

Name: Ingo Zander

Alter: 26

Wohnort: Geilenkirchen

Seit wann läufst/radelst/schwimmst Du ?: 2000/1995/2001

Welcher Lauf/Triathlon hat Dir bisher am meisten Spaß gemacht?: Mitteldistanz Köln 2003

Wo und wann läufst/radelst/schwimmst Du am liebsten?: Immer/Bei Sonne/NIE

Schon Marathon gelaufen/einen Ultra absolviert?: Marathon 7x/max. Mitteldistanz

Geplante Wettkämpfe/Ziele 2004?: Ultradistanz finishen

Was macht Dich schnell?: Nix. Wenn ich das wüsste wäre ich schnell...

Wie stehst Du zur Beinrasur? Gibbet nich

Bevorzugte Wettkampflänge? egal

Was machst Du gerne (ausser Laufen/Triathlon)?: Musik hören, Konzerte, Modellbau

Was tust Du ungern (ausser nicht laufen)?: Aufräumen....

Was hat Dich (ausser den Sticheleien Deiner Mitläufer/Kameraden) dazu bewegt, in den DLC einzutreten?: Schwimmtraining bei den Trainatoren Norbert(anfangs) und Torsten (jetzt)

Und das wollte ich noch sagen.....: ja....?nix...

"Who is who + new?"

Name: Judith Schwarz

Alter: 24

Wohnort: Aachen

Seit wann läufst/radelst/schwimmst Du ?: Laufen -seit 7 Jahren, Triathlon seit etwa 5 Jahren

Welcher Lauf/Triathlon hat Dir bisher am meisten Spaß gemacht?: Eschweiler -- da stand ich immer auf dem Treppchen - grins... -ist aber einfach ein schöner Wettkampf.

Wo und wann läufst/radelst/schwimmst Du am liebsten?: Laufen: Stadtwald, morgens im Frühnebel... Radeln: Standard-Valkenburg (JAAA - da kann man komplett FLACH fahren!!) Schwimmen: Immer und überall wo´s nass ist!

Schon Marathon gelaufen/einen Ultra absolviert?: Marathon - ich glaube das war 2000 in Frankfurt. War eine schöne 3:27,58.

Geplante Wettkämpfe/Ziele 2004?: Spass anstatt Stress!!! Erste Mitteldistanz -- vielleicht in Harsewinkel (Lieblingsradstrecke). Ansonsten würde ich gerne nochmal Richtung 40er Grenze auf 10km laufen...

Was macht Dich schnell?: Ich RRRoLLL gut - in jeder Lebenslage und sogar die Berge rauf...

Wie stehst Du zur Beinrasur? mmmm lecker - wusstet ihr, dass man (auch Frau) dann viel lieber massiert??!

Bevorzugte Wettkampflänge? Kurz und 10er

Was machst Du gerne (ausser Laufen/Triathlon)?: Kochen, essen, malen, meinen Freund ärgern... ach ja - und Physik lernen - GAAANZ wirklich!!!

Was tust Du ungern (ausser nicht laufen)?: auf Nutella verzichten (woran eigentlich Ralf Schuld ist), -- Physik lernen??

Was hat Dich (ausser den Sticheleien Deiner Mitläufer/Kameraden) dazu bewegt, in den DLC einzutreten?: Das Angebot, die kiddies zu trainieren - auch wenn´s nicht lang gehalten hat - sorry!! Aber ich werde ab Januar hoffentlich mein Bestes geben, um Marcus würdig als Lauftrainer zu vertreten...

"Who is who + new?"

Ralf und Judith

Und das wollte ich noch sagen.....: So schöön, bei Euch zu sein!! - jetzt brauche ich kein schlechtes Gewissen mehr zu haben, wenn Ferdi mich schnell macht, weil er mich die Berge rauftreibt, wenn Klinki mich beim Uni-Schwimmen zu Höchstleistungen anstachelt... und ich bleib auch gerne weiter Euer FISCH... :-)



Karin

"Who is who + new?"**Name:** Nadia Ruthardt**Alter:** 27 Jahre**Wohnort:** Aachen**Seit wann läufst/radelst/schwimmst Du ?:** laufen seit 1994, radeln seit 2002 und schwimmen seit 2003**Welcher Lauf/Triathlon hat Dir bisher am meisten Spaß gemacht?:** bin reine Sommer-Sonne-Spass Läuferin**Wo und wann läufst/radelst/schwimmst Du am liebsten?:** schwimmen in der Westhalle, alles andere überall**Schon Marathon gelaufen/einen Ultra absolviert?:** zwei Marathons**Geplante Wettkämpfe/Ziele 2004?:** nothing**Was macht Dich schnell?:** Spass**Wie stehst Du zur Beinrasur?** klaro, gleiches Recht für alle**Bevorzugte Wettkampflänge?** keine**Was machst Du gerne (ausser Laufen/Triathlon)?:** auf dem Sofa liegen**Was tust Du ungern (ausser nicht laufen)?:** bei Regen im Dunkeln laufen**Was hat Dich (ausser den Sticheleien Deiner Mitläufer/Kameraden) dazu bewegt, in den DLC einzutreten?:** tja, darüber rätsle ich immer noch, wie das geschehen konnte, nee, im Ernst, es war nur wegen Rückenschmerzen und erzwungene Selbstüberwindung meines Schwimm-Hasses**Und das wollte ich noch sagen.....:** Habe selten in so kurzer Zeit so viele nette Leute kenne gelernt wie durch den DLC.

"Who is who + new?"

Name: Ralf Hecke

Alter: 34

Wohnort: AC

Seit wann läufst/radelst/schwimmst Du ?: 10 Jahre

Welcher Lauf/Triathlon hat Dir bisher am meisten Spaß gemacht?: Triathlon St. Croix Karibik US Virgin Islands

Wo und wann läufst/radelst/schwimmst Du am liebsten?: Im Sommer natuerlich. Radeln Berge, Laufen flach, Schwimmen keine Wellen

Schon Marathon gelaufen/einen Ultra absolviert?: Marathon Frankfurt und Philadelphia. Ironman Kanada und Ironman Lake Placid

Geplante Wettkämpfe/Ziele 2004?: Nichts grosses. Einfach nur in Form bleiben

Was macht Dich schnell?: Der 35km Hammer auf dem Rad und das Bahntraining beim Laufen

Wie stehst Du zur Beinrasur? Von April bis September

Bevorzugte Wettkampflänge? Egal, was gerade so kommt

Was machst Du gerne (ausser Laufen/Triathlon)?: Schlafen

Was tust Du ungern (ausser nicht laufen)?: Aufraeumen

Was hat Dich (ausser den Sticheleien Deiner Mitläufer/Kameraden) dazu bewegt, in den DLC einzutreten?: War schonmal vor 10 Jahren Mitglied und nun wieder zurueck in Aachen

Und das wollte ich noch sagen.....: Train your weakness and race your strength

"Who is who + new?"



Ralf



Tomtom

"Who is who + new?"

Name: Tom "tomtom" Kopacki

Alter: 24

Wohnort: Aachen

Seit wann läufst/radelst/schwimmst Du ?: MTB seit 1995, Laufen seit 2000, das Schwimmen lerne ich noch *Grins*

Welcher Lauf/Triathlon hat Dir bisher am meisten Spaß gemacht?: Mein erster Marathon in HH

Wo und wann läufst/radelst/schwimmst Du am liebsten?: Radeln: über Ostern am Gardasee und im Herbst in Marokko. Am liebsten laufe ich Querfeldein im Stadtwald. Schwimmen -> Montag abend nackt in Brand

Schon Marathon gelaufen/einen Ultra absolviert?: 2 Marathons, was ist mit Ultra gemeint ? Falls allg. für Langdistanzen: Ich hab mal das 225km MTB Rennen versucht, bin aber gescheitert. Im Juli 2003 den 4. Platz beim 24h MTB Rennen im Olympiapark, zusammen mit Axel Müller im 2er Team belegt.

Geplante Wettkämpfe/Ziele 2004?: Riva Marathon im Mai, Salzkammerguttrophy muss endlich gefinished werden (225km + 7000Hm aufm MTB), sonst würde ich gern die komplette Euregio-cup MTB-Serie fahren. 1 bis 2 24Std. Rennen wären auch super . Wenn die Klausuren es zulassen, würde ich endlich beim Grand Raid Cristalp mtb-Marathon mitfahren.

Was macht Dich schnell?: Der Gedanke, hinter der nächsten Kurve könnte ein Schaf rasten

Wie stehst Du zur Beinrasur? habe mich lange Zeit gewehrt, dann eine Wette verloren und die Beine rasiert, bin nun seit Anfang 2003 diesbezüglich ein Freak...

Bevorzugte Wettkampflänge? Entweder ganz kurz (20-35km) oder Extrem (24Std oder > 100km). Alles dazwischen fällt mir irgendwie schwer.

Was machst Du gerne (ausser Laufen/Triathlon)?: Reisen, Sportklettern, Mountainbiken, Skifahren, Inlinern, Motorradfahren, Feiern+Fotografieren+Bilder online stellen und hier und da Studieren

Was tust Du ungern (ausser nicht laufen)?: In Klausurphasen oder wegen Krankheit auf Sport verzichten.

Was hat Dich (ausser den Sticheleien Deiner Mitläufer/Kameraden) dazu bewegt, in den DLC einzutreten?: Ihr seid ein verrücktes Pack verrückt netter Leute, ich fühlte mich einfach stets magisch von Euch angezogen

Und das wollte ich noch sagen.....: wünsche allen DLCanern einen verletzungsfreien und Kilometerreichen Winter!

Gesucht – gefunden

Baby Jogger (Original USA) zu verkaufen :

Ein super Gefährt(e) : 20" Räder Alu und Nirosta-Speichen , Sonnen- und Regenverdeck .

Neupreis z.Zt. über 500 Euro , wenig benutzt und sehr gut erhalten . Festpreis 230 Euro.

Dazu verkaufe ich einen kuscheligen Fellsack , speziell für diesen Jogger angefertigt .Wird heute nicht mehr hergestellt . Ebenfalls sehr gut erhalten , Neupreis 350 DM , für Festpreis 80 Euro. olschewskihans@aol.com, Tel.: 02405-5521

News

Von: Uli Stormanns [mailto:uStormanns@bgmr.rwth-aachen.de]

Gesendet: Dienstag, 18. November 2003 13:33

Hallo zusammen:

Wir haben zwar noch keine endgültige Lösung für das Trainer-Problem, aber bis es soweit ist werde ich das Training machen.

Also bitte weitersagen an die Kiddies!

Außerdem ist noch zu sagen, das die Halle auch für die Erwachsenen zur Verfügung steht, da wir (bis jetzt) nicht sehr viele Kinder zum Schwimmen bewegen konnten.

bis dann Uli

Keine Liga mehr

Anbei die kurze Mitteilung, dass es 2004 keine DLC-Beteiligung im Ligazirkus geben wird. Dieses Jahr hatten wir den Umfang schon stark eingeschränkt (1 statt vorher 4 Mannschaften). Trotzdem war es nicht möglich, alle Startplätze zu besetzen. Von einem Mannschaftsgefüge ganz zu schweigen. Triathleten sind wohl doch eher Individualisten und Eigenbrödler und keine Mannschaftssportler. Die persönlichen Ziele sind wichtiger als eine gute Mannschaftsleistung. Aus diesem Grund und weil kein "Kopf" da war, der eine Mannschaft formen und motivieren kann, wurde die Liga nun komplett abgemeldet. Es bleibt also noch mehr Geld für das Vereinsheim übrig.

Rezeptecke

Dirk´s Rezept für Käsesahnetorte

Zutaten Teig:

130 gr. Zucker
1 Pä. Vanillinzucker
100 gr. Mehl für Ernährun**gs**bewusste: (50 gr. Vollkorn, 50 gr. normales Mehl)
50 gr. Speisestärke
2 Teel. Backpulver
5 Eigelb
5 Eiweiß

Zutaten Füllung:

500 gr. geschlagene Sahne
500 gr. Quark (20%)
ca. 180 gr. Zucker
ca. 130 ml. Zitronensaft
1,5 Pä. Gelatine
evt. Mandarinen aus der Dose

Backofen auf 190° vorheizen. Springform Ø 26-28 cm gut einfetten.

Das Eiweiß mit 1/3 des Zuckers steif schlagen und kalt stellen. Das Eigelb mit dem restlichen Zucker und Vanillinzucker hell cremig schlagen (Diese Reihenfolge hat den Vorteil, dass eine Schüssel und die Quirl zwischendurch nicht gespült werden müssen). Mehl, Speisestärke und Backpulver in eine Schüssel auf die Eigelbmasse sieben mit einem Schneebesen vermischen. Zuletzt den Eischnee mit dem Schneebesen unterziehen.

Ca. 20 – 25 min backen. Auf einem Rost in der Form erkalten lassen. Einmal durchschneiden.

Gelatine mit 10 Esslöffel Wasser verrühren und erwärmen (darf nicht kochen) den Quark mit dem Zitronensaft und Zucker mit einem Mixer auf niedrigster Stufe verrühren, dabei die Gelatine langsam einrühren. Die Quarkmasse evt. kurz kalt stellen. Wenn die Masse anfängt steif zu werden, die geschlagene Sahne unterrühren mit Zitronensaft und Zucker abschmecken. Falls gewünscht die Mandarinen mit einem Holzlöffel vorsichtig unterheben.

Einen Biskuitboden in die Springform legen, die Quark-Sahne Masse einfüllen und den zweiten Biskuitboden drauflegen. Die Torte ca. 6-12 h im Kühlschrank fest werden lassen.

Guten Appetit

14.06.2003

61. 61. M

24. MHK

Neusser Sommernachtslauf 10 km 368 TN

Ingo Zander

38:23,3 min

18.06.2003

10. 6. M

26. 16. M

30. 3. MJ

Staffellauf Simonskall, 154 TN

Wiescholek, Riley, W. Willems

51:51 min

Schlag, Habscheid-Führer, Calles

56:10 min

Barth, M. Willems, Wilbertz

56:23 min

Wertung Einzelläufer, 462 TN

27.

Winfried Willems

16:50 min

31.

Felix Riley

17:12 min

36.

Stefan Kaul

17:23 min

47.

Dirk Kuypers

17:46 min

52.

Volker Wiescholek

17:49 min

59.

Ferdinand Schlag

18:00 min

60.

Till Barth

18:01 min

67.

Johannes Wilbertz

18:08 min

88.

Thomas Habscheid-Führer

18:38 min

90.

Andreas Kemper

18:42 min

128.

Walter Calles

19:33 min

158.

Max Willems

20:15 min

280.

Nadia Ruthardt

22:43 min

20.06.2003

6. M45

Volkslauf Rohren 10 km

Walter Calles

40:48 min

21.06.2003

4. 4. M

9. 9. M

17. 17. M

25. 25. M

29. 1. W

33. 32. M

76. 73. M

108. 102. M

155. 144. M

160. 149. M

175. 13. W

183. 15. W

197. 21. W

228. 203. M

240. 26. W

268. 36. W

269. 233. M

280. 40. W

1. M45

2. M30

3. M30

5. M30

1. W35

8. M40

10. M45

10. M50

36. M35

38. M40

5. W40

4. WHK

3. W50

49. M40

5. W45

9. W35

58. M40

10. W40

Herzogenrather Volkslauf HM 357 TN

Winfried Willems

1:19:36,6 h

Felix Riley

1:21:19,5 h

Dieter Ortlepp

1:24:37,2 h

Ralf Spennes

1:27:38,8 h

Gabi Reiners

1:28:29,1 h

Thomas Habscheid-Führer

1:28:46,8 h

Walter Calles

1:34:25,4 h

Wilfried Klinkenberg

1:38:41,2 h

Paul Reuls

1:44:06,0 h

Norbert Schönbrod

1:45:01,1 h

Petra Heinrichs-Stalitz

1:46:52,6 h

Susanne Myschker

1:47:08,6 h

Ingrid Klinkenberg

1:48:54,7 h

Detlef Fenzl

1:52:53,1 h

Christiane Orth

1:53:53,3 h

Lydia Brauers

1:56:52,5 h

Andreas Brauers

1:56:52,8 h

Monika Schick

1:59:06,1 h

Kreismeisterschaftswertung, 110 TN

2.

Winfried Willems

1:19:36,6 h

7.

Felix Riley

1:21:19,5 h

12.

Dieter Ortlepp

1:24:37,2 h

16.

Ralf Spennes

1:27:38,8 h

20.

Gabi Reiners

1:28:29,1 h

21.

Thomas Habscheid-Führer

1:28:46,8 h

36.

Walter Calles

1:34:25,4 h

45.

Wilfried Klinkenberg

1:38:41,2 h

64.

Paul Reuls

1:44:06,0 h

66.

Norbert Schönbrod

1:45:01,1 h

69.

Petra Heinrichs-Stalitz

1:46:52,6 h

71.		Susanne Myschker	1:47:08,6 h
77.		Ingrid Klinkenberg	1:48:54,7 h
90.		Detlef Fenzl	1:52:53,1 h
91		Christiane Orth	1:53:53,3 h
99.		Lydia Brauers	1:56:52,5 h
100.		Andreas Brauers	1:56:52,8 h
102.		Monika Schick	1:59:06,1 h

Teamwertung

2. M		Willems, Riley, Ortlepp	4:05:32 h
6. M		Spennes, Habscheid-Führer, Calles	4:30:49 h
1. W		Reiners, Heinrichs-Stalitz, Myschker	5:02:29 h
19. M		Klinkenberg, Reuls, Schönbrod	5:07:48 h
5. W		Klinkenberg, Orth, Brauers	5:39:39 h

10 km, 225 TN

56.	53. M	2. M65	Hans Olschewski	43:48,5 h
136.	21. W	4. W40	Martina Olschewski	52:17,0 h
138.	116. M	16. M45	Michael Böhnke	52:20,4 h

28.06.2003**Rakkeschlauf Roetgen HM 199 TN**

13.		1. MHK	Ingo Zander	1:29:20,6 h
80.		18. M35	Dirk Saldsieder	1:41:24,1 h
82.		2. W30	Claudia Wisser	1:41:57,2 h
158.		35. M40	Detlef Fenzl	1:56:56,8 h
170.		3. W60	Marianne Gerards	1:59:45,2 h
177.		7. W50	Elisabeth Schlag	2:02:39,3 h
178.		10. W35	Lydia Brauers	2:02:40,6 h

10 km, 141 TN

29.		1. MJ	Till Barth	41:34,9 min
-----	--	-------	------------	-------------

02.07.2003**Lousberglauf 5555 m, 1319 TN**

13.	13. M		Tobias Winnemöller	19:21,2 min
19.	19. M		Winfried Willems	19:46,1 min
20.	20. M		Felix Riley	19:51,2 min
29.	29. M		Dirk Kuypers	20:24,7 min
48.	2. W		Brigitte Krings	21:03,3 min
62.	59. M		Till Barth	21:27,3 min
63.	60. M		Ingo Zander	21:28,9 min
90.	83. M		Andreas Kemper	22:07,2 min
106.	95. M		Philipp Wieder	22:26,5 min
123.	111. M		Helmut Seidler	22:46,1 min
187.	172. M		Paul Reuls	23:50,3 min
189.	16. W		Claudia Reiche	23:51,8 min
201.	184. M		Georg Siidra	23:59,0 min
202.	18. W		Judith Schwartz	23:59,1 min
213.	19. W		Karin Mende	24:06,5 min
220.	201. M		Max Willems	24:14,0 min
449.	411. M		Norbert Schönbrod	26:25,5 min
690.	624. M		Florian Führer	28:34,5 min

05.07.2003**31. Stausee-Volsklaf 10 km 311 TN**

100.		4. W35	Tanja Röwer	43:17 min
160.		6. W40	Simone Spellerberg	46:16 min
161.		7. W40	Petra Heinrichs-Stalitz	46:17 min
186.		34. M45	Thomas Rogowski	47:53 min
268.		10. M60	Günter Pütz	54:17 min

12.07.2003**Volkslauf Eicherscheid HM 149 TN**

89.	14. M30	Dirk Eiteneuer	1:45:02,2 h
102.	17. M45	Thomas Rogowski	1:49:13,9 h
107.	20. M40	Detlef Fenzl	1:50:24,9 h

11 km, 149 TN

5.	5. M	1. M45	Winfried Willems	40:29,6 min
34.	31. M	5. M45	Walter Calles	46:32,5 min
134.	101. M	5. M60	Günter Pütz	1:03:40,7 h

5 km, 48 TN

10.	10. M	2. MJB	Max Willems	20:18,8 min
-----	-------	--------	-------------	-------------

19.07.2003**15. Rur 5-Brückenlauf Birkesdorf 10 km**

168.	3. W40	Simone Spellerberg	50:41,7 min
------	--------	--------------------	-------------

5080 m

14.	1. M40	Detlef Fenzl	22:24,1 min
-----	--------	--------------	-------------

26.07.2003**Kreismeisterschaften Senioren Kugelstoßen 4 kg**

1. M80	Walter Rennschuh	6,57 m
--------	------------------	--------

Diskuswurf 1 kg

1. M80	Walter Rennschuh	19,67 m
--------	------------------	---------

Speerwurf 600g

1. M80	Walter Rennschuh	20,00 m
--------	------------------	---------

26.07.2003**Lauf mit in Schmidt HM 257 TN**

10.	10. M	1. M50	Ferdi Schlag	1:27:27 h
18.	18. M	2. M20	Ingo Zander	1:29:38 h
49.	45. M	10. M45	Walter Calles	1:35:24 h
81.	74. M	24. M35	Dirk Saldsieder	1:41:23 h
84.	8. W	1. W30	Claudia Wisser	1:42:08 h
142.	128. M	33. M40	Detlef Fenzl	1:49:39 h

10 km, 233 TN

191.	151. M	8. M60	Günter Pütz	56:56 min
------	--------	--------	-------------	-----------

29.07.2003**Ferienabendsportfest 3000 m**

1. M45	Winfried Willems	9:47,73 min
3. MHK	Johannes Jung	9:51,51 min
2. MJB	Johannes Wilbertz	10:55,22 min
1. W50	Hildegard Langanke	13:11,67 min

800 m

1. W40	Monika Schick	3:20,56 min
--------	---------------	-------------

30.07.2003**20. Bosselbachlauf Vossenack 9,7 km, 195 TN**

186.	153. M	12. M60	Günter Pütz	58:14,91 min
------	--------	---------	-------------	--------------

01.08.2003**Huppenbroich
10,1 km, 128 TN**

25.	6. M45	Walter Calles	45:52 min
-----	--------	---------------	-----------

01.-03.08.2003**Deutsche Seniorenmeisterschaften**

		100m Vorlauf	
5.	M75	Martin Willems	17,01 sec
		200m Vorlauf	
5.	M75	Martin Willems	35,91 sec
		Kugelstoß 4 kg	
4.	M80	Walter Rennschuh	6,40 m
		Diskuswurf 1 kg	
2.	M80	Walter Rennschuh	18,07 m

02.08.2003**Dürwiß 10 km, 486 TN**

13.	3.	M30	Felix Riley	35:25 min
18.	1.	M45	Winfried Willems	36:13 min
35.	1.	M50	Ferdi Schlag	38:06 min
36.	5.	M30	Dieter Ortlepp	38:07 min
85	22.	M40	Thomas Habscheid-Führer	41:04 min
169.	34.	M35	Dirk Saldsieder	44:36 min
173.	2.	W30	Claudia Wisser	44:45 min
174.	11.	M50	Wilfried Klinkenberg	44:45 min
228.	42.	M35	Guido Schwartz	46:39 min
233.	52.	M40	Andreas Brauers	46:46 min
251.	5.	W35	Claudia Polzin	47:47 min
258.	4.	W50	Hildegard Langanke	48:02 min
286.	5.	W50	Ingrid Klinkenberg	49:01 min
294.	39.	M45	Thomas Rogowski	49:20 min
323.	7.	W40	Martina Olschewski	50:40 min
333.	6.	W45	Christiane Orth	51:13 min
350.	9.	W40	Monika Schick	52:11 min
355.	9.	W50	Elisabeth Schlag	52:19 min
364.	13.	W35	Lydia Brauers	52:52 min
474.	12.	W30	Barbara Dewies	1:06:10 h

Teamwertung

4.	M	Riley, Willems, Schlag	1:49:45 h
5.	W	Wisser, Polzin, Langanke	2:20:30 h
8.	W	Klinkenberg, Olschewski, Orth	2:30:45 h
10.	W	Schick, Schlag, Brauers	2:37:10 h

4 km, 77 TN

4.	2.	MJB	Till Barth	14:37 min
15.	7.	MJB	Max Willems	16:05 min
76.	37.	M	Sven Saldsieder	29:45 min

08.08.2003**Die Runde vom See - Buettgenbach, 11,6 km, 477 TN**

93.	61. Sen.	32.	M20	Hideki Shimahara	49:18 min
94.	62. Sen.	12.	M30	Dirk Kuypers	49:23 min
97.	65. Sen.	13.	M30	Ralf Hecke	49:30 min
127.	78. Sen.	38.	M20	Ingo Zander	51:08 min
143.	5. Dam.	2.	W35	Brigitte Krings	51:41 min
148.	86. Sen.	21.	M30	Marc Vorwerk	51:51 min
154.	88. Sen.	26.	M35	Paul Meyers	52:16 min
235.	13. Dam.	8.	W20	Julia Christina Seibert	56:28 min
255.	135. Sen.	43.	M35	Matthias Bode	57:19 min
278.	147. Sen.	42.	M30	Torsten Rehrmann	58:18 min
296.	20. Dam.	12.	W20	Karin Mende	59:32 min
297.	151. Sen.	49.	M35	Georg Siidra	59:32 min
341.	92. Vet. I	37.	M45	Friedhelm Au	1:01:50 h
345.	94. Vet. I	57.	M40	Detlef Fenzl	1:02:17 h
441.	11. Vet. III	5.	M60	Günter Pütz	1:12:18 h
452.	41. Dam.	11.	W30	Ilona Orlikowski	1:15:12 h

10.08.2003**Monschau Marathon**

16.	16. M	2. M45	Winfried Willems	3:01:39,9 h
72.	68. M	15. M45	Walter Calles	3:23:09,0 h
157.	9. W	3. W40	Claudia Odekerken	3:38:37,1 h
245.	230. M	58. M40	Thomas Habscheid-Führer	3:48:30,6 h
308.	291. M	31. M50	Rainer Theß	3:52:27,4 h
526.	45. W	11. W40	Simone Spellerberg	4:10:57,3 h
612.	554. M	121. M35	Dirk Saldsieder	4:20:06,8 h
617.	59. W	12. W30	Claudia Wisser	4:20:16,1 h
618.	559. M	73. M50	Wilfried Klinkenberg	4:20:16,8 h
637.	60. W	13. W35	Gisela Lorenz	4:23:03,9 h
656.	64. W	12. W40	Petra Heinrichs-Stalitza	4:24:49,1 h
731.	76. W	5. W50	Ingrid Klinkenberg	4:32:16,1 h
762.	678. M	137. M45	Jürgen Hüsemann	4:35:42,0 h
779.	87. W	19. W35	Lydia Brauers	4:38:49,5 h

Teamwertung

10. M	Willems, Calles, Habscheid-Führer, Thess, Saldsieder	18:25:51 h
2. W	Odekerken, Spellerberg, Wisser	12:09:56 h

16.08.2003**14. Volks- und Straßenlauf Hambach, HM 204 TN**

18.	3. M30	Dieter Ortlepp	1:25:56 h
102.	16. M40	Detlef Fenzl	1:43:19 h

23.08.2003**Berglauf Oberzier, 28,4 km, 350m HD, 522 TN**

7.	7. M	3. M30	Felix Riley	1:56:15 h
27.	27. M	4. MHK	Ingo Zander	2:03:13 h
149.	144. M	16. MHK	Thomas Vornholt	2:23:06 h
234.	221. M	51. M40	Detlef Fenzl	2:32:43 h
257.	15. W	5. W35	Claudia Polzin	2:35:03 h
296.	275. M	66. M35	Paul Reuls	2:38:14 h
312.	23. W	9. W35	Gisela Lorenz	2:39:04 h
346.	25. W	4. W50	Ingrid Klinkenberg	2:43:04 h
347.	26. W	5. W50	Hildegard Langanke	2:43:12 h
389.	35. W	5. W40	Monika Schick	2:47:02 h

30.08.2003**Volkslauf Eschweiler, 10 km, 235 TN**

61.	15. M35	Dirk Saldsieder	44:27,4 min
81.	1. W30	Claudia Wisser	45:42,0 min
150.	3. W40	Simone Spellerberg	50:49,8 min
182.	4. M50	Günter Pütz	54:40,8 min

5 km, 58 TN

7.	6. M	Dieter Ortlepp	19:20,4 min
----	------	----------------	-------------

06.09.2003**Dürener Rurtal-Lauf, 10 km, 70 TN**

25.	3. W35	Claudia Polzin	44:40 min
-----	--------	----------------	-----------

5 km, 81 TN

4.	2. M	Dieter Ortlepp	17:44 min
----	------	----------------	-----------

06.09.2003**Westdeutsche Halbmarathon-Meisterschaften**

7. M30	Felix Riley	1:19:17 h
6. M45	Winfried Willems	1:26:10 h
3. W50	Ingrid Klinkenberg	1:49:30 h
4. W50	Hildegard Langanke	1:55:17 h

07.09.2003			Kö-Lauf Düsseldorf, 10 km, MHK --- M35, 739 TN	
726.	158. MKH	Markus Müller		59:46 h
13.09.2003			Werfertag Zweifall, Kugelstoßen 4 kg	
	1. M85	Walter Rennschuh		6,65 m
			Diskuswurf 1 kg	
	1. M85	Walter Rennschuh		17,31 m
			Steinstoß	
	1. M85	Walter Rennschuh		6,02 m
			Schleuderball	
	1. M85	Walter Rennschuh		23,72 m
14.09.2003			Kölner Brückenlauf, 15 km	
1508. 111. W	32. W35	Gila Lorenz		1:20:04 h 1:18:17 h
1509. 1398. M	228. M30	Helmut Seidler		1:20:04 h 1:18:17 h
14.09.2003			20. Stadtgartenlauf Würselen, 10,4 km	
147. 134. M	35. M35	Paul Reuls		49:04,1 min
165. 17. W	2. W40	Petra Heinrichs-Stalitz		50:08,9 min
16.09.2003			1/2 h Paarlauf, 15+7+16 TN	
4. M		Max Willems, Till Barth		9150 m
10. M		Georg Siidra, Andreas Günster		8559 m
2. W		Claudia Polzin, Claudia Reiche		7980 m
5. W		Liz Schlag, Manuela Czerniawska		7280 m
6. W		Christiane Orth, Hildegard Langanke		7200 m
4. Mix		Winfried Willems, Judith Schwarz		8970 m
8. Mix		Thomas Habscheid-Führer, Gabi Reiners		8660 m
11. Mix		Edith Klinkenberg, Christof Klinkenberg		8350 m
13. Mix		Susanne Kadri, Volker Wiescholek		8120 m
15. Mix		Ingrid Klinkenberg, Wilfried Klinkenberg		8060 m
21.09.2003			Abschlusswerfertag ATG	
			Kugelstoßen 4 kg	
	1. M80	Walter Rennschuh		6,67 m
			Diskuswurf 1 kg	
	1. M80	Walter Rennschuh		17,98 m
			Speerwurf 600g	
	1. M80	Walter Rennschuh		19,96 m
21.09.2003			Krebsvorsorge Benifizlauf Aachen, 10 km, 537 TN	
4. 4. M	1. M45	Winfried Willems		39:11,2 min
7. 7. M	1. M40	Tom Malies		40:05,7 min
22. 22. M	4. M35	Volker Wiescholek		42:31,5 min
29. 29. M	3. M40	Thomas Habscheid-Führer		43:31,8 min#
41. 41. M	8. M35	Malik Stork		44:38,3 min
51. 51. M	1. M50	Ferdi Schlag		45:09,1 min
52. 52. M	17. M30	Ralf Spennes		45:09,5 min

59.	1. W	1. W30	Claudia Reiche	45:42,0 min
60.	69. M	3. M50	Rainer Theß	45:44,6 min
78.	77. M	2. MJB	Max Willems	47:08,4 min
88.	87. M	15. M35	Matthias Bode	47:42,7 min
90.	89. M	25. MHK	Frank Klinkenberg	47:50,0 min
94.	93. M	17. M35	Paul Reuls	48:01,8 min
100.	2. W	1. WHK	Judith Schwarz	48:18,9 min
153.	146. M	32. M30	Dirk Eiteneuer	50:18,9 min
154.	8. W	4. WHK	Julia Christina Seibert	50:21,6 min
176.	168. M	37. M30	Andreas Kemper	51:42,8 min
180.	11. W	1. W35	Susanne Kadri	51:56,6 min
222.	19. W	2. W50	Hildegard Langanke	53:26,6 min
225.	20. W	3. W50	Ingrid Klinkenberg	53:31,6 min
236.	21. W	3. W45	Christiane Orth	53:48,0 min
237.	216. M	10. M50	Wilfried Klinkenberg	53:48,4 min
432.	68. W	19. WHK	Kathrin Seibert	1:02:40,3 h
512.	109. W	15. W40	Martina Olschewski	1:08:07,8 h

5 km, 344 TN

146.	115. M		Thomas Wintgens	29:22,2 min
------	--------	--	-----------------	-------------

28.09.2003**Marathon Berlin**

				brutto	netto
660.		58. M45	Winfried Willems	2:53:27 h	2:53:20 h
2443.		313. MHK	Christoph Querdel	3:12:15 h	3:11:53 h
2416.		128. M50	Rainer Theß	3:13:25 h	3:11:40 h
2528.		540. M40	Matthias Reibold	3:15:28 h	3:12:33 h
5639.		49. W30	Claudia Reiche	3:30:58 h	3:29:17 h
5641.		1326. M35	Volker Wiescholek	3:30:58 h	3:29:17 h
6162.		955. M30	Marcus Faltysek	3:35:38 h	3:31:33 h
5630.		1323. M35	Malik Stork	3:39:16 h	3:29:16 h
7436.		102. W35	Claudia Polzin	3:40:15 h	3:25:54 h
9680.		1258. M45	Gerd Thissen	3:53:44 h	3:45:08 h
13525.		64. W50	Hildegard Langanke	4:08:12 h	3:56:52 h
13629.		66. W50	Ingrid Klinkenberg	4:08:27 h	3:57:07 h
17524.		2166. M45	Thomas Rogowski	4:15:49 h	4:10:12 h
18356.		439. W40	Simone Spellerberg	4:18:47 h	4:13:10 h

05.10.2003**Marathon Köln**

				brutto	netto
184.		41. M30	Dirk Kuypers	2:57:44 h	2:57:39 h
632.		72. M45	Guido Huppertz	3:19:49 h	3:11:28 h
1099.		320. M35	Darius Djamalpour	3:21:06 h	3:20:47 h
1365.		214. M30	Holger Spiegel	3:25:15 h	3:24:25 h
1474.		167. MHK	Ingo Zander	3:26:47 h	3:25:39 h
877.		152. M30	Helmut Seidler	3:28:11 h	3:16:38 h
2103.		589. M35	Guido Schwartz	3:39:30 h	3:32:02 h
2751.		361. M45	Friedhelm Au	3:40:15 h	3:38:17 h
4801.		1258. M35	Paul Reuls	4:11:11 h	3:54:05 h

12.10.2003**Marathon Essen**

				brutto	netto
382.	362. M	9. M55	Frank Klinkenberg	3:24:44 h	3:24:31 h
502.	477. M	129. M35	Matthias Bode	3:30:17 h	3:30:04 h
1143.	92. W	20. W35	Susanne Kadri	4:00:21 h	3:59:47 h
1299.	177. M	275. M40	Andreas Brauers	4:10:28 h	4:09:21 h
1300.	123. W	29. W35	Lydia Brauers	4:10:28 h	4:09:21 h

19.10.2003		Volkslauf Gillrath, HM 123 TN			
121.	100. M	13. M30	Klaus Dittrich	2:08:42 h	
		10 km, 146 TN			
18.	18. M	3. M30	Ingo Zander	39:48 min	
26.10.2003		Marathon Frankfurt		brutto	netto
142.		34. M20	Tobias Winnemöller	2:52:11 h	2:52:11 h
2511.		326. M20	Hideki Shimahara	3:48:47 h	3:45:55 h
3371.		532. M30	Torsten Rehrmann	4:00:07 h	3:57:16 h
3590.		463. M20	Erik Kuhnel	4:02:27 h	3:59:36 h
08.11.2003		Geländelauf Hückelhoven/Adolfsee			
		10 km			
19.	19. M	6. MHK	Ingo Zander	38:45 min	
09.11.2003		Rursee Marathon, 326 TN			
69.		5. M20	Ingo Zander	3:29:09 h	
127.		10. M20	Johannes Lenhart	3:46:09 h	
293.		39. M50	Klaus Dittrich	4:40:14 h	
09.11.2003		4 Cimes Battice			
		33km, 910 TN			
127.		8. Vet. 2	Ferdi Schlag	2:33:47 h	
129.		62. Vet. 1	Winfried Willems	2:33:50 h	
130.		58. Sen.	Volker Wiescholak	2:33:51 h	
160.		73. Vet. 1	Thomas Habscheid-Führer	2:36:48 h	
161.		71. Sen.	Helmut Seidler	2:36:49 h	
284.		128. Vet. 1	Michael Böhnke	2:47:04 h	
316.		43. Vet. 2	Rainer Theß	2:49:16 h	
506.		82. Vet. 2	Frank Klinkenberg	3:01:59 h	
530.		176. Sen.	Klaus Gorgels	3:04:04 h	
562.		184. Sen.	Frank Füssl	3:06:05 h	
588.		258. Vet. 1	Ingo Steinbach	3:08:07 h	
593.		5. Vet. 1	Hildegard Langanke	3:08:41 h	
642.		21. Sen.	Claudia Wisser	3:12:48 h	
643.		201. Sen.	Dirk Saldsieder	3:12:49 h	
15.11.2003		Rurbrückenlauf Linnich, 12 km, 230 TN			
20.		5. MHK	Ingo Zander	44:39 min	
208.		7. M60	Günter Pütz	1:06:04 h	
30.11.2003		Nikolauslauf Inden, 10,5 km, 178 TN			
165.		6. M60	Günter Pütz	57:49 min	

Veranstaltungskalender

03.01.2004	29. Gillrather Crosslauf	800m; 1,5; 4,6; 9,2 km
04.01.2004	32. Winterlauf- u. Wanderserie Alfter	10/15/20 km
04.01.2004	26. Ratinger Silversterlauf	
04.01.2004	Dürener Stadtlauf	
10.01.2004	28. Lauf "Rund um die Anger", Huckingen	5 + 10 km + Sch-Läufe
10.01.2004	34. Winterlaufserie Bockenberg	7,1 + 11,7 km
11.01.2004	11. Dreikönigen Crosslauf, Kapellen	450 m - 10 km
11.01.2004	11. Volkslauf "Hoppbruch", M'gladbach	1,5; 5; 10 km
11.01.2004	7. Pulheimer Staffelmarahton	Marathon/-Staffel; 5 km
17.01.2004	49. Westdeutsche Waldlaufserie, Essen	10,2; 4,4; 1,5; 1,1 km; 1. Lauf
17.01.2004	24. Winterlaufserie Nettetal	
18.01.2004	20. Winterlaufserie des GSV Porz 2004	1; 5; 10 km, , 1. Lauf
18.01.2004	32. Winterlauf- u. Wanderserie Alfter	10/15/20 km
24.01.2004	Waldlauf V+S, Hinsbeck	Bambini-Senioren
24.01.2004	49. Westdeutsche Waldlaufserie, Essen	10,2; 4,4; 1,5; 1,1 km; 2. Lauf
24.01.2004	Berglauf-Obermaubach	5 km
25.01.2004	Refrather Winterlaufserie	5 + 10 km
25.01.2004	Winterlaufserie, 3. Lauf, Wegberg	HM
31.01.2004	26. DSD Crosslauf Düsseldorf	1,5 km Sch; 7 + 14 km
31.01.2004	6. Straelener Waldlauf "Rund um Paesmühle"	
01.02.2004	20. Winterlaufserie des GSV Porz 2004	1:5;10 km HM, , 2. Lauf
01.02.2004	Nordrhein-Crossmeisterschaften	
07.02.2004	15. Crosslauf an Romersmühle, Hückelhoven	
07.02.2004	NIKE-Winterlaufserie 2004, Duisburg	5 + 10 km
07.02.2004	3. Int. Waldlauf in Viersen	400 m bis 8 km
08.02.2004	Refrather Winterlaufserie	7,5 + 15 km
08.02.2004	7. Hildener Schüler-Cross	1300 - 2500 m
14.02.2004	11. Neukirchener Cross- u. Volkslauf	400 m - 10 km
14.02.2004	4. Helenen Parklauf, Essen	500 m; 1,5; 5; 10 km
14.02.2004	24. Winterlaufserie Nettetal	
15.02.2004	2. Medl-Crosslauf, Mülheim	1+ 2 km Sch/4 km/ 8 km
15.02.2004	20. Winterlaufserie des GSV Porz 2004	1:5;10 km HM, 3. Lauf
21.02.2004	Hardter Straßenlauf, Mönchengladbach	5 + 10 km
22.02.2004	Straßenlaufserie Wittlaer	
28.02.2004	12. Waldnieler Halbmarathon	5 km Klassen lt. DLO
28.02.2004	14. OTV Meile, Oberhausen	
29.02.2004	15. Zonser Staffelmarahton	Marathon - 4. Läufer
29.02.2004	Refrather Winterlaufserie	10 km + HM
06.03.2004	NIKE-Winterlaufserie 2004, Duisburg	5 + 15 km
06.03.2004	26. Hülsenbuscher Nordhellenlauf	1,5, 2, 6,2 + 12 km
07.03.2004	Straßenlauf "Rund um das Bayer-Kreuz"	
07.03.2004	Kurt-Weichert-Cross, Süchteln	900 - 7000 m
07.03.2004	2. Westzipfellauf, Selfkant	
13.03.2004	Ratinger Waldlaufmeisterschaften	1 km + 2 km Sch; 10 km
13.03.2004	Waldlauf im Kinderdorf, Myhl	
13.03.2004	14. Lauf "Rund um den Eggenberg 2004"	1,6 km - 10 km
14.03.2004	3. Pollenpower-Lauf 2003, Essen	15,8 km
14.03.2004	Deutsche Straßenlauf-/HM-meisterschaften, Siegburg	
14.03.2004	Straßenlaufserie Wittlaer	
20.03.2004	8. Straberger Cross	

20.03.2004	26. Int. Volkslauf Rodenkirchen	1; 5; 10 km HM
20.03.2004	24. Winterlaufserie Nettetal	
20.03.2004	18. Sonsbecker Frühjahrswaldlauf	500 m; 1; 1,3; 2,6; 3,9; 7,9 km
20.03.2004	7. Stoppenberger Parklauf	10 + 3 km - alle/ 1,5 km Sch
21.03.2004	17. Godesberger Frühjahrslauf	5 + 10 km
21.03.2004	34. Int. Eschweiler Volkslauf	
27.03.2004	31. Königsforst-Marathon	Marathon/HM/5/3/2/1 km
27.03.2004	NIKE-Winterlaufserie 2004, Duisburg	
27.03.2004	2. Frühlingserwachen-Walking Bonn	5; 9; 11 + 16 km
27.03.2004	8. Titzer Volks- und Straßenlauf, Ameln	5 + 10 km
28.03.2004	Citylauf der Kreissparkasse Heinsberg	
28.03.2004	15. Neandertallauf, Erkrath	
28.03.2004	EURORUN 2004, Nütterden	1 km, 5 km, HM
28.03.2004	Westdt. 10-km-Straßenlaufm., Westfalen	
03.04.2004	Straßenlaufserie Wittlaer	
04.04.2004	Rotthausener Busch, Dinslaken	15 + 5 km
04.04.2004	Rheinenergie Bonn Marathon	Marathon
04.04.2004	28.Int. Grenzlauf, Elten	2/5/10 km
10.04.2004	30. Ruppichterother Osterlauf	1000 m - HM
12.04.2004	18. Int. Broichbachtal-Lauf, Alsdorf	10 km, 5 km
17.04.2004	22. Benrather-Volkslauf	5; 10 km HM
18.04.2004	Rund um die Zündorfer Altstadt	5; 10 km HM
18.04.2004	37. Frühjahrslauf der TG 1881, Düsseldorf	
24.04.2004	27. Int. Moerser Schloßparklauf	
24.04.2004	15. Lauf Talsperrenlauf, Gummersbach	10 km/HM; 5600 m
25.04.2004	20. Asics Dauerlauf im Severinsviertel	10 km
25.04.2004	16. Int. Korschenbroicher Citylauf	10 + 5 km
25.04.2004	Bundesweite Trimm-Trab-Eröffnung	
25.04.2004	8. Obstblüten-Walking, Vorst	5/10/15 km
30.04.2004	Die Breitscheider Nacht	5 + 10 km
01.05.2004	7. Kaller Straßenlauf	
01.05.2004	2. Osterather Mai-Lauf	
01.05.2004	28. Halbmarathon/ 5 km, Wesel	HM + 5 km
01.05.2004	20. Talsperrenlauf SSV Hückeswagen	5 + 10 km 200; 400 m 1+ 1,5 km
02.05.2004	16. Hander Volkslauf	
02.05.2004	Rhein-Marathon Düsseldorf	Marathon
02.05.2004	36. Mittelrhein-Volkslauf Alfter	600m/1,2/10 km/ HM
02.05.2004	Deutsche Marathonmeisterschaften	
02.05.2004	Mai-Lauf, Simmerath	5+10 km
02.05.2004	Schönebecker Rundlauf	5; 7+ 10 km
02.05.2004	2. Hamborner Gesundheitslauf	
08.05.2004	24. Int. Halbmarathon Bütgenbach	
08.05.2004	22. Landschaftslauf, Niederkrüchten	ca. 24 km
08.05.2004	GSV Geldern Volkslauf	Sch 3 km/ 5 + 10 km
08.05.2004	5. Bocholter Citylauf	
08.05.2004	2. Walking-Veranstaltung, Essen Überra	5, 10 km
08.05.2004	9. Gerscheder Waldlauf	2; 5; 10 km
08.05.2004	17. Lohmarer Volkslauf	
08.05.2004	5. Kürtener Volkslauf	3; 10 km 9,8 km WA
14.05.2004	1. Refrather Kirschblütenlauf	10 km/ 1 Meile/ 800 m
14.05.2004	19. Rosellener Abendlauf	600/1200/5000/10000 m
15.05.2004	19. Eichelkamplauf	5/10 km + HM lt. LAO

15.05.2004	Uedemer Volkslauf	
15.05.2004	Euregio-3-Länderlauf, Aachen	15/25 km + 1km
15.05.2004	23. Neumühler Straßenlauf	1/5/10 km
16.05.2004	Rund um den Otto-Maigler-See, Hürth	5; 10 km / HM
16.05.2004	21. Schermbecker Volks- + Straßenlauf	0,42; 2; 5 + 10 km
19.05.2004	19. Sonsbecker Brunnenlauf	450m; 1; 2; 5; 10 km
20.05.2004	25. Gelderner Volkslauf	10; 5,8 + 2 km
20.05.2004	Rund um das Forschungszentrum Jülich	450, 900 m Sch; 5, 10 km
20.05.2004	Deutsche 10.000m-Meisterschaften	
22.05.2004	3. RWE Power-Lauf Schloss Paffendorf	10 km + 21,1/HM
22.05.2004	Utforter Berglauf	
22.05.2004	5. Pi-Lauf, Neunkirchen	13,4 km
23.05.2004	11. Melpomener 10 km-Straßenlauf	10 km
23.05.2004	Lauf rund um das EOC, Materborn	Meile/5 + 10 km
29.05.2004	24. Int. Volkslauf im Walddorf Straberg	400/800 m 2; 5; 10 km HM
29.05.2004	Brühler Stadtlauf	1,1; 2,2; 4,4; 10 km
29.05.2004	26. Mützenicher Vennlauf	5;10 km + HM
30.05.2004	Wiehltallauf	10/5/2 km
31.05.2004	26. Weezer Pfingsthalbmarathon	HM, 5 km; 1500 m
04.06.2004	20. Gänseliesellauf, Monheim	
05.06.2004	Mittsommernachtslauf Konzen	10 + 5 km
05.06.2004	22. Int. Neusser Sommernachtslauf	
06.06.2004	City - Halbmarathon Köln rechtsrheinisch	HM
06.06.2004	28. Int. Derichsweiler Wandertag	
06.06.2004	3. Sport-Scheck Stadtlauf Köln	10 km
06.06.2004	21. Rhein-Ruhr-Marathon, Duisburg	HM/Marathon
09.06.2004	16. Staffellauf in Simonskall	3 x 5 km Staffellauf
10.06.2004	30. Int. Volksläufe + 16. Int. Halbmarathon	5 km;10 km + HM M
10.06.2004	11. Hasenrunde / Lambachtallauf	800m/3; 6; 11 km
10.06.2004	16. Solinger Klängenlauf	ab 1000 m
11.06.2004	28. Int. Rohrener Volkslauf mit Wandern	300 - 10000 m
12.06.2004	14. Volkslauf "Rund um den Wisseler See"	2 km - SCH; 5 km; 10 km
12.06.2004	16. Volkslauf Rund um Köckel	1; 2; 4,8; 10,5 km
13.06.2004	12. Dorflauf + Skater-Rennen Beckrath, MG	2,5 + 10 km
13.06.2004	4. Leverkusener Halbmarathon	HM
19.06.2004	Donkenlauf, Neunkirchen-Vluyn	0,5/1/6/15 km
19.06.2004	10. Int. Römerkanal-Volkslauf, Euskirchen	800 - 10000 m
19.06.2004	35. Int. Volkslauf, 26. Int. HM, Herzogenrath	300 m; 5; 10; 21,5 km
20.06.2004	8. Weseler Dreiwiesellauf	7,5 km
20.06.2004	25. Int. Kreiswandertag, Monschau	5; 15 u. 23 km
20.06.2004	9. Tengelmann-Lauf, Mülheim	1/5/10 km
20.06.2004	12. Gocher Steintorlauf	1,5 ; 3; 5; 10 km
23.06.2004	15. Sommernachtslauf, Germania Überrauch	1 km - 10 km
25.06.2004	12. Holzheimer Erfflitzerlauf	400; 600; 1300; 4000; 8000 m
25.06.2004	19. Bensberger Frauenlauf/4. Volkslauf	14,5; 8,7; 2 km
25.06.2004	10. Sommernight Walking, Dormagen	5, 10 + 15 km
25.06.2004	19. Bensberger Frauenlauf/4. Volkslauf	14,5; 8,7; 2 km
26.06.2004	24. Int. Rakkeschlauf Roetgen	300/600/1200 m 4/10km HM
26.06.2004	2. Kommerner Heidelauf	15 km
26.06.2004	Schneller als die Feuerwehr, Viersen	600m/1; 3;10 km
26.06.2004	5. Meidericher Mittsommernachtslauf	2; 5; 10 km
26.06.2004	12. Spicher Zehner	
27.06.2004	Rheydter Sport Event	1,3; 2,6; 5; 10 km

27.06.2004	12. Düsseldorfer Brückenlauf	2,4; 5; 10 km
27.06.2004	SV Hoe-Nie Sommerlauf, Kalkar	5 + 10 km
27.06.2004	Isy up Marathon, Oberhausen	
27.06.2004	17. Int. 12-Stundenlauf Brühl	

.....und natürlich die:

Hubert Küchen Bahnlaufserie

17.04.04	10 000 m	
11.05.04	5000 m	
25.05.04	3000 m	im Waldstadion

Helfer, Läufer und Zuschauer sind herzlich willkommen!