

DER RENNSCHUH



**DLC AACHEN
LEICHTATHLETIK**

**2010
TRIATHLON**

Deutscher Leichtathletik-Club Aachen e.V.

Leichtathletik – Triathlon

Vorstand:

Marc Vorwerk
Großkölnstr. 32-34
52062 Aachen
Tel.: 0173-5431473
info@dlc-aachen.de

Bankverbindung:

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

www.dlc-aachen.de

Kasse: Andreas Kemper, Tel.: 0241-8941524, kasse@dlc-aachen.de

Organisatorische Leitung Triathlon: Martin Schoch, Tel.: 0177-6324928
triathlon_organisation@dlc-aachen.de

Sportliche Leitung Triathlon: Thomas Schulte, Tel.: 0163-3705407
triathlon_sportleitung@dlc-aachen.de

Organisatorische und sportliche Leitung Triathlon Jugend: Silke Löbner, Tel.: 02408-927999, 0177-7212674; Stellvertreterin: Karla Verschoote 0178-8822008;
jugend_organisation@dlc-aachen.de, jugend_sportleitung@dlc-aachen.de

Abtlg. Leichtathletik Ladiesteam: Claudia Creutz, ladiesteam@dlc-aachen.de

Öffentlichkeitsarbeit: Simone Spellerberg, Gabi Reiners, pr@dlc-aachen.de

Liebe DLC Mitglieder, denkt bitte daran, Änderungen wichtiger Daten (Adresse, Kontonummer, usw.) unter info@dlc-aachen.de mitzutellen.

In diesem Rennschuh

Anstatt eines Vorwortes	3
Protokoll der Mitgliederversammlung	4
Pressemitteilungen	8
Der Mittwochsabschlusslauf	11
Hubert-Küchen-Serie v. Uwe von Bernem	12
Kindertriathlon	13
1. Aachener Sporttag	14
Geschichten, die der Leser 2010 schrieb	
- Lanza 2010 von Tobias Winnemöller	15
- Hawaii 2010 von Tobias Winnemöller	18
- Marathon in der Wüste Gobi v. Frank Füssl ..	28
- Ladies on tour 2010 von Gabi Reiners	33
- Triathlon Verl von Daniel Häger	35
- Rad am Ring von Jonas Albers	37
- Triathlon Köln von Marco Umbreit	42
- Sportabzeichen und Paarlauf v. G. Reiners...	44
- Von einer die auszog...v. S. Spellerberg...	47
- Nachricht aus dem Norden v. M. Böhnke	54
Gewinnspiel Mainz-Marathon	55
Who is who	56
Vorbereitung Sylvesterlauf	59
Gute Zeiten – schlechte Zeiten	61
Veranstaltungstermine	68
Trainingstermine	78

Impressum

Redaktion:

Gabi Reiners, Brabantstr. 45, 52070 Aachen;
T:0241/9976757, rennschuh@dlc-aachen.de

Statistik: Rainer Guelpen

statistik@dlc-aachen.de

Druck: Ense Consulting

Onlineversion dieser Ausgabe:

http://www.dlc-aachen.de/f.service_files/rennschuh/2010.pdf

Der Rennschuh erscheint 1x im Jahr.

Der **Redaktionsschluß** für den Rennschuh 2011 ist der **01.11.2011**.

Herzlichen Dank für das Mitwirken bei diesem Rennschuh: Uwe von Bernem, Tobias Winnemöller, Frank Füssl, Daniel Häger, Jonas Albers, Marco Umbreit, Simone Spellerberg-Rogowski, Michael Böhnke, Florian Mehring, Martin Henke, Karla, Luis + Karin Feldmann + Michael Becker

Titelbild: Die erfolgreichen Triathleten der 1.

Mannschaft: v. lks.: Daniel Häger, Thomas Schulte, Jonas Albers, Gunnar Keitzel, Tobias Grauel (es fehlen: Tobias Winnemöller und Marco Umbreit).

Anstatt eines Vorwortes.....

...ein kurzer Rückblick auf das sportliche Geschehen in 2010:

Insbesondere im Triathlonbereich wurden in diesem Jahr hervorragende Ergebnisse erzielt. Der 1. Herrenmannschaft der Triathleten gelang der Aufstieg in die Oberliga. Die 2. Herrenmannschaft beendete die Saison mit Platz 2 in der Landesliga und stieg somit in die Verbandsliga auf. Auch das Triathlon-Team der Frauen schlug sich beachtlich in der Regionalliga.

Tobias Winnemöller zeigte wieder einmal eine bewundernswert starke Leistung beim Triathlon auf Hawaii. Ebenso grandios und dabei fast exotisch: der Sieg von Frank Füssl in der Mongolei beim Gobimarathon.

Zwar weniger spektakulär, aber ebenfalls hart erkämpft wurden Erfolge in den Klassen W 40-55 durch das Laufteam der Frauen z. B. bei den Kreiswaldlaufmeisterschaften und bei den Männern bei der Marathon-DM.

Neben den Wettkämpfen gab es aber auch wieder diverse andere Aktivitäten und Veranstaltungen, die mit einer positiven Resonanz verbunden waren.

20 Familienstaffeln beim Kindertriathlon, eine erfolgreiche Hubert-Küchen-Serie, die Präsentation

des DLC Aachen beim Aachener Sporttag, eine sehr gute Presse, die Vorbereitung für den Aachener Sylvesterlauf etc., etc.

Dieses alles ist ein Resultat des außerordentlichen Engagements einiger „Macher“ im Verein.

Dank an Euch und die besten Wünsche, dass Euch auch im nächsten Jahr nicht die Puste ausgehen möge. Ich hoffe, dass sich auch im nächsten Jahr wieder viele Helfer finden, die Euch bei Eurer hervorragenden Arbeit unterstützen.

Auf sportlicher Ebene drücke ich den Triathleten fest die Daumen für die weiter avisierten Aufstiege.

Euch allen wünsche ich das Beste für 2011 und viele, schöne Momente.

Gabi

Redaktionsschluss für den nächsten Rennschuh ist Anfang November 2011. Bitte verwendet in Euren e-mails als Titel das Wort „Rennschuh“ oder „DLC“ Bitte beschränkt die Dateigröße auf < 1 MB und sendet möglichst unformatierte word-Dateien (Fotos als jpg-Dateien).

Presse

AZ 03.03.2010

Aachener Zeitung vom 03.03.2010

KURZ NOTIERT

Leichtathletik: DLC im Wald erfolgreich

Eschweiler/Aachen. Die Frauen des DLC Aachen waren bei den Kreiswaldlauf-Meisterschaften in Eschweiler mit drei Einzel- und zwei Mannschafts-siegen erfolgreich. Auf der 5,25 Kilometer langen Strecke siegte Gabi Reiners in der Altersklasse W 40, in der Klasse W 45 lief Eliane Peters die beste Zeit. Inge Wert sicherte sich in der Klasse W 50 den Titel. Durch ihre Podestplätze trugen Claudia Creutz (W 45), Maria Theissen (W 55) und Ingrid Klinkenberg (W 55) zum Gewinn der Teamwertung W 40/45 und W 50/55 bei.

AZ 23.07.2010

Triathlon: DLC Aachen in Verl auf Platz 1

Verl/Aachen. Als Sieger kam der DLC Aachen vom siebten Heroal-Meeting in Verl zurück. Auf der Kurzdistanz (1200 m Schwimmen, 40 km Radfahren und 10 km Laufen) zeigte das Quartett eine kompakte Mannschaftsleistung. Tobias Winne-möller (1:51:22 Stunden) belegte Rang 3, Tobias Grauel (1:53:25), Thomas Schulte (1:54:01) und Daniel Häger (1:54:27) kamen auf die Plätze 7, 8 und 9. Nachdem der DLC Aachen in Paderborn Zweiter und in Steinbeck Vierter geworden war, steht nach dem aktuellen Erfolg Verbandsliga-Platz 2 zu Buche. Am 8. August entscheidet sich in Rheine, ob der Aufstieg in die Oberliga gelingt.

AZ 09.08.2010

Triathlon: DLC und Brand aufgestiegen

Rheine/Aachen. Die Verbandsliga-Saison 2010 ist mit dem erhofften Aufstieg des DLC Aachen in die Oberliga zu Ende gegangen. Wie bei den Wettkämpfen in Paderborn, Steinbeck und Verl ging es auch gestern Nachmittag in Rheine über die olympische Distanz. Zu bewältigen waren 1,5-Kilometer-Schwimm-, 40-Kilometer-Rad- und 10-Kilometer-Lauf-Strecke. Thomas Schulte (Rang 3), Daniel Häger (6), Tobias Grauel (10) und Gunnar Keitzel (23) holten sich den Tagessieg (Platzziffer 42). Damit waren dann auch die letzten Zweifel am Erreichen des großen Zieles beseitigt. Auf Platz 2 kam in Rheine der Brander SV (49) mit Markus Ganser, Olivier Esser, Jörg Sittig und Stefan Logen, die ebenfalls den Aufstieg feiern.

AZ 17.08.2010



Sie freuen sich über ihren Verbandsliga-Titel und auf die Oberliga – die Triathleten des DLC Aachen: (von links) Gunnar Keitzel, Thomas Schulte, Marco Umbreit, Jonas Albers und Daniel Häger. Ebenfalls zum Aufstieg trugen Tobias Grauel und Tobias Winnemöller bei. Foto: Martin Ratajczak

Oberliga nur als Zwischenstation

Nach dem Aufstieg richten die Triathleten des DLC Aachen den Blick nach vorne. 2014 will das Team Zweitligist sein. Start in der Mannschaft ist eine zusätzliche Motivation. Neue Aktive sind willkommen.

VON MAX ECKSTEIN

Aachen. Am Ziel wird nichts geändert! Die Triathlon-Mannschaft des DLC Aachen war mit der Maßgabe in die inzwischen beendete Verbandsliga-Saison gestartet, den Aufstieg perfekt zu machen. In die Wettkampfphase 2011 geht man mit der identischen Vorstellung. Wer jetzt aber glaubt, man werde einen weiteren Anlauf nehmen, weil etwas daneben gegangen ist, der irrt gewaltig. Wie wir bereits kurz berichteten, sicherte man sich souverän Titel, der ein Zubrot darstellte, sowie Aufstieg und will nächstes Jahr in der Oberliga direkt nachlegen. Da gibt es aus dem derzeitigen Siebener-Kader keinerlei Widerspruch.

„Mit den Zeiten, die wir beim letzten Wettkampf in Rheine erzielt haben, wären wir in der Regionalliga Zweiter geworden“, begründet Daniel Häger den Optimismus. Die besagte Klasse ist noch eine über der jetzt erreichten Oberliga. Und man geht sogar noch einen großen Schritt weiter: „2014 wollen wir in der zweiten Bundesliga sein!“ Das heißt nichts

anderes, als dass drei weitere Aufstiege folgen sollen – über die Regional- und die NRW-Liga in die zweithöchste Klasse. Wie es da zugeht, können die Meister bei DLC-„Ehemaligen“ erfragen, die sich vor Jahren in diesen Gefilden bewährt haben, dann aber aus diversen Gründen den Rückzug hatten antreten müssen.

So etwas ist weit und breit nicht in Sicht. Im Gegenteil – mit rund 20 Aktiven stellt der Aachener Verein zwei Mannschaften, von denen die zweite in der Landesliga aktiv ist und durchaus noch Aufstiegschancen hat. Derzeit wird überlegt, ob ein solcher Schritt sinnvoll ist. „Nachdem Triathlon

in unserem Verein nahezu eingeschlagen war, ging es recht schnell wieder aufwärts, als wir die Initiative ergriffen und einfach mal rumgefragt hatten. Wir wünschen uns einen noch breiteren Kader um eine Drittvertretung melden zu können“, schaut Thomas Schulte nach vorne. „Wenn uns das gelingt, wäre es sogar wünschenswert, die ‚Zweite‘ in der Verbandsliga zu haben.“

Am Fleiß werden die wie auch immer gearteten Pläne mit Sicherheit nicht scheitern. Drei Mal wöchentlich wird in jeder der drei Disziplinen – Schwimmen, Radfahren und Laufen – trainiert. „Die Grundlagen werden in Trainings-

lagern geschaffen“, berichtet Marco Umbreit. „Vier bis fünf Mal jährlich müssen wir wöchentlich je 20 Stunden arbeiten.“ Das wird umgesetzt, obwohl man ziemlich genau voraussagen könnte, auch mit einem geringeren Aufwand den Sprung in die nächsthöhere Klasse zu schaffen.

Wer sich mit der Materie nur am Rande beschäftigt, wird sich die Frage stellen, wieso sich Individual-Sportler so intensiv in einer Mannschaft engagieren. Die Antwort der DLC-Crew kommt ebenso spontan wie glaubhaft von Thomas Schulte: „Das ist eine zusätzliche Motivation. In einem Einzelwettkampf würde ich nach einem Plattfuß mit dem Rad aussteigen, als Teammitglied wechselt oder flickt man den Reifen – das ist eine Selbstverständlichkeit.“

Und diese Erklärung leuchtet absolut ein: Selbst nach einer solchen Panne kann locker noch eine um gut und gerne 30 Positionen bessere Platzziffer geholt werden, als wenn man aufgibt. Das würde doppelt schwer fallen, wenn man gewohnt ist, seine Ziele zu erreichen.

Kontaktaufnahme mit den DLC-Triathleten

Wer sich für Triathlon im DLC Aachen und verschiedene Details zu diesem Thema interessiert, kann eine Kontakt-Mail an die folgende Adresse schicken: triathlon@dlc-aachen.de.

So ist auch zu erfahren, wann das Radtraining stattfindet, weil

es dafür jeweils aktuelle Absprachen gibt. Fest ist, dass donnerstags ab 18.30 Uhr im Waldstadion Laufen sowie freitags ab 21 Uhr in der Ulla-Klinger-Halle Schwimmen trainiert wird.

Informationen gibt's auch unter www.dlc-aachen.de

In den letzten Monaten hat Simone Spellerberg sehr engagiert vielfältige Kontakte im Bereich der Öffentlichkeitsarbeit geknüpft. U. am Bereich des Triathlons und des Sylvesterlaufs ist der DLC im letzten halben Jahr sehr positiv in den Medien vertreten gewesen.

Weitere Pressemitteilungen findet Ihr unter: www.dlc-aachen.de

Laufzeitschrift Condition Ausgabe November 2010



Aachener Sylvesterlauf

Zum 33. Mal lädt der DLC Aachen am 31.12.2010 zum Aachener Sylvesterlauf ein. Traditionell werden der Hauptlauf über 10 km sowie eine Strecke über 4,8 km und der 2,2-km-Lauf für Schüler und Jugendliche bis 15 Jahre angeboten.

Mehr als 2.000 Starter waren in den vergangenen Jahren auf dem Rundkurs in der Aachener Innenstadt dabei. Start und Ziel am Markt garantieren eine fantastische Stimmung vor der Kulisse des historischen Rathauses. Schon die Anmeldung, die im Tonnengewölbe im Untergeschoss des Rathauses erfolgt, ist ein Erlebnis. Optimiert wurde der Aachener Sylvesterlauf hinsichtlich der Zeitnahme (Netzzeiten und Rundenerfassung) durch ChronoTrack, ein System, das auch bei den Marathonläufen in New York, Düsseldorf und Rotterdam erfolgreich eingesetzt wird.

Ein Kennzeichen des Sylvesterlaufs ist sein breites Teilnehmerspektrum vom Spitzenläufer bis zum Newcomer. Geschulte Lauftrainer des DLC Aachen bieten ein kostenloses Lauftraining für Anfänger und erfahrene, ambitionierte Läufer an. Start ist ab 14:15 Uhr.

Winterabschlusslauf der Mittwochsrunde 14.04.2010



Helmut und ...

..... Willi bei der Laudatio.



Thomas – Träger des Goldenen Knüppels 2010

Christian – Schnellster des Abschlusslaufs



Hubert-Küchen-Serie

Am Dienstag, den 18.05.2010 wurde im Waldstadion Aachen bei optimalen äußeren Laufbedingungen (angenehme 16 Grad) der letzte Lauf der Hubert-Küchen-Bahnlaufserie 2010 durchgeführt.

Nach den Veranstaltungen über 10.000 und 5.000 Meter zeigten die Teilnehmer aus dem Kreis Aachen auch über die 3.000 Meter hervorragende Leistungen.

Sieger bei den Herren mit einer Zeit von 9:01 Min. wurde Stefan Klewenhagen (DJK Jung Siegfried Herzogenrath), der gleichzeitig auch die Gesamtserie für sich entschied. Mit Zeiten von 9:08 und 9:11 Min. belegten die Läufer Thomas Hibbe und Valentin Quack von der Aachener TG auf den Plätzen 2 und 3. Bei den Damen siegte unangefochten in 10,13 Min. Claudia Leschnik (Alemannia Aachen).

Die Gesamtwertung gewann Heike Herma (DJK Jung Siegfried Herzogenrath) vor Sandra Heinrichs (DJK Elmar Kohlscheid) und Inga Sieven (Alemannia Aachen).

Uwe van Bernem



v. lks.: Uwe van Bernem, Inga Sieven, Heike Herma, Sandra Heinrichs, Marc Vorwerk, Fr. Küchen



Uwe van Bernem, Thomas Hibbe, Stefan Klewenhagen, Valentin Quack, Marc Vorwerk, Fr. Küchen

13. Kinder- und Jugendtriathlon „Next Generation“ am 04.07.2010



Toller Mix aus Sport und Familie

200 Teilnehmer bei „Next Generation“-Triathlon des DLC Aachen am Start

Aachen. Die Attraktivität hat sich längst über die Grenzen der Stadt hinaus herumgesprochen: Der 13. Auflage des „Next Generation“ stellten sich nicht nur Kinder, Jugendliche und ihre Familien aus der Euregio. Was sogar Familien aus dem rheinischen und bergischen Umland nach Aachen führte, ist der Einzigartigkeit des Triathlons zuzuschreiben: eine eigens für Kinder, Jugendliche und Familien konzipierte Veranstaltung, die auf dem verkehrsfreien Gelände der Gallwitzkaserne stattfindet. Kinder und Jugendliche von 6 bis 15 Jahren können sich in den Disziplinen „Schwimmen, Radfahren und Laufen“ messen.

Vor drei Jahren hat sich der DLC Aachen entschlossen, auch die Eltern mit einzubeziehen. Diese können jetzt ihre bisher auf das

Anfeuern verwendete Energie selber gewinnbringend umsetzen: Die Familienstaffel war geboren. Waren es anfänglich drei Familien, gingen dieses Jahr mehr als 20 Staffeln an den Start. Hierbei ist „Verwandtschaft“ nicht zwingend – auch „Leihkinder“ aus befreundeten Familien sind zulässig.

Einzig Bedingung: Mindestens ein Erwachsener und ein Kind müssen in der Lage sein, im Wechsel 100 Meter zu schwimmen, 4 Kilometer Rad zu fahren und 800 Meter zu laufen. Hier gehen also auch Menschen an den Start, die nicht im Verein sind und die die Gelegenheit nutzen, einmal unverbindlich in den Triathlonsport hineinzuschmecken.

Aber auch für leistungsorientierte Vereinssportler besteht die Möglichkeit sich in verschiedenen

Altersklassen zu messen. So nutzen auch zahlreiche Vereine den „Next Generation“ als Saisonabschluss.

Möglich ist eine derartige Veranstaltung nach Aussage des Vorsitzenden des DLC und Initiators der Veranstaltung, Marc Vorwerk, nur durch das Zusammenspiel vieler Beteiligter: der Standortverwaltung der Bundeswehr, die seit 13 Jahren mit ihrem Gelände und der Infrastruktur diese Veranstaltung ermöglicht. Außerdem: Die letztendliche Realisierung der Veranstaltung kann nur durch viele helfende Hände und zahlreiche Sponsoren erfolgen – und natürlich durch die vielen begeisterten Teilnehmer und Zuschauer.



Weitere Informationen unter:
www.dlc-nextgeneration.de

AZ 09.07.2010

1. Aachener Sporttag

26 von 258 Vereinen in Aachen hatten die Chance genutzt, sich beim 1. Aachener Sporttag am ersten Septemberwochenende auf dem Gelände des ALRV zu präsentieren.

Es war eine gelungene Werbung für die Aachener Vereine, wenngleich an selbigem Wochenende diverse Parallelveranstaltungen in und um Aachen stattfanden.

Unter den 26 Vereinen war auch der DLC Aachen, dessen Frauenteam sich in einer konzertierten Aktion kurzfristig um die Organisation gekümmert hatte. Auch einige Triathleten unterstützten die Aktion tatkräftig.

Koordiniert von der Projektleitung Inge Wertz, fand am 3. September nachmittags der Standaufbau statt. Hauptziel war es hierbei, die Pferdehinterlassenschaften an den Boxenwänden des zugeteilten „Standes“ dekorativ mit Simone-s, über Jahrzehnte gesammelten, Startnummern zu überkleben. Das Wetter war zum Glück so gut, so dass sich am Samstag und Sonntag das Geschehen vor der dekorativ gestalteten Pferdebox abspielen konnte.

Hauptsächlich ging es hierbei um die Werbung für den Aachener Sylvesterlauf und für die Kinder- und Jugendabteilung der Triathleten.

Dabei war Jonas-s „Riesenrad“ ein wahrer Blickfang. Bei einer Sattelhöhe von geschätzt 2 m gaben wir „Zwergenfrauen“ von der Leichtathletik ein interessantes Bild ab.

Gegenüber den Abwerbeversuchen des benachbarten Unterwasser-rugbyvereins Öcher Otter, der noch auf der Suche nach Mitspielerinnen für das Mixed-Team war, blieben die Frauen des DLC bis zum Schluss standhaft, wenngleich die Filmpräsentation Werbung für ein spannendes Spiel machte.

Fazit: Eine nette Veranstaltung, die insbesondere von Kindern und Jugendlichen (und/oder deren Eltern) genutzt wird, um sich nach einer interessanten Sportart umzuschauen. Ein Magnet wäre sicherlich ein Film oder eine Bildschirmpräsentation über den Kindertriathlon gewesen. Ob das etwas fürs nächste Jahr wäre?

Gabi Reiners



Jonas-s „Riesenrad“, Niklas und die DLC Damen – links die Öcher Otter

Lanza 2010 - Schlimmer geht's (n)immer!

Vorgeplänkel

Alljährlich fragt sich der geneigte Triathlet, was er sich denn im Folgejahr antun soll. Die Rennen sind früh ausgebucht, daher muss man sich rechtzeitig um einen Startplatz kümmern. Für 2010 sollte wieder Hawaii auf dem Plan stehen. Als passender Qualifier kam eigentlich nur Lanzarote in Frage, da Mai ein guter Zeitpunkt und Lanza ein schönes Rennen ist und ich zudem nach 2008 noch eine Rechnung offen hatte. Der vergangene Winter versuchte dann mich davon zu überzeugen, dass Mai doch nicht so ein toller Monat für einen Ironman ist. Denn wie sollte man bei dem Wetter vernünftig trainieren? Aber immerhin konnte ich so an der Schwimmform arbeiten...

Als es Mitte Mai dann nach Lanzarote gehen sollte, hatte ich doch in irgend einer Ecke 'ne ganz ordentliche Schwimm-und Lauform gefunden, sogar eine akzeptable Radform war wie aus dem Nichts erschienen. Als auch die Aschewolke mich nicht am Start hinderte, konnte doch eigentlich nichts mehr schiefgehen!

Renntag

Mit dem Startschuss überrannten die vorderen Agies die versammelte

Profiriege. Die Pros hatten nämlich einen kleinen Vorsprung bekommen, der sich aber eher als hinderlich erwies – sie hatten nämlich keinen Anlauf mehr zu Wasser! Da ich ein paar Reihen weiter hinten stand, war ich bei diesem Gefecht allerdings nur Zuschauer („wo sind denn die gelben Kappen?“). Ich hatte jedoch ausreichend eigene Gefechte zu schlagen – es ging drunter und drüber. Nach 200m, kurz nach der ersten Boje, wurde es wie zu erwarten ruhiger. Das Schwimmen verlief nun recht entspannt. Ich bekam noch einmal 'nen Schlag ab, der mir die Brille von der Nase holte, aber die 10s Pause machten mich nicht verrückt. Mit der Schwimmzeit von gut 55min war ich schlussendlich ganz gut zufrieden, auch wenn die zweite Runde etwas langsamer war als gedacht.

Nach dem Wechsel ging es auf die Radstrecke, die Seele dieses Rennens, das was Lanza so einzigartig macht. Es war schon morgens ziemlich warm, das gefiel mir. Der Wind war für Lanzarote Verhältnisse sehr verhalten. In Roth oder Frankfurt hätte man hinterher sicher über die harten Verhältnisse diskutiert, aber wenn man nach Lanzarote kommt, erwartet man ganz anderes.

Trotz dieser einfachen Bedingungen ließ ich es langsam angehen – ich wollte am Ende der Radstrecke schnell sein, nicht am Anfang.

Es ging von Puerto del Carmen über die wunderschöne El Golfo Runde in die Feuerberge – eine traumhafte Strecke! Ich hatte fast die ganze Zeit ein Lächeln im Gesicht, die Beine fühlten sich sehr entspannt an und ich kam gut voran. Klar, ich wurde überholt, aber ich war sicher, dass sich der Spieß diesbezüglich recht bald umdrehen würde. Nach der Vorbeifahrt am Club La Santa, dem Organisationszentrum des Rennens, und dem Anstieg nach Teguiuse war es dann soweit. Es ging rauf nach Haria und ohne die Intensität spürbar zu steigern wurde ich vom Gejagten zum Jäger. Ich sammelte auf den folgenden knapp 60km einen nach dem anderen ein. Vor allem zum Ende des Mirador del Rio und auf der folgenden langen Abfahrt, sowie auf dem in diesem Jahr verlängerten Anstieg hinter Tahiche ging es richtig vorwärts. Die Beine hatten noch ein bisschen Saft und ich war mir ziemlich sicher, dass es bis Puerto del Carmen so weitergehen würde.

25-30 km vorm Ziel war es mit dem Überholen dann schlagartig vorbei. Mein unterer Rücken machte in einer

Art zu, wie ich es noch nie erlebt habe. Das linke Bein wurde ein klein wenig taub und ich hatte 20 km vorm Ziel solche Schmerzen, dass mir fast ein bisschen schummrig wurde. Die letzten 10km konnte ich kaum noch sitzen, zumindest nicht wenn ich treten wollte, das ging nur noch im Stehen. Alles fühlte sich ein bisschen nach déjà vu an, so ähnlich war es mir schließlich vor zwei Jahren auch gegangen. Ich hatte danach meine Sitzposition leicht angepasst und das Problem damit zumindest auf anderen Strecken aus der Welt geschafft. Nicht so hier. Der Rücken spielte dieses Mal zwar länger mit, reagierte dann aber umso heftiger. In der zweiten Wechselzone hatte ich dann ernsthafte Probleme die Schuhe anzuziehen, ich kam fast nicht an meine Füße! Nach schier endlosen 5min ging's dann aber doch los, nur wie fühlte sich das an? Wenn mir Walter aus „The Big Lebowski“ begegnet wäre, hätte ich ihn in meine „world of pain“ eingeladen! Aber es musste ja irgendwie weitergehen, auch wenn ich mich in dem Moment gefragt habe, ob ich es vielleicht einfach gut sein lassen sollte. Auf dem Weg zum ersten Wendepunkt lenkte ich mich dann unter anderem damit ab, dass ich zählte wie viele Leute aus meiner Altersklasse vor mir lagen.

Das kam mir zwar ziemlich absurd vor, da ich mir sicher war, dass es mit der Quali nicht mehr klappen konnte, aber andererseits wusste ich, dass ich mit einer normalen Laufzeit noch in diesen Bereich kommen konnte. Ich zählte bis zum Wendepunkt 12 Leute aus meiner AK, plus ein paar, deren Nummer ich nicht 100% lesen konnte und schätze mich also auf etwa Position 15 nach gut 9km. Gleichzeitig sagte ein Teil von mir die ganze Zeit: „Ist doch scheißegal! So einen Blödsinn machste eh nie wieder!“

Nach etwa 12km wurden die Rückenschmerzen dann so schwach, dass ich sie nicht mehr als limitierenden Faktor wahrnahm. Ich überholte auf dem Rest der ersten und längsten Laufrunde noch ein paar Leute, hatte aber auch noch einige vor mir. Auf der zweiten und dritten Runde war es dann fast vorbei mit dem zählen, da die Lage durch überrundete Läufer recht unübersichtlich wurde. Ich registrierte zwar ab und zu, dass ich jemanden einholte, der das/die gleichen Rundenbändchen hatte wie ich, aber einen echten Überblick hatte ich nicht mehr. So konnte ich mich aufs Laufen konzentrieren, dass inzwischen eigentlich ganz locker ablief. Der kleine Miesmacher in mir war inzwischen zu: „Naja, lauf mal und guck was passiert,

dann können wir uns das mit Kona ja vielleicht noch überlegen,“ übergegangen.

Pünktlich zu Beginn der dritten Runde änderte sich die Situation dann mal wieder. Mein linkes Bein bewies die Überwindung der Taubheit durch eindrucksvolle Krämpfe, die wechselweise drohten die Wade und den hinteren Oberschenkel zu sprengen. Seit Zürich 2006 weiß ich, dass die beste Möglichkeit mit Krämpfen umzugehen ist sie schlicht zu ignorieren, dementsprechend lief ich einfach weiter und zwar eher schneller als langsamer (so ist's ja eher vorbei ;)) und hielt höchstens mal den Fuß etwas anders, wenn die Wade nicht mehr wollte.

Die große Hitze auf der Laufstrecke forderte nun ihren Tribut. Leute die zu Anfang des Marathons noch eine halbe Stunde vor mir lagen standen nun förmlich und ich brauchte nur noch einzusammeln, was sie mir übrig ließen. Nach schier endlosen 9:47h und dem wohl schmerzhaftesten Wettkampf meines Lebens war es vorbei – und bald sagte die kleine Stimme nur noch: „Hawaii ist doch auch ganz schön...“

Fazit

Vor 2 Jahren dachte ich, es könne nicht mehr schlimmer kommen. Jetzt weiß ich, es kann! Die Veränderungen an meiner Sitzposition waren richtig, wichtig und ausreichend für andere Strecken. Aber eben nicht ausreichend für Lanzarote. Ich hatte das ein wenig befürchtet, aber nicht erwartet, dass es so schlimm kommt. Selbst nach 150km war ich sicher gut durchzukommen, wenn auch sicher nicht mit überragender Radzeit. Vielleicht war es einfach Pech und die verkrampften Rückenmuskeln haben unglücklich auf einen Nerv gedrückt. Aber letztlich gehört eben auch der Rücken dazu, nicht nur die Arme und Beine. Diesbezüglich hab ich meine Hausaufgaben anscheinend nicht richtig erledigt und die Quittung bekommen. Da ich wohl so schnell nicht wieder nach Lanzarote kommen

werde, bin ich jetzt doch etwas traurig, dass es auch im zweiten Anlauf nicht richtig geklappt hat. Andererseits war das Schwimmen für mich wirklich gut und auch der Lauf unter den Umständen echt ordentlich. Lanzarote war als Durchgangsstation auf dem Weg nach Kona gedacht und die Vorbereitung war auch so angelegt. Somit bin ich schlussendlich doch zufrieden, ich hab ja was ich wollte, wenn auch der Weg vielleicht nicht ganz dem entsprach, den ich mir ausgemalt hatte.

Das Ziel ist jetzt für Kona auf den aktuellen Schwimm- und Laufleistungen aufzubauen und auf dem Rad die Form des Vorjahres zu erreichen. Was dann am Renntag passiert wird sich zeigen, einen Versuch hab ich jetzt zumindest noch.

Aloha, Tobias (Winnemöller)

Das Beste kommt zum Schluss – Hawaii 2010

Nach der schmerzhaften Quali im Mai auf Lanzarote hatte ich mich sehr gut auf Hawaii vorbereitet. Die Trainingsbestzeiten waren gepurzelt und durch das intensivierte Stabitraining war ich mir ziemlich sicher, auf Hawaii ohne die von Lanza bekannten Rückenprobleme zu überstehen. Meine einzige Sorge in

den Tagen vor dem Rennen war eine Erkältung, die wohl schon vor dem Flug begann und durch den Flug wahrlich nicht besser wurde. Doch nach ein paar Tagen im warmen Klima und einer Therapie mit Mangos und Papayas vom Farmer's Market fühlte ich mich schon besser.

Allerdings dauerte es noch bis etwa zwei Tage vor dem Rennen, bis ich mich ganz gesund fühlte. Dennoch waren die knapp zwei Wochen die ich vor dem Rennen in Kailua verbrachte wieder mal richtig cool. Farmer's Market, underpants run, Training auf dem Highway und vor allem Schwimmen im Pazifik – da kann man sich einfach nicht beklagen.

Der check-in am Freitag verlief sehr zügig. Es ist unglaublich welche Helfermassen sich hier jedes Jahr einfinden. Die Frau die mich in die Wechselzone begleitete wohnt zum Beispiel in San Diego und hat eine Ferienwohnung in Kona. Und jedes Jahr zum Rennen hat sie mit ihren Freundinnen und Freunden hier so eine Art Klassentreffen und alle helfen beim Rennen mit – ist das cool?!

Nach einer guten Nacht standen Pia und ich am Samstag um 4:00 auf und um kurz nach fünf hielten wir an der Straße den Daumen raus. Vom Parkplatz ging es in einem großen Menschenstrom Richtung Startbereich und bei Scheinwerferlicht machte sich die typische Vorstartstimmung breit, die ich bislang noch vor jeder Langdistanz verspürt habe.

Bis zum Start gab es nun noch ein paar Dinge zu erledigen, zuerst das body marking, dann die Reifen

aufpumpen, den Ersatzreifen am Sattel festmachen, die Schuhe am Rad mit Gummibändchen fixieren und die Sonnenbrille sowie den Helm wie gewünscht auf dem Lenker platzieren. Als der Startschuss fiel saß ich dann gerade auf dem Dixie – zum Glück war es der für die Profis, die mit einer halben Stunde Vorsprung auf die Amateure ins Rennen gingen.

Um viertel vor sieben begab ich mich ins Wasser, und 5min später ging es los zur Startlinie. Ich suchte mir einen Platz ein paar Meter seitlich einer Werbeinsel und hoffte, dass die durch die Insel in der Startlinie entstehende Lücke für ein wenig Raum auf den ersten hundert Metern sorgen würde.

Das Rennen

Bäng! Ein Kanonenschuss schickte uns auf die Reise. Das Wasser wurde zum Blubberbad und etwa 1850 Leute prügelten auf das Wasser und die Nebenleute ein was das Zeug hielt. Glücklicherweise funktionierte mein Plan mit der Werbeinsel und die ersten paar Minuten waren für mich entspannter als bei meinen vorherigen Starts hier in Kona.

Spätestens an der ersten Boje war es dann aber vorbei mit entspannt, es ging drunter und drüber und während die meisten Leute versuchten vorsichtig mit dem Nebenmann umzugehen, hatte ich bei einigen wenigen das Gefühl, dass ihre Lieblingsdisziplin „Prügelei im Wasser“ ist.

Der Schwimmkurs in Kona ist denkbar simpel, man schwimmt ewig geradeaus, dann einmal 90° nach rechts, 100m geradeaus, wieder 90° nach rechts und dann dahin zurück wo man hergekommen ist. Ich hatte mich für meine Verhältnisse sehr gut auf das Schwimmen vorbereitet und zu Anfang fühlte es sich auch gut an, aber als die Schlägereien begannen, fiel es mir schwer einen vernünftigen Rhythmus beizubehalten. Ich sah nur Füße, Hände und blaue Badekappen, sowie vereinzelte rosafarbene von den paar Mädels in der Gruppe, die sich übrigens bzgl. Schlägerei ganz und gar nicht zurück hielten, sowie eine gelbe, die ich nicht richtig einordnen konnte. Auf dem Rückweg riss dann irgendwann ein kleines Loch rund um mich herum auf und ich schwamm etwa 5 bis 10m hinter einer Gruppe her. Das war zwar nicht die optimale Position, aber ich war einfach nur froh keine Schläge mehr einzustecken. Ich

hatte inzwischen einen blutigen Kratzer am linken Oberarm, diverse blaue Flecken und einen Schlag auf die Brille mit nachfolgendem Wassereinbruch zu verzeichnen – mehr musste nicht sein. Zudem konnte ich hinter der Gruppe besser meinen eigenen Rhythmus schwimmen. Die Belastung fühlte sich ganz passend an, aber irgendwie hatte ich das Gefühl, dass sich der Rückweg wesentlich länger hinzog als der Hinweg, was aber durchaus auch an Meeresströmungen liegen konnte.

Als ich nach gut 61 Minuten aus dem Wasser kam, war ich dann doch etwas enttäuscht, ich hatte schon gedacht, dass ich unter einer Stunde bleiben würde. Direkt vor mir sah ich dann jemanden im Rollstuhl und wusste nun, was die gelbe Badekappe bedeutet hatte. Es handelte sich um einen Athleten mit amputierten Beinen, der nicht nur jetzt beim Schwimmen, sondern auch im weiteren Tagesverlauf eine schier unfassbare Leistung ablieferte und mit 9:26h im Ziel ankam – Hut ab!

Für Gedanken abseits von einem kurzen „wow“ hatte ich aber in diesem Moment keine Zeit.

Ich schnappte meinen Beutel, lief ins Wechselzelt, zog den Schwimmanzug aus, die weißen Armlinge an, was leider etwas dauerte, und rannte mit dem noch offenen Radtrikot los Richtung Fahrrad. Helm auf, Brille ebenso und ab ging's auf die Radstrecke.

Die Radstrecke war voll! Nun gut, das war nervig, aber nicht zu ändern. Ich zupelte mein Trikot zurecht – und hatte gleich das erste Malheur zu verzeichnen – die Startnummer riss! Ich hatte die Nummer, da ich in T2 wieder das Shirt wechseln wollte, direkt auf den Rücken gepinnt, mit dem Hintergedanken, dass die Nummer dann nicht so flattert, wie am Startnummernband. Beim ziehen am Trikot rissen die oberen Nadeln aus, die zwei unteren hielten zum Glück. Die Nummer drehte sich daraufhin und ich fuhr 180km mit der Nummer auf der falschen Seite. Zum Glück waren die Schiris diesbezüglich nicht kleinlich. Da noch einige andere mit ähnlichen Probleme zu kämpfen hatten, könnte man wohl auch über die Qualität der Nummern reden...

Als ich mich nach der kurzen Ablenkung wieder aufs Rad fahren konzentrierte, war die Strecke leider immer noch voll. Ich versuchte ruhig zu bleiben und nicht in

Überholaktionismus zu verfallen. Immer schön Abstand einhalten und versuchen die eigene Strategie durchzuziehen. Dementsprechend fuhr ich ziemlich verhalten an, überholte aber dennoch schon einige Leute, wurde aber natürlich auch von den üblichen Schnellstartern überholt.

Nach einer kleinen Schleife von etwa 15km in Kailua ging es über die unter Triathleten schon legendäre Palani Road auf den noch viel legendärerem Queen Kaahumanu HWY und in den Norden Richtung Hawi. Meile um Meile über rolling hills, vorbei am Flughafen, in den Wind und die Hitze, rechts die Vulkane, links das Meer, dazwischen der Queen K und ne Menge schwarze Lava, sowie etwas dürre Vegetation, die den Wetterextremen zu trotzen versucht. Die Straße zieht sich durch die Landschaft, nicht schnurgerade, aber doch monoton Richtung Norden. Es ist eine wilde, unwirtliche Ödnis die man durchradeln muss, unwirtlich aber zugleich wunderschön. Und wenn man genau hinschaut, dann ist die Ödnis doch nicht so öde. Was die Oasen in anderen Wüsten, das sind hier die Übergänge von Lavawüste zu Pazifik, bzw. von der Wüste zu den regenreichen Hängen der Vulkane.

Ich fühle mich vor dieser Kulisse immer ganz klein und sprachlos vor lauter Faszination und bin glücklich diese Landschaft hautnah erleben zu dürfen. Dieses hautnahe Erlebnis bringt aber natürlich auch seine Schwierigkeiten mit sich und die bekommen die Athleten auf dieser Strecke sehr bald zu spüren.

Zuerst mal rollte es aber sehr gut. Auch am Flughafen vorbei lief es sehr flüssig und wir hatten ein wenig Rückenwind. Die Strecke war nach nun etwa 30km deutlich weniger voll und bis auf einige unverbesserliche ergab sich in meiner Umgebung ein sehr faires Rennen. Ich nahm an jeder aid-station Wasser auf (in den normalen Flaschen aus dem Supermarkt – das war schon ne Überraschung – keine Ahnung was das sollte – hat Powerbar nicht genug Radflaschen geliefert?) und aß alle gut 20min ein Gel. Da auf der Radstrecke alle 11km eine Verpflegung war, kam ich dabei mit dem trinken gar nicht so schnell nach, wie ich neues Wasser bekam. So ließ ich ein paar Stationen aus und schüttete zudem viel Wasser auf mein Trikot und die Armlinge, um den Körper zu kühlen.

Etwa ab km 50 kam dann etwas Wind auf, mal von der Seite, mal von vorn, mal von hinten, das geht hier je nach

Landschaft wild durcheinander. Ich fuhr ein recht gleichmäßiges Tempo und spätestens ab km 70 war ich so gut wie nur noch am einsammeln der Leute, die mich zu Beginn hatten stehen lassen. Auf dem „Anstieg“ von Kawaihae nach Hawi (~ km 66-95) gab ich dann etwas mehr Drehzahl frei. Während ich vorher versuchte den Puls höchstens kurzzeitig über 143 gehen zu lassen, ging es nun bis etwa 155, da dieser Abschnitt im Vergleich zum Rest der Strecke einfach langsamer ist und sich somit ein etwas erhöhter Einsatz wirklich lohnt. Es ging über rolling hills hinauf nach Hawi und in einen ziemlich starken Gegenwind, der einen von rechts vorn erwischte und dauerhafte Schräglage erforderte. Besondere Vorsicht war bei Bäumen, kleinen Hügeln etc. erforderlich, da der Wind dort plötzlich die Richtung änderte und man schnell mal 'ne Welle fuhr.

Auf den zähen Hinweg folgte dann der rasante Rückweg von Hawi nach Kawaihae – Tiefflug bei 80+ auf dem (bei mir nicht vorhandenen) Tacho – einfach genial! Der Wind kam natürlich auch weiterhin teils von der Seite, die Abfahrt hatte daher wie immer auch etwas von einer Mutprobe – Schlenker bei 80 – wer bleibt auf dem Aerolenker und gibt weiter Gas?

Die Meilen flogen nur so dahin – doch leider war dieser Abschnitt auch umso schneller wieder vorbei und mit dem Rückweg von Kawaihae nach Kailua folgte der psychisch zermürbendste Teil der Radstrecke. Es gab wie immer auf diesem Abschnitt ein bisschen Gegenwind von der Meerseite, die kleinen Hügel taten inzwischen auch ein wenig weh und irgendwie zogen sich die letzten 60km wie jedes Mal einfach endlos hin. Dennoch fühlte ich mich prinzipiell noch richtig gut und konnte weiter Leute einsammeln und am Ende sogar noch ein wenig das Tempo anziehen.

Nach 5:01h war die Radfahrt für mich dann zu Ende. Ich tauschte Rad gegen Laufschuhe, wechselte das Shirt und ab ging's auf die Laufstrecke. Ich gab mir Mühe so locker wie möglich anzulaufen und war doch etwas verwundert, als die erste Meile nach 6:15min vorbei war. Das war deutlich zu schnell und ich versuchte etwas lockerer zu laufen, was aber nur begrenzt erfolgreich war. Schlussendlich lief ich die ersten 5km in knapp über 20min und somit deutlich schneller als die angestrebten 4:15 pro km. Ich musste mich geradezu zwingen langsamer zu laufen (die Stammler erinnern sich vll, dass das schon öfter vorkam), was womöglich

auch an der ebenfalls schnell anlaufenden Konkurrenz lag.

Irgendwann hatte ich mich dann etwa auf das richtige Tempo eingegrooved und es ging dahin auf dem Ali'i Drive. Die Strecke ist von der Charakteristik nicht unähnlich zur Radstrecke, rolling hills noch und nöcher sowie hohe Temperaturen charakterisieren diesen Marathon. Wir hatten etwas Glück und in Kona selbst war es ein wenig bewölkt, so dass zumindest die ersten gut 15km etwas kühler waren als in manchen anderen Jahren, aber kalt ist dabei sicher keinem geworden. Ich versuchte weiterhin meinen Körper zu kühlen, an den Verpflegungsstationen, die jetzt jede Meile auf uns warteten, ging es für mich daher wie folgt zu: 1. Schwämme greifen und Schultern, Arme, Kopf nass machen; 2. Wasser trinken;

3. Cola trinken; 4. Wasser trinken/ über den Kopf schütten; 5. Schwämme schnappen und alles nass machen und bei all dem natürlich nicht langsamer werden. Wenn ich gekonnt hätte, wäre ich auch noch in ein Planschbecken gesprungen!

So ging es von Station zu Station und ich versuchte dabei die Meilen unter 7min zu halten, was mir auch erstmal ganz gut gelang.

Bei km 16 ging es dann zum zweiten Mal an diesem Tag die Palani Road hinauf, zu Fuß dauerte es aber nun etwas länger als zuvor mit dem Rad. Wir hatten wie so oft an dieser Stelle etwas Rückenwind, was sich einfach schrecklich anfühlte. Der „Fahrtwind“ verschwindet somit nämlich völlig, die Hitze steht und die durch den Anstieg erhöhte Intensität tut ihr übriges. Es haut einen schlicht aus den Schuhen, auch wenn man es noch so langsam versucht, was ich wirklich tat. Das einzig angenehme war der Gedanke, dass die meisten um mich herum wohl noch mehr litten als ich.

Dennoch brach oben auf dem Queen K. für mich die schwierigste Phase des Tages an. Genau wie vor zwei Jahren hatte ich auf dem Weg von Kailua ins Energy lab (wieder nördlich von Kailua, man läuft zum Teil die Strecke, die man zuvor auch schon geradelt ist) ein kleines Tief zu verzeichnen. In meinem Kopf spielte sich ein Kampf ab, der Schweinehund empfahl dabei, dass ich doch auch etwas langsamer laufen könne, während der drill sergeant nur: „WEITER, WEITER,“ brüllte! Als ich bei km 27 dann in den Bereich des Natural Energy Laboratory Hawaii abbog, war auf gewisse Weise das Schlimmste überstanden. Ich fühlte mich nach 10 harten Kilometer wieder deutlich

besser, es ging leicht bergab und gegen den Wind und es lief einfach wieder. So ging es rein und wieder raus aus dem wegen der Hitze gefürchteten Energy lab. Erst auf der letzten halben Meile des Rückwegs, als es wiederum mit Rückenwind einen leichten Anstieg rauf ging, hatte ich das Gefühl langsam zu schmelzen. Doch diese Phase war schnell überstanden und oben auf dem Queen K. versuchte ich die letzten Reserven für den Weg zurück nach Kailua zu mobilisieren.

Ich rechnete mir nun die ganze Zeit vor wie weit ich noch zu laufen hatte und welche Stelle das auf meiner normalen Trainingsrunde wäre. Dann erzählte ich mir, dass das doch nur noch ein Klacks sei und versuchte anschließend mir selbst diesen Blödsinn abzukaufen. Aber irgendwie hilft das wirklich, vor allem kann der Kopf sich nicht so mit den Schmerzen beschäftigen, wenn das bisschen Restsauerstoff auch noch für Kopfrechnerei verschwendet wird! Noch 50min anstrengen, noch 40, noch 30 – alles halb so wild. Die Krampfansätze in den Beinen versuchte ich zu ignorieren und das Tempo hochzuhalten.

Ich holte immer wieder andere Läufer ein und bei km 40 rannte ich dann mit allem was ich noch hatte die Palani Road wieder runter. Ich kann euch sagen, bergab zu laufen ist in diesem Zustand einfach der pure Horror! Die Beine fühlten sich an als würden sie explodieren und ich gab sicher ein jämmerliches Bild ab. Aber es ging immer noch flott vorwärts, vorbei an der letzten aid-station, sowie meiner Freundin und weiteren Freunden aus Deutschland.

Unten angekommen folgte die größte Gemeinheit – nur noch 100m vom Ziel entfernt mussten wir nach links abbiegen und eine weitere knappe Meile laufen. Doch als ich 3min später dann endlich auf dem Ali'i Drive angelangt war, waren alle Schmerzen vergessen und es folgten 400m die ich nie vergessen werde. Die Zuschauer klatschten, die Kids reckten mir die Hände zum abklatschen entgegen. Aus meinem schmerzverzerrten Gesicht wurde das eines Honigkuchenpferdes, pure Ekstase, ich hätte die ganze Welt umarmen können – glückliches Finish auf dem Ali'i Drive – it doesn't get better than this!

Fazit

Wir saßen noch knapp 2h im Zielbereich herum, Massage, Pizza, Eis, labern und auf der Wiese am Meer

rumlungern. Ich war hundemüde, aber total glücklich. Und ich bin es auch eine Woche später noch. Ja, ich hätte gedacht, dass ich gut 5-7min schneller sein würde. Ich hab etwas Zeit beim Schwimmen gelassen, aber das ging den Pros ebenso, es war einfach kein schneller Schwimmtag. Meine Wechsel hätten sicher etwas besser sein können und ich hätte das Skins Radshirt eher beim Lauf testen sollen, da ich denke, dass ich prinzipiell auch damit hätte laufen können, was direkt mal 20 bis 30s in T2 gebracht hätte – aber ich denke es war dennoch richtig auf Nummer sicher zu gehen. Auf dem Rad bin ich wohl etwas zu locker angefahren, beim Lauf hab ich mich die ersten 20min etwas hinreißen lassen, da die anderen Jungs auch so schnell losliefen. Aber viel mehr als diese 5 bis 7min wären wohl auch im Fall des perfekten Rennens mit meiner Form nicht möglich gewesen und dann muss man doch sagen, dass ich ziemlich nah dran war.

Für die Top 50 hat es leider nicht ganz gereicht, da hätten wohl auch in den Vorjahren mit dieser Leistung 2 bis 3min gefehlt, zudem waren diesmal einige echt krasse (!) Amateure am Start, die einfach schneller sind als ich und mich somit ein Stück nach hinten geschoben haben.

Aber wenn andere besser sind, dann muss man das auch einfach mal akzeptieren. Ich habe in dieser Vorbereitung mein möglichstes getan. Klar, sie war nicht perfekt und ich weiß selbst, dass ich für einen Triathleten mit Radschwäche einfach zu wenig im Sattel sitze. Aber die Zeit ist eben begrenzt. Ich habe versucht aus meinen Möglichkeiten das Optimale zu machen und ein Rennen abgeliefert, dass etwa auf der gleichen Stufe steht wie meine Rennen in Roth 2009 und Frankfurt 2007. In diesem Bereich scheint für mein Gesamtpaket aus Talent und Trainingsbedingungen das Limit zu liegen – und damit kann ich ganz gut leben.

This is it!

Tja, das war's jetzt. Der letzte Ironman, zumindest für 'ne Weile. Triathlon hat die letzten 10 Jahre meines Lebens nicht nur verschönert, sondern zu einem großen Teil ausgefüllt. Das war teils anstrengend, fast immer ein riesiger Spaß und insgesamt eine großartige Erfahrung. Doch in den letzten zwei, drei Jahren musste ich feststellen, dass die Motivation langsam schwindet, es mir schwerer fällt die nötigen Einheiten auch bei schlechtem Wetter durchzuziehen, die Zeit fürs Training zu finden, ohne das Gefühl zu haben zu viel zu opfern. Es

gibt eine Menge andere Dinge die ich gerne machen würde und die einfach mit Triathlon auf diesem Level nicht vereinbar sind.

Klar, ich könnte die Schraube zurück drehen, die Hälfte trainieren. Da wäre ich aber mal nach den Rennen so richtig bedient, wer will schon langsamer werden? Dafür muss erstmal eine gewisse Zäsur her. Ich werde daher nächstes Jahr keinen IM machen, sondern wenn überhaupt, dann vielleicht ein paar Kurzdistanzen, oder maximal den Inferno. Der ist zwar auch eine Langdistanz, aber hat mehr von Abenteuer als von Wettkampf. Zudem war ich dort noch nie schnell und hätte daher keine hochgesteckten Altzeiten als Maßstab.

Im Moment seh' ich mich aber eher auf der Marathonstrecke. Laufen ist meine beste Disziplin und ich war schon immer neugierig, wie schnell ich wohl laufen könnte, wenn ich weniger schwimme und Rad fahre. Ein weiterer Vorteil ist der im Vergleich geringe Zeitaufwand. Warum also nicht einfach mal ausprobieren? Und wenn ich dann wieder heiß bin, gibt es sicher immer noch reichlich Ironman Rennen.

Mir bleibt nun mich bei all jenen zu bedanken, die die letzten 10 Jahre dazu beigetragen haben, dass mir dieser Sport so viel Spaß gemacht hat.

Bei den Leuten mit denen ich trainiert habe, denen die mich trainiert haben, denjenigen die ich regelmäßig bei Rennen getroffen habe. Diese Liste würde allerdings so lang werden, dass sie diesen eh schon viel zu langen Bericht vollends sprengen würde. Also fühlt euch einfach angesprochen, wenn ihr mal mit mir Rad gefahren, gelaufen oder geschwommen seid, oder am Beckenrand gestanden habt – danke Mädels und Jungs! Vier Freunde, mit denen ich wirklich hunderte Trainingsstunden verbracht habe, möchte ich aber dennoch kurz direkt ansprechen: Georg, mit dem ich vor allem 2006 und 2007 tausende Radkilometer abespult habe, ohne das wir jemals nix mehr zu labern hatten, Klinki, mit dem ich zigtausende Bahnen in der Osthalle gezogen habe und auf den immer Verlass war und ist. Daniel K. der bis zum Ende seines Studiums mit mir bei jedem Mistwetter

Rad gefahren ist, selbst wenn die Bremsen eingefroren, und natürlich Holgi, der 10 Jahre lang eine Art Vorbild, super Freund und Trainingsbegleiter per Pedes und auf dem Rad war. Danke Jungs!

Ich schalte jetzt erstmal auf Triathlon standby und bitte um Reaktivierung spätestens im Jahr 2018. Dann muss ich wieder nach Kona, um die AK35 nicht zu verpassen. Weitere Reisen ins Paradies werden daher hoffentlich folgen... ...wenn ich mich gerade mal so umschaue und überlege, was wir diese Woche schon wieder alles gesehen haben, ist ein Abschied auf Dauer eh schwer vorstellbar. Wenn das Paradies so ist wie Big Island, dann sind dort sicher alle bestens zufrieden.

Aloha, Tobias (Winnemöller)



Marathon in der Wüste Gobi

Nach der erfolgreichen Reise und Teilnahme am Eismarathon auf dem Baikalsee 2007 hatte ich mich dieses Jahr entschieden, die vom gleichen Veranstalter (Baikalexpress) angebotene Gobi-Marathon-Reise zu buchen. Die angebotene Reise beinhaltet einen Linienflug nach Ulan Bator (Hauptstadt der Mongolei), 3 Hotelübernachtungen in Ulan Bator (1 x vor dem Marathon, 2 x danach), den Weiterflug innerhalb der Mongolei in die Südgobi, 4 Übernachtungen in dem Wüstencamp, Start bei dem Marathon, Reiseleitung und alle Transfers in der Gobi und in Ulan Bator sowie Vollpension.

Im Unterschied zu der relativ kleinen Reisegruppe (15 Personen) am Baikalsee waren wir diesmal anscheinend die einzigen, die diese Reise gebucht haben! So wurden wir morgens am Flughafen von Ulan Bator von einem jungen Guide und einem Fahrer persönlich begrüßt und betreut. Wir nutzten den Tag, um uns von Ulan Bator, der kältesten Hauptstadt der Welt, (jetzt im September aber mit ca. 25 °C angenehm warm) einen ersten Eindruck zu verschaffen. Auf dem Programm standen der Besuch des einzigen vom Kommunismus verschonten buddhistischen Klosters,

eines Aussichtspunktes auf einem der Berge rund um Ulan Bator und ein Bummel über den Hauptplatz Ulan Bators, dem Suchbatar-Platz, wo das Parlamentsgebäude der jungen Demokratie steht.

Am nächsten Tag ging es nach dem Besuch eines Tempelmuseums mit dem Flugzeug weiter nach Dalandsadgad, einer kleinen Stadt in der Südgobi. Hier wurden wir von einem weiteren Reisetem direkt mit dem Geländewagen ca. 2,5 h durch die Wüste zu unserem Ger-Camp (Ger = mongolische Jurte) gefahren. Mit uns fuhr auch der mongolische Veranstalter des Marathons, sowie ein Italiener, der anscheinend auch unsere Reise gebucht hat, allerdings mit Anreise von Bologna.

Die Weite der Wüste ist schon sehr beeindruckend. Außerdem ist sie grüner, als wir gedacht haben. Ab und zu kommt man an frei laufenden Kamelen, Schafen, Ziegen oder Pferden vorbei, die hier frei grasen. Alle 10 km findet man am Horizont eine oder zwei Jurten, in denen die Nomaden leben. Unser Camp ist sehr komfortabel. Die Gers sind mit Betten und eigenen Toiletten ausgestattet.

Am Abend gibt es über einen Generator auch Strom und über einen Boiler heißes Wasser zum Duschen. Wir nutzen die nächsten 2 Tage zur Akklimatisierung, einem Besuch bei einer Nomadenfamilie und besichtigen die sogenannten „Flammendes Felsen“ (mongolisch „Bayonzag“), rote zerklüftete und erodierte Sandsteinfelsen, die das Ziel beim Marathon sein werden. Hier wurden einst versteinerte Dinosaurier und insbesondere deren Gelege ausgegraben, die wir später im Museum in Ulan Bator besichtigen werden. Am Abend vor dem Marathon gibt es Spaghetti Bolognese, gekocht vom zweiten Veranstalter des Marathons, einem Schweizer, der in Ulan Bator lebt. Danach werden die Startnummern verteilt und die Strecke vorgestellt: Es geht von den ca. 30 km entfernten Sanddünen zu dem höchsten Punkt der „Flammenden Felsen“. Dabei werden durch ein paar „Extra-Schlenker“ ein paar Verpflegungsstellen eingespart, so dass man maximal 6 km ohne Wasser hat. Am nächsten Morgen gibt es Frühstück ab 6.30 Uhr. Um 8 Uhr geht es im Konvoi zum Start des Marathons. Wir lernen dabei den größten Teil der Strecke schon

kennen. Sie ist hervorragend durch kleine rote Bändchen gekennzeichnet. Der Start befindet sich ca. 2 km vor den Sanddünen. Er ist gekennzeichnet von einem Startbanner, das von zwei Männern gehalten wird. Als zusätzliche Dekoration sitzen rechts und links vom Banner zwei Kamele.

Nachdem sich jeder einmal unter dem Startbanner hat fotografieren lassen, wird uns von den Nomaden noch eine Show gezeigt. Tänze und Akrobatik zu MP3-Player-Musik von jungen Mongolen und Mongolinnen. Dann wird eine Schale mit Milch an die Marathonläufer (wir sind nur 13 Läufer/Innen) herumgereicht – die traditionelle Begrüßung eines Gastes in der Gobi.

Um ca. 9.30 Uhr starten wir. Es geht zunächst in einer 4 km-Schleife um die erste Sanddüne und zurück zum Start, der jetzt als erste Verpflegung dient. Ich laufe an 3. Position, vor mir ein Mongole und weit vor diesem ein Australier. Am Verpflegungspunkt bei km 10 werde ich dann von 2 weiteren jungen Mongolen eingeholt. Wir laufen die nächsten 10 km zusammen und überholen souverän den mongolischen Läufer vor uns. Der Australier ist allerdings nur noch als kleiner Punkt am Horizont erkennbar.

Es bläst ein relativ starker Gegenwind und so bin ich froh, in dem - wenn auch geringen - Windschatten der 2 Mongolen laufen zu können. Bei km 21 kommt die erste Extra-Schleife von 5 km, die ermöglicht, dass man bei km 26 wieder am Verpflegungspunkt 21 km/Start Halbmarathon vorbeikommt. Während bisher der Untergrund bis auf die von den Autos produzierten Bodenwellen angenehm zu laufen war, wird es hier ziemlich sandig. Hinzu kommt, dass uns jetzt der Australier und die vor uns gestarteten Halbmarathonläufer entgegen kommen, und man somit nicht mehr laufen kann, wo man will. Am Wendepunkt (ein Kamelschädel) haben mich die beiden Mongolen abgehängt. Zurück am Verpflegungspunkt trinke ich nochmals ausgiebig. Es ist mittlerweile doch relativ warm, der kühlende Gegenwind ist fast eingeschlafen. Die 6 Kilometer bis zum nächsten Verpflegungspunkt ziehen sich. An der Strecke steht ein Jeep mit einer Wasserflasche. Ich frage, ob ich einen Schluck aus der Flasche nehmen kann, trinke, bedanke mich und laufe weiter. Nach kurzer Zeit habe ich die beiden Mongolen wieder eingeholt. Wir laufen nun zu dritt nebeneinander. Dann werden sie langsamer. Ich führe unser kleines

Feld an und plötzlich höre ich ihr Keuchen nicht mehr. Ich gelange an den Verpflegungspunkt km 32, wo eine weitere 5 km Schleife einen zusätzlichen Verpflegungspunkt einspart. Dazu geht es quer zum Hauptweg durch ein trockenes Bachbett. Von hier kann man das Ziel bereits sehen. Noch immer kann ich mich an den vor mir laufenden Halbmarathonläufern orientieren und brauche die roten Fähnchen eigentlich nicht. Nach dem Wendepunkt geht es wieder zurück zum Verpflegungspunkt, obwohl der Drang groß ist, direkt diagonal Richtung Ziel abzukürzen. Doch dann kommt man nicht mehr an der Wasserstelle vorbei. Und die ist wichtig, denn die letzten Kilometer haben es noch mal in sich. Es geht nur noch bergauf, erst relativ flach, dann richtig steil. Ich bin immer noch recht fit und kann selbst an der starken Steigung eine Halbmarathonläuferin überholen.

Dann habe ich die Höhe der Klippen erreicht und sehe das Zielbanner hinter einem letzten Anstieg. Nach 3:32:27 erreiche ich das Ziel.

Voller Überraschung erfahre ich, dass ich gewonnen habe!

Der Australier muss wohl am letzten Verpflegungspunkt so fertig gewesen sein, dass er anhalten musste und nur noch langsam weiterlaufen konnte. Ich muss ihn auf dem letzten Stück, ohne es zu merken, überholt haben. (Vermutlich habe ich ihn für einen Halbmarathonläufer gehalten.)

Der Australier kommt ca. 20 min nach mir im Ziel an. Noch später erreicht einer der zwei Mongolen das Ziel. Der andere, so hören wir, musste aufgeben. Leider musste auch Gabriele, der Italiener, bei km 33 aufgeben.

Nachdem ich sämtliche Wasservorräte leer getrunken habe (mehr Wasser gibt es erst wieder von den Verpflegungsfahrzeugen, die nach dem letzten Läufer zum Ziel kommen), werde ich von der Halbmarathongewinnerin „vereinnahmt“. Sie lebt als Mongolin in Amerika und hat für den Halbmarathon hier ihre Familie besucht. Ich werde allen Familienmitgliedern vorgestellt und mit Ihnen fotografiert. Nach einigem Hin und Her haben wir die 3 Platzierten des Marathons für ein Foto zusammen. Dann mache ich mich auf den Weg zum Touristencamp, wo ich (leider nur kalt) dusche und mich umziehe.

In der Essensjurte gibt es Suppe mit Hefekloss und zum Nachtschick Kitkat-Schokoriegel.

Hier lernen wir ein indisches Ehepaar kennen, die sich vorgenommen haben in 9 Monaten 7 Marathons auf allen Kontinenten zu laufen. Der Gobi-Marathon ist schon ihr 5. nach Australien (am Ayers Rock), Chicago, Paris und Kenia. Ihnen fehlen noch Buenos Aires im Oktober und der Antarktis-Marathon im Dezember. Verrückt!

Nach dem Abendessen gibt es die Siegerehrung. Die Veranstalter sind stolz, dass die 3 erstplatzierten aus 3 unterschiedlichen Kontinenten stammen. Ich erhalte eine Goldmedaille und eine Flasche Wodka. Für alle Teilnehmer gibt es T-Shirts und Finisher-Medaillen.

Ein Marathon mit toller Atmosphäre und hervorragend organisiert!

Nach einem weiteren Ruhetag besichtigen wir noch die enge Geierschlucht und fliegen zurück nach Ulan Bator. Hier steht am nächsten Tag noch einmal Kultur auf dem Programm (historisches, National- und ein weiteres Tempelmuseum sowie der große Markt), bevor es am nächsten Tag zurück nach Frankfurt geht.

Frank Füssl



Frank Füssl – Sieger beim Gobimarathon

Ladies on tour - 2010

Auch dieses Jahr hatten wir die Organisation der Ladiestour nach De Haan wieder in die vertrauensvollen Hände unserer bewährten Reiseleiterin, Claudia gelegt. Wir wurden nicht enttäuscht. Wie immer lief alles wie am Schnürchen. Alles?

Ein paar nicht beeinflussbare Parameter (Pünktlichkeit der Bahn und Gewitter mit Graupelschauern) wurden mit Humor in Kaffee ertränkt.

So machte der belgische Schnellzug an diesem Freitagnachmittag leider seinem Namen keine Ehre. Zwar konnte die zusätzliche Zeit im Zug – hauptsächlich mit Essen und Trinken – gut überbrückt werden, jedoch war die Tram in Oostende uns erst einmal vor der Nase weggefahren. Hier halfen auch keine Sprintqualitäten unseres Teams – vermutlich war der Magen zu voll. Helfen konnte nur noch die besagte Kaffeepause.

Aber wir hatten ja Urlaub und somit Zeit.

Immerhin war es fast noch ein bisschen hell, als wir in De Haan ankamen.

Die Unentwegten unter uns hatten sich vorgenommen, am Samstagnachmittag bei einem 10 km-Lauf in Knokke das Ladiesteam des

DLC Aachen in der belgischen Wettkampfszene bekannt zu machen.

Der andere Teil des Teams, die Wettkampfmüden, fanden sich, trotz des Maifeiertags, um 7 Uhr morgens bei einer großen Kanne Kaffee in der Gemeinschaftsküche ein. Leider fing es direkt um 7:30 Uhr beim Loslaufen schon an zu tröpfeln und als wir kurz darauf den Strand erreichten, kam es schon in größeren, ungemütlichen Mengen von oben bzw. aufgrund des starken Windes schräg von der Seite. Dazu ca. 10° C (Außen- nicht Körpertemperatur!). Aus dem avisierten längeren Lauf wurde eine knappe Stunde, die mit einer ebenfalls knappen Stunde unter der heißen Dusche endete.

Beim Frühstück war das Tagesprogramm für die Wettkampfmüden schnell und einstimmig beschlossen: Oostende.

So richtig gemütlich war der Stadtrundgang jedoch auch nicht, so dass wir begeistert waren, das Kunstmuseum entdeckt zu haben. Während unsere Seniorinnen hier ermäßigten Eintritt für eine Sonderausstellung von Ensor erhielten, wurde ich diesmal nicht nach meinem Schülerschein gefragt.

Das Museum einschließlich des Museumscafes mit der Fischsuppe hat uns allen gut gefallen.

Als wir nach draußen kamen, konnten wir unser Glück kaum fassen: Sonne! So ging es zu Fuß herrlich am Strand nach De Haan zurück.

Unsere Wettkampfläufer kehrten ebenfalls begeistert von ihrem schönen Nachmittag mit Altersklassensiegen en masse zurück – das wurde gefeiert.

Der Wald-/Strandlauf am Sonntagmorgen war dann leider wieder etwas feucht. Eine kurze Regenpause wurde noch für einen Stadtbummel genutzt, bevor der Wettergott mit einer grandiosen Aktion das Ende der Wochenendtour in

Szene setzte. In unserem Lieblingscafe im abgeplanten Außenbereich sitzend (belgisch halt) konnten wir das Schauspiel live verfolgen. Das Außenthermometer der gegenüberliegenden Apotheke fiel innerhalb von wenigen Minuten von 13° C auf 8° C, dazu sintflutartige Regenfälle und Hagelschlag, begleitet von Blitz und Donner und einem unter unseren Füßen entstehenden Flusslauf.

Fazit De Haan 2010:

Traumhaft am Samstagnachmittag, erfolgreich für die Wettkampffrauen, interessant für die Ensorbesucher und insgesamt wieder sehr nett.

Gabi Reiners



Unsere erfolgreichen Teilnehmerinnen an der ~~Caure~~ Running Tour Knokke 01.05.2010, 10,2km; von lks.: Claudia Creutz, Ina Wertz, Angelika Dunke, Bigi Linnartz, Maria Theissen, Monika Schick-Leisten (Ergebnisse s. „Gute Zeiten“)

Triathlon Verl

Hier der Rennbericht zum dritten Verbandsligarennen der Saison 2010: Unser Traumziel heute war Verl, in der Nähe von Gütersloh. In Gütersloh befand sich auch unser Teamhotel. Also Anreise mal wieder einen Tag vor dem Showdown. Mit dabei Thommes, Tobi Grauel, unsere neue Nummer eins Tobi Winnemöller, Nora und Jenny als Support – wobei Nora uns später auch noch als Groupies buchen wollte, da sie auf einen Sieg über die Volksdistanz spekulierte – und ich. Unsere Unterkunft lag verkehrsgünstig an zwei Hauptstraßen mit Trinkbude davor. Ratet mal wie wir alle geschlafen haben. Vor allem die Bewohner unseres Raucherzimmers. Aber da Thomas so was von Hummeln in der Hose hatte und am liebsten schon um 5 ins Wasser gesprungen wäre, war das zumindest für die Hälfte unserer Hobbyraucher nicht so tragisch. Schlimmer war da schon das Frühstück. Durch den frühen Start, hatten wir sieben Uhr als Frühstückszeit angepeilt. Leider konnte uns um diese unmenschliche Zeit kein Frühstück serviert werden, weil die Kellnerin schon die ganze Woche so früh aufstehen musste und das nicht auch noch sonntags in die Tüte kam. Also Bäcker suchen, sonntags

morgens in Gütersloh. Erster Bäcker: Zu. Zweite Bäckerei: Zu. Zum Glück hatten wir samstags abends in einer wirklich netten und leckeren Pizzeria gut gegessen, auch wenn die zweite Pizza zum „Nachtisch“ die Bedienung etwas aus dem Konzept brachte.

Nachdem wir am Bahnhof dann doch noch Brötchen bekommen konnten, gings dann zum Wettkampfgelände. Ein paar Meter eingerollt, schnell die Wechselzone eingerichtet und noch mal auf den Pott. Mit nur einem Toilettenwagen wurde die Sache dann nochmal eng, aber zwei Minuten vor dem Startschuss waren dann alle im Wasser. Da durch das heiße Wetter der letzten Tage die Wassertemperatur deutlich höher als die Neogrenztemperatur lag, hofften wir alle auf gute Schwimmplatzierungen. Thomas gab für unser Team die Marschroute vor: Irgendwie an Niclas Bock aus Ratingen dran bleiben – zumindest beim Schwimmen. Der Start war dann zumindest keine so große Schlägerei wie in Steinbeck, ganz glimpflich verlief es aber trotzdem nicht. Thomas und die Tobi-Fraktion schafften es nicht ganz an DEN Füßen dran zu bleiben, blieben aber alle mit unter 20 Minuten.

Ich selber bekam die Füße und konnte, an dritter Stelle liegend, in unter 18 Minuten der Badewanne entsteigen (Waren aber auch nur 1200 Meter). Mit schnellem Wechsel verbesserte ich mich auf Rang drei und war schon nach 18:03 Minuten auf dem Rädchen. Mit einem Abstand von einer Minute folgte Tobi W., dahinter dann Tobi G. und Thomas. Auf der Radstrecke waren zwei Brücken pro Runde von jeder Seite zu befahren. Also vier Mal aus dem Sattel pro zehn Kilometer. Außerdem war jede der vier Runden mit drei Wendepunkten garniert, zwei davon waren nur mit einem fast vollständigem Stopp zu durchfahren. Nach dem ersten Wendepunkt konnte ich dann das erste Mal meinen Abstand nach hinten „bewundern“ und ich dachte, dass ich diesmal vielleicht die Teamordnung etwas durcheinander bringen könnte. Aber schon am zweiten Wendepunkt musste ich mal wieder erkennen, dass das wohl wieder nur ein Traum bleiben würde. Zweite Runde, erster Wendepunkt Tobi Winnemöller flog an mir vorbei, nahm sich aber noch die Zeit mir zu erklären, dass er nen richtigen Anfängerfehler gemacht und seine Startnummer in der

Wechselzone vergessen hatte. Thomas zeigte dann an einer der Brücken seine Überlegenheit: Neben mich gefahren, kurz angefeuert und aufgemuntert, aus dem Sattel und weg war er, auf zu den zwei Buschüttenern die mich gerade überholt hatten. Die hatte er auch noch vor dem „Gipfel“. Unser Ironman bewältigte die Radstrecke am schnellsten, dahinter folgten Tobi und Thommes. Alle blieben unter 58 Minuten. Ich brauchte da deutlich länger: Die einzige Zeit von über einer Stunde in den Top 20. Beim Laufen konnte ich aber dann wieder einige Plätze gut machen. Mit der 4 oder 5 besten Laufzeit konnte ich mich auf der etwas zu kurzen 10 Kilometer, zwei Runden Strecke auf den 9. Gesamtplatz verkämpfen. Thomas kam auf den 8. Platz, Tobias Graul konnte beim Laufen nochmal richtig Gas geben und überholte Thomas (zum ersten mal?!), landete damit auf 7. Tobi Winnemöller lief mit komfortablem Vorsprung auf Platz 3 ein. Ohne die vergessene Startnummer wäre Markus Ganser vom Brander SV wohl nochmal in Sichtweite gekommen, aber der zweite Platz wäre schon sehr schwer geworden.

An Niclas Bock kam auch hier in Verl keiner ran, er stellte 1:47:09 Std. einen neuen Streckenrekord auf und hatte 3,5 Minuten Vorsprung auf Markus. Mit Platzziffer 27 konnten wir den Tagessieg sichern und da der Brander SV mit 37 Punkten auf Platz 2 vor dem Egot Team aus Buschhütten landete, besteht jetzt auch wieder ein ganz kleines bisschen Hoffnung doch noch die Meisterschaft feiern zu können. Nach kurzem Fachsimpeln, Verpflegung fassen und Malzbier trinken im Zielbereich gings nochmal in den See zum „säubern“. Die Duschen haben wir wohl irgendwie übersehen. Erfrischt machten wir uns dann wieder auf zur Strecke. Nora war schon auf der Radstrecke. Das Anfeuern beim

ersten Wechsel hatte sie ausdrücklich verboten. Die anderen Zuschauer an der Radstrecke sahen eine Einheimische als klare Siegerin, da Nora sich beim Schwimmen wohl nicht ganz verausgabte hatte. Aber Nora drehte so richtig den Turbo auf, konnte schon auf dem Rad die Führung erobern und ließ sie sich auf ihrer Paradedisziplin Laufen auch nicht mehr nehmen: Fast drei Minuten Vorsprung im Ziel.

Ein rundum erfolgreiches Wochenende für den DLC Aachen.

DLC Rules!

Daniel Häger

Rad am Ring - 24 h Rennen am Nürburgring

Wer zum Teufel hatte eigentlich diese blöde Idee bei dieser Veranstaltung zu starten? Das muss doch ein absoluter Vollhorst gewesen sein. So oder so ähnlich waren meine Gedanken, als ich mich auf der zweiten Nachtrunde die hohe Acht hoch geschleppt habe. Zu doof, dass die Idee von mir kam. Aber ich will hier nicht in der Nacht mit meinem Bericht anfangen. Die Vorbereitungen waren abgeschlossen, als ich am Freitagnachmittag das Auto

bestieg und mich auf den Weg zum Ring machte. Zwei Fahrer aus meinem Team, Ralf und Volker, waren schon vor mir da und standen in der Schlange zum Einlass deutlich vor mir. Mit einer Stunde Verspätung durften wir dann aufs Gelände und zu unserer Parzelle L007. Na wenn das mal nichts ist. Ich weiß nicht wie, aber ich war der erste von uns vieren, der bei der Parzelle war.

Halb neun, jetzt mal fix aufbauen und dann noch zur Pastaparty, die ja schon um 19 Uhr angefangen haben sollte. Als wir dann endlich im Boulevard angekommen waren, war die Schlange zu den Nudeln deutlich zu lang! Also zurück, Grill anschmeißen und Wurst mit Nudeln essen. Schließlich braucht man Körner für den nächsten Tag. Am nächsten Morgen erwachten unsere Nachbarparzellen auch recht früh und wir genossen erst mal in aller Ruhe unser Frühstück. Die wenigen Stunden Schlaf, die wir bekamen, machten sich nicht bemerkbar. Die Vorfreude war groß. Ja, wir freuten uns wirklich auf die Strecke! Nach dem Essen auf zur Wettkampfbesprechung. Viel neues, gab's nicht, aber besser dort gewesen und nichts neues, als was wichtiges verpassen. Letzter Radcheck und dann war auch schon fast Startaufstellung. Keine Ahnung wie, aber irgendwie stand ich als Startfahrer gefühlt im letzten Drittel des Feldes. Na toll, da heißt es jetzt erst mal vor der ersten Abfahrt ordentlich Leute überholen. Kurz vor dem Start rückte dann alles noch ein gutes Stück vor. Jetzt bloß keine unrasierten Beine vor sich haben, die können bestimmt nicht Rad fahren. - Startschuss! Meinen eigentlichen Plan schön vorne mit anzufahren, konnte ich auf jeden Fall

vergessen! Also das Feld von hinten aufrollen. Nach den ersten kleinen Anstiegen hatte ich einigermaßen Platz um mich herum und ich konnte mich in die Abfahrten stürzen. Es ist schon ein Erlebnis mit gut 90 Sachen den Berg hinab zu stürzen und sich sicher zu fühlen. Zum Glück hatte ich mir das Streckenprofil nicht wirklich angesehen vorher. Ich wusste nur, es geht gut hoch. Ab Kilometerschild 11 befand ich mich dann auch im Anstieg zur hohen Acht, knappe 4 km. Au, was für ein Spaß! Vor allem meint das Biest zum Ende hin noch mal steil werden zu müssen (~17%). Auf der ersten Runde bin ich da erstaunlich gut drüber gekommen. Da kam auch schon wieder eine schöne Abfahrt. In einer recht langgezogenen Kurve wunderte ich mich über das komische Lenkverhalten meines Rades. Der Blick auf den Tacho verriet die Lösung. Schon erstaunlich, wie schnell man Fahrt aufnimmt. Dann kam die langgezogene Zielgerade und die erste Runde war vollbracht. Jetzt noch mal durchs Fahrerlager zum Wechsellager vor unserer Parzelle bügeln und die erste Pause ruft. Der Wechsel verlief nicht so günstig, woraufhin wir die Wechselstrategie überarbeiteten. Es musste eine leere Radflache her, die künftig als Staffelholz diene.

Mein erster Eindruck von der Runde: Alles halb so schlimm. - Ja ja, denkste, du Spinner, das wird sich noch ändern... Die Pause bestand bei uns allen aus Umziehen, Liegestuhl, essen und trinken. An viel mehr war auch gar nicht zu denken. Erst nach der achten Runde, also nachdem jeder von uns zwei Mal gefahren war, wagten wir einen Blick auf die Tabelle und waren sichtlich überrascht. Platz 35, damit hat keiner von uns gerechnet. Unsere Rundenzeiten waren konstant und wir hatten zu diesem Zeitpunkt schon eine knappe Stunde zu unserem eigenen Zeitplan herausgefahren. Verdammt, wenn das so weitergeht, dann müssen wir ja alle mehr fahren, als gedacht. Spätestens nach der dritten Runde fing jeder von uns an herunter zu zählen, wie oft er noch die 4 km zur hohen Acht hoch muss. Zu dieser Zeit fing es auch an langsam dunkel zu werden und die Nacht stand ins Haus. Der eigentliche Plan war gewesen, dass ich meine vierte Einzelrunde durchziehe und wir danach mit Doppelrunden starten. Somit bekäme jeder von uns etwas mehr Ruhe und kann sich mal hinlegen. Dennis, der vierte Mann im Team, kam nach seiner dritten Runde mit Kreislaufproblemen wieder, weshalb wir unsere

Reihenfolge ändern mussten. Er fuhr dann an meiner statt und ich startete in die Doppelrunden. Auf seiner letzten Runde vor der längeren Pause wollte dann sein Licht nicht so wie er. Zum Glück ging die Lampe nicht so sehr weit vom Lager entfernt aus. Somit konnte er noch mal zurückkommen um die Lampe zu wechseln. Dann gings auch für mich in die Dunkelheit. Im Fahrerlager war noch ein reges Treiben. Aber schon bald wurde es ruhig. Eine fast schon meditative Stimmung umgab mich. Sternklare Nacht, ein fast voller Mond oben und unten eine rote Perlenschnur aus Rücklichtern. Die erste der zwei Nachtrunden hat mir am meisten Spaß gemacht. Im Anstieg hört man nichts außer dem Surren der Kette, seine gleichmäßigen tiefen Atemzüge. Nach der ersten Runde fühlten sich meine Beine auch noch richtig gut an und ich freute mich auf die zweite Runde. Doch dann kam die Acht! Es war eine Quälerei bis nach oben, vor allem die letzten Meter. Ich hab mir nur immer und immer wieder gesagt, nicht absteigen, nicht schieben. Zum Glück gabs oben hinter der Kuppe einen Verpflegungstand, den ich bis dahin immer belächelt habe.

Dort musste ich dann ein paar Eierwaffeln, Kekse und nen Liter Pepsi einatmen, eh ich mich dann wieder vollgetankt auf die Strecke gemacht habe. An unserer Parzelle erwartete man mich noch gar nicht. Also hatte ich noch ein bisschen Zeit mit Ralf zu quatschen, es er auf seine Runden ging. Endlich eine Dusche! Frisch geduscht ging's dann auch direkt ab ins Bett. Pünktlich nach drei Stunden in der Falle war ich natürlich wach. Ja klasse, es ist ja nicht so als hätte ich auch noch mehr Zeit gehabt zum Schlafen. Na auch gut, so konnte ich wenigstens länger frühstücken. Auch wenn ich nicht wirklich Lust hatte etwas zu essen. Aber was muss, das muss. Also Müsli, Bananen und Kekse, wo seid ihr? Die vorletzte Runde tat irgendwie noch ein bisschen weh, die Gelenke waren noch steif von der Nacht und ich hätte auch gern drauf verzichtet mich schon wieder aufs Rad zu schwingen. Mein Sattel wurde auch langsam unbequem, ich will ein Sofa! Zu allem Überfluss musste der Wind jetzt auch noch auffrischen und auf der Zielgeraden von vorn blasen. Wo sind bitteschön die Hinterräder für den Windschatten, wenn man sie braucht? *grummel* Wenigstens konnten wir jetzt wieder alle ohne Licht fahren. Da ging's doch deutlich besser um die

Kurven. Während meiner Pause dann noch ein letztes Mal essen, was rein geht. Wie ich von meinen Teamkollegen erfahren musste wurde die Strecke jetzt wieder voller. Alle Teams, die nachts Pause gemacht hatten waren wieder auf der Strecke. Aber nicht nur das, die Armee der Hobbysportler war auf dem Ring unterwegs. Am Sonntag gab's noch eine RTF auf der Nordschleife, wo jeder so viele Runden fahren durfte, wie er konnte. Diese Störenfriede waren gut zu erkennen an ihrer grünen Startnummer und ihrem ausladenden Fahrverhalten. Zu dieser Zeit ging bei uns die Rechnerei los. Muss Volker auch eine 7. Runde fahren und somit die 28 Runden voll machen? Wenn wir so weiterfahren, wie bisher, dann JA. Also auf zur letzten Runde. Noch einmal alles geben, was die Beinchen hergeben. Meine Atmung wurde hoch zur Acht ziemlich laut. Ein Fahrer mit grüner Nummer meinte dann nur zu mir: „Bist du dir sicher, dass du da so hochfahren willst? Du schnaufst ja schon ganz schön!“ Zum Glück war meine Konzentration auf den runden Tritt und die Meter vor mir konzentriert, sonst wäre ich glaub ich mal kurz vom Rad gesprungen. Oben auf der Acht gab's dann noch mal richtig Dampf aufm Kessel.

Und ich hatte noch immer keinen Windschatten. Großartig, fährt man hier 7 Runden in der Gegend herum und alles ohne Hinterrad. Egal, jetzt noch den letzten Anstieg zum Wechsellpunkt hoch beißen und es ist geschafft. Danach war ich sichtlich geschafft. „Leider“ ist Ralf in seiner letzten Runde etwas zu langsam gefahren und Volker durfte nicht los zur siebten Runde. So genossen wir die gemeinsame Zieldurchfahrt und die anschließende Ehrenrunde durch's Fahrerlager. Direkt nach dem Rennen haben wir alle beschlossen: Nie, nie wieder mach ich diesen Scheiß noch mal. Und es kam der einheitliche Zusatz, dieses Mal mein ich das wirklich ernst. Unsere Sachen waren dann auch sehr schnell in den Autos und wir auf der Straße. Jetzt bloß nicht noch in nen Stau kommen und länger als nötig auf dem Gelände bleiben. Auf der Autobahn hatten wir dann wohl alle mit Sekundenschlaf zu kämpfen. Ich war jedenfalls sehr froh, als ich zu Hause war und meine Sachen ausgepackt und ich frisch geduscht war. Eigentlich wollte ich mir ja noch die Tagesschau ansehen, aber irgendwie hab ich die wohl in meinem Sessel verpennt. Noch einmal kurz umziehen, ab ins Bett und durchschlafen bis um 8 am Morgen.

Es war eine absolut schöne und gute Veranstaltung. Wir hatten ein schönes Wochenende und jede Menge Spaß!

Mit ein paar Tagen Abstand sieht die Einstellung zur Veranstaltung im nächsten Jahr auch schon ganz anders aus. Dennis und ich fangen schon mal hinter vorgehaltener Hand einen Schlachtplan fürs nächste Jahr auszuarbeiten. Stellt sich die Frage, was ist mit dem guten Vorsatz von Sonntagmittag? Eine genaue Erklärung gibt es wohl nicht, da müsst ihr da schon selbst mitmachen.

Jonas Albers



05.09.2010, 11:30 Uhr, Schokoladenmuseum Köln

Lange haben wir uns überlegt, ob wir einen Bericht schreiben sollen... nun also doch;-)
Direkt an der Wechselzone zum Laufen saß ich nun und schaute meiner Freundin Almedina beim arbeiten zu. Da erreichte mich ein Anruf von Benedikt. „Treffen um 12:30 in der Wechselzone 1“ Ganz schön früh, wenn man bedenkt, dass erst um 16:00 der Startschuss zum Ligafinale der Landesliga Süd fallen sollte. So löste ich mich schweren Herzens vom meinem Teller, wo noch bis vor einigen Sekunden ein Stück Kuchen lag und begab mich zum Fühlinger See. Als Letzter angekommen richteten Benedikt, Christian, Frederic und ich dann auch schon die Wechselzone ein, verloren noch ein paar Worte darüber, wie unfit wir doch alle sind (keiner hatte trainiert, und überhaupt werden immer alle letzter, oder erster, wie Thomas *grins*), und begaben uns ins Wasser. Einige Athleten wollten natürlich wieder genau auf die Sekunde wissen, wie schnell jeder schwimmt und schon fiel der Startschuss. Dieses Mal konnten es alle locker angehen. Es war sehr viel Platz nach links und rechts und die Leinen Unterwasser lassen einen ans Hallenbad denken. Ich hielt mich ganz

links auf (links war ja auch der Ausstieg), schwamm locker los und beschleunigte nach ungefähr 200 Meter auf Wettkampftempo. Ständig am überholen realisierte ich am Wendepunkt, dass ich an 3. Stelle lag, nur dummerweise merkte ich auch wie meine Muskeln langsam ermüdeten. Durch eine zu lange anhaltende Trainingspause, bedingt durch Unlust, zahlte ich in der zweiten Hälfte Tribut und musste merklich das Tempo drosseln. Auch den Wasserschatten einiger Athleten konnte ich nicht mehr halten. Endlich aus dem Wasser, fast 3 Minuten langsamer als sonst, radelte ich meine 40 km ab. Darüber gibt's nicht viel zu erzählen... die Strecke, einmal ins Zentrum von Köln und zurück und wieder ins Zentrum, war sehr flach und man konnte seine Kräfte gut dosieren. Man bekommt einen guten Überblick aufgrund zweier Wendepunkt und so sah ich Benedikt ca. 2 Minuten hinter mir. Obwohl ich Ausschau auch nach den Anderen aus unserem Team hielt, hatte ich keine Ahnung, wie wir platziert sind. Jonas war es, der mir in der Wechselzone zurief, ich sei auf Platz 6 und ich solle mich beeilen (war ja klar).

Meinen Beutel mit den Laufklamotten fand ich direkt; zum Glück waren mir die Betreuer vom Brander SV dabei sehr hilfreich. Das Laufen war mit 43 Minuten katastrophal. Ab der Hälfte der Laufstrecke bekam ich leider ziemlich Seitenstiche und musste auch hier wieder das Tempo drosseln. Auf der Zielgeraden rief mir noch jemand zu, dass mich von hinten jemand zu überholen versucht. Vor lauter Schreck sprintete ich dann aber als 9ter ins Ziel. Kurz nach mir lief Christian ein (Platz 13). Wow, 37 Minuten, was für eine Laufzeit. Das war ja Bundesligaverdächtig. Benedikt kam auf Platz 25 und Frederic auf Platz 44. Auf dem Schiff, das war das Highlight des Tages, konnten wir dann alle

Chicken Nuggets, Bifis, Klöpschen und Haribos essen, yeah. Die verbrauchten 2000 kcal waren leicht in ca. 10 Minuten wieder aufgefüllt. Außer dem Chaos beim Abholen der Klamotten und die unorganisierte Wechselzone war es ein gelungener Wettkampf, bei dem wir unerwartet auf Platz 2 einliefen und somit sogar noch Platz 2 in der Saisongesamtwertung erreichten. Für Zuschauer halte ich den Wettkampf jedoch nur für bedingt geeignet, da es durch die Entfernung der beiden Wechselzonen (ca.15km) nicht möglich ist, die gesamte Wettkampfsituation zu überblicken.

Marco Umbreit



Freundlich und fair



Martin und Tobi in Xanten

Die 3 auf den Seiten 35 - 43 abgedruckten Artikel der Triathleten sind mittels Zufallprinzip von unserer homepage heruntergeladen worden. Sie stehen repräsentativ für eine Vielzahl von spannenden Triathlonberichten, die Ihr dort findet!

Sportabzeichen und Paarlauf – 2 sportliche Highlights im Doppelpack

Gefährlich ist es, abends das e-mail-Postfach zu leeren, parallel 12 Nachrichten zu lesen, sie zu verstehen und auch noch zu versuchen, sie sinnerfüllt und zum eigenen Wohle zu beantworten.

Auf Angelika's e-mail Anfrage „Sportabzeichen – wer ist dabei?“, hatte ich mich leichtsinnigerweise als Teilnehmer zurückgemeldet. Unter dem Motto „Das mach' ich doch mit Links“ lief ich dann an einem Septemberabend zum Waldstadion hoch.

Angelika und Hildegard hatten die Kurzstrecke und die Sprungdisziplin schon erfolgreich hinter sich gebracht, so dass ich rechtzeitig in den Langstreckenlauf einsteigen konnte.

Man muss wissen, dass man verschiedene Disziplinen aus 5 Kategorien erfolgreich absolvieren muss, um das Sportabzeichen zu erhalten.

Kategorie 1: Schwimmen (200 m)

Kategorie 2: Springen (Hoch-, Weit-, Stand-, Bock-, Pferd-/Kastensprung)

Kategorie 3: Kurzstreckenlauf (100 m, 1000 m)

Kategorie 4: Werfen/Stossen (Schlagball, Kugel, Schleuderball)

Kompensation: z. B. durch Schwimmen oder Geräteturnen

Kategorie 5: Langstreckenlauf (2000 m, 3000 m), Kompensation: z. B. durch Wandern oder Radfahren

Je nach Altersklasse sind die möglichen Distanzen noch etwas variiert und die zulässigen Zeiten/Weiten o. dgl. sowieso.

Also mit dem 2000 m-Lauf war das nicht schwierig. So hängte ich nach den 2000 m noch schnell den 1000 m-Lauf als Kurzdistanz an. Kategorie 5 und 3 waren also innerhalb von knapp 13 Minuten „abgearbeitet“.

Dann jedoch stand die gefürchtete Kategorie 4 an. Während sich Angelika und Hildegard aufgrund ihres „fortgeschrittenen“ Alters mit einer 3 kg-Kugel vergnügen durften, musste ich mit der 4 kg-Kugel Vorlieb nehmen. Die Logik erschließt sich mir hier nicht. Entweder man hat Streichholzarne oder halt nicht. Das wird im Alter auch nicht wesentlich schlimmer...

Na ja – also an den erforderlichen 6 m bin ich natürlich kläglich gescheitert. Nach dem ersten Versuch habe ich es direkt aufgegeben.

Ganz anders Hildegard – mit Zähigkeit konnte sie sich so ca. im 10. Versuch an die erforderliche Weite heranretten, während ich mich mit der Möglichkeit der Kompensation durch das Schwimmen tröstete.

Da ja Springen wieder eher was mit Laufen zu tun hat, ging ich dann guten Mutes zur Kategorie 2 über. Da mir die Bewegungsabläufe nach 30 Jahren etwas abhanden gekommen waren, war ich erst einmal damit beschäftigt, das Brett zu treffen. Der erste Versuch war ein müder Hüpfen über 2,40 m. Im zweiten Versuch waren es dann 2,60 m, im dritten Versuch 2,75 m. Was tun? Sollte ich den ganzen Abend weiter springen um die erforderlichen 3 m zu erreichen?

Meine beiden älteren Teamkolleginnen hatten natürlich gut Lachen. In Ihrem Alter hatten sie die Kategorie mit einem Standsprung erledigen können. Es half nichts – ich war zu jung.

Mein Blick schweifte durch das Stadion und blieb an der Hochsprunganlage hängen.

Ob man das mal versuchen sollte? Im 6. Schuljahr war ich noch 1,25 m gesprungen – warum sollte ich jetzt nicht 1 m schaffen? Das Problem war nur wieder die seit 30 Jahren nicht

mehr praktizierte Technik des Fosbury-Flops.

Als ich dann mit dem Sportabzeichenabnehmer die Latte justierte kamen mir Zweifel und ich fragte mich ob man mit gebrochener Wirbelsäule am nächsten Tag arbeiten gehen könnte.

Nach 2 Testversuchen klappte es jedoch prima und die Kategorie 2 war Vergangenheit.

Zur Belohnung gab es von Angelika einen Schluck Sekt und von Hildegard ein Stück Brot.

Die beiden hatten - im Gegensatz zu mir, die noch wegen des missglückten Kugelstoßens „Strafswimmen“ musste - und überhaupt die Kategorie 1 zu erfüllen hatte – tatsächlich Grund ihre bestandene Sportabzeichenprüfung zu feiern.

Im Abschied merkte Hildegard dann noch an, dass ja am nächsten Tag der Paarlauf ansteht und auch hier war ich wieder spontan begeisterungsfähig und verabredete mich mit Angelika für 18:30 Uhr am nächsten Tag.

Am nächsten Morgen musste aber erst noch mein Sportabzeichen hinsichtlich der Schwimmdisziplinen komplettieren. 200 m in 9 min. sind ja nix aber 100 m in 2:30 min?

Nachdem ich am Anfang vor Schreck erst einmal einen guten Schluck aus dem Becken genommen hatte (ich dachte: „am Besten das Becken austrinken und dann laufen“) ging es dann ganz gut und um 6:39 Uhr war ich auch stolze Besitzerin eines Sportabzeichens.

Toll.

Tagsüber musste ich dann leider noch ein bisschen arbeiten gehen, aber dann konnte ich auch schon wieder zum Stadion laufen, um am Paarlauf teilzunehmen.

Angelika hatte sich mittlerweile eine, von einem Insekt malträtierte, dicke Wade eingehandelt – na super.

Mit Horst und Hildegard liefen wir dann immer ziemlich parallel. Zumindest habe ich das versucht. Nach jeder Runde war ich kurz vor dem Koma. Leider war Angelika's Laufzeit auch zu kurz, um sich die drohenden Krämpfe

aus den Waden drücken zu können. Am Ende waren es 7800 m für Angelika und mich und wir fanden uns richtig gut.

Und das Fazit der 2 Aktionen:

- 1) zwei super lustige Veranstaltung (bis auf die Krämpfe)
- 2) Keine 30 Minuten im Leben sind so lang wie die des Paarlaufs

Dem Leser sei eine Teilnahme an beiden Veranstaltungen im nächsten Jahr empfohlen – jedoch ggf. zeitversetzt. Ich war danach erstmal etwas krank. Aber das lag vermutlich nur am Hochsprung!? Gabi Reiners

P. S.: Übrigens sind 2 Triathleten vom DLC (Gunnar Keitzel und Martin Schoch) über 10.000 m in der halben Stunde gelaufen und belegten somit hinter 2 Teams von der ATG den 3. Platz!

Von einer, die auszog, den Triathlon zu erlernen Entwicklung vom Seetang zum Treibholz' oder auch irgendwas ist immer- beim Schwimmen“

1) Die Vorgeschichte

Das Jahr 2009 brachte an sportlichen Ereignissen nix Spektakuläres, auch 2008 war schon nicht erhellend, irgendwie war die Luft raus. Zum 14. Mal Monschau Marathon Laufen ist nicht wirklich ein Ziel und mit dem Pferd durch den Wald reiten ist doch eigentlich auch ganz nett. Und so begann der Abstieg eines schönen Läuferlebens. Doch halt, sollte das wirklich alles gewesen sein? Thomas sah immer so zufrieden aus, wenn er vom Training mit den Tri's kam und hatte mir schon seine Wettkampfplanung für 2010 unter die Nase gehalten. Da ich bisher immer als Betreuerin des werten Gatten mit war, hatte ich eine gute Vorstellung von dem, was einen da erwartet und da habe ich mir gedacht: „bevor du auf der Couch verfettest und vereinsamst – das kannst du auch!!“

Laufen: ja das geht. Radeln: ja das mache ich gerne und habe das auch über die Jahre gut beibehalten mit der regelmäßigen Teilnahme an diversen Radausfahrten und Mallorca Aufenthalten im März. Schwimmen:

Schwimmen????? Ich bin immer in den Sommerferien schwimmen gegangen, da war die Westhalle schön leer. So wie man das eben macht: ‚Köpfchen über Wasser‘, d.h. Brustschwimmen von der feinen Art. Aber solche Menschen habe ich bei den triathletischen Veranstaltungen eher selten gesehen und wenn, dann gab es immer diese mitleidigen Bemerkungen von den am Rand des Beckens oder der Seen stehenden Betreuern (oder auch verletzten Tri's). Da galt es also was zu tun.

2) Die Vorbereitung

Im Januar diesen Jahres belegte ich also einen Wochenendschwimmkurs bei Ute Mückel, ihres Zeichens Ex-Profi-Triathletin und ich möchte sagen: Genial! Didaktisch, pädagogisch und menschlich einfach klasse! Und so bin ich dann hoch motiviert – mehr oder weniger regelmäßig – ca. 1x pro Woche schwimmen gegangen. Zu Beginn der Schwimmeinheit immer noch gut gelaunt und zunehmend frustrierter im Verlauf der jeweiligen Einheit.

Denn wer läßt sich schon gerne von übergewichtigen Mitmenschen überholen, dazu noch im Brustschwimm-Entenstil? Den ich gerade ablegen wollte! Und dann immer die gutgemeinten Kommentare des werten Gatten: „du fängst doch gerade erst an (mit dem Kraulen), schneller wirst du schon noch.....“. O.K., also nicht aufgeben, einfach machen!

Dann in der letzten Februarwoche nach Mallorca. Bei angenehmen 0 Grad und Schneeregen läßt es sich hervorragend radeln - hier zuhause hätte ich jeden für bekloppt erklärt, der bei diesen Bedingungen auf's Rad geht. In dieser Woche habe ich dann auch 2x ‚Koppeln‘ geübt: heißt, in erfrorenem Zustand vom Rad steigen: ein Fuß aus den Klicks, dann Rad auf den Boden legen und dann vorsichtig das andere Bein drüber heben, die gefühllosen Füße in die Laufschuhe bugsieren und dann locker flockig über den Sand auf die Piste. Muß ich das wirklich haben? Ja. Denn die Wettkampfplanung sah vor, eine MD (Mitteldistanz), drei OD (Olympische Distanz) und als Saisonhöhepunkt die Weltmeisterschaft in der Quadrathlon-Langdistanz im September zu

absolvieren. Dazu hatte ich auch noch einen Einteiler vom werten Gatten geerbt (denn wer weiß, ob sich die Anschaffung eines solch exklusiven und auch teuren Teils für mich lohnen würde....)! Da kann man doch nicht mehr zurück, oder?

Auf geht's:

3) Die Umsetzung

Harsewinkel 06.06.2010, MD, heißt konkret 2000m schwimmen (im Becken! immer bergauf), 80 km radeln (flach) und 20 km laufen (flach)

Mein erster Triathlon erwartete mich und ich erwartete ihn mit Krämpfen in der Zwerchfellgegend, denn: der werte Gatte ist mit. Er, der erst eine Stunde nach mir starten wird (und Stunden vor mir im Ziel sein wird), bespaßt die komplette Frauenriege, bei der eine Vielzahl von Novizinnen auf dieser Strecke am Start sind, mit Sprüchen wie: „dein Reifenprofil ist aber nicht zulässig“, „dieser Sattel muss andersherum montiert werden“, bis hin zu „Neo ist erlaubt“ – bei Temperaturen jenseits der 30 Grad! Und so fanden wir uns gut gelaunt im Becken ganz rechts außen ein - die Könner schwimmen woanders!

Und weil es bei uns so lustig war, kamen ziemlich viele Männer an, die bei uns mitschwimmen wollten. Für mich hatte der Spaß ein abruptes Ende. Als mir am Ende der ersten 300 m klar war, das ich so was wie eine Boje oder bestenfalls Seetang für meine Mitschwimmer(innen) darstellen musste – ja – da bin ich doch glatt zum Brustschwimmen übergegangen! Zwar mit ‚Köpfchen unter Wasser‘ (denn inzwischen besaß ich ja auch eine Schwimmbrille, die lief zwar immer voller Wasser und hinterließ außerdem noch sehr häßliche Tränensäcke unter den Augen....) – aber es war eben nicht das, was ich mir vorgenommen hatte. Und so stieg ich nach 2000 m als körperliches (weil Brustschwimmen anstrengender ist als Kraulen) und seelisches Wrack (die ganze Zeit stand der werte Gatte am Beckenrand) aus dem Wasser. Mein Rad hatte ich schnell gefunden, denn mit Orientierungssinn bin ich gut ausgestattet. Also Radtrikot über den schönen Einteiler gezogen und los ging es, mit Wackelpudding in den Armen. Ich konnte kaum den Lenker festhalten und hatte nach diesem schwimmtechnischen Desaster auch nicht mehr wirklich Lust, mich anzustrengen. Aber, kneifen gilt nicht

und so bin ich tapfer sehr alleine die 4 Radrunden gefahren. Die Hitze wurde allmählich ziemlich unerträglich und so war ich über mich selbst verwundert, dass ich nach Abstellen des Rades in der WZ (WechselZone) total vergessen habe, mein Radtrikot auszuziehen. Die ersten 10km liefen auch noch irgendwie und dann war es mir zu heiß, die Luft raus und ich bin ziemlich viel gegangen, aber immer mit netten Sprüchen auf den Lippen. Und irgendwann, als mich niemand mehr erwartete und der werte Gatte schon eine Vermissenmeldung aufgeben wollte, da kam ich ins Ziel, mit dem klaren Vorsatz: DAS GEHT BESSER!

Und so habe ich mich noch am gleichen Tag für eine MD vier Wochen später angemeldet. Doch dazwischen lag noch

Simmern, 1500 m schwimmen (im Naturfreibad), 42 km radeln (sehr anspruchsvoll) und 10 km laufen (2,5 nur steil bergan, 2,5 dieselbe Strecke runter und dann einfach nochmal das Ganze!).

Ja, Simmern, ein Erlebnis der besonderen Art. Hatte ich mir doch für das Schwimmen ganz besonders viel vorgenommen, aber da war doch noch was?

Ach ja, die Sache mit dem Neo. Bei Temperaturen unter x Grad darf man, unter x Grad muß man so eine leberwurstähnliche Haut überstreifen. Die hatte ich auch inzwischen (wieder mal ein sehr edle Spende – diesmal Neuerwerbung, nix gebraucht – vom werten Gatten!), nur halt vorher noch nie angezogen. Und wer rechnet bei tropischen Temperaturen denn auch damit? Zumindest hatte ich ihn, den Neo, eingepackt. Das Naturfreibad erwies sich am Veranstaltungstag als sehr frisch. Und so zwängte ich mich in dieses lebensfeindliche Teil, dem Tode dann eh schon nah, weil die so verflixt eng sind und begab mich dann mittels eines kleinen Leiterchens in eine von Algen und sonstigen Gewächsen befüllte Welt. In Bruchteilen von Millisekunden schlug das Stammhirn Alarm! Hier droht der Tod und die Folge war eine Schnappatmung, wie Horst Schlämmer sie treffender nicht nachmachen kann. Aber –oder auch Gott sei Dank- war das rettende Leiterchen schon etwas weiter weg und so konnte ich meinem Fluchtinstinkt nicht nachkommen. Zweite Möglichkeit: auf den Rücken legen und „tote Frau“ spielen. Schied auch aus, weil zu viele Schwimmer auf der Bahn waren und dann wäre ich

sowieso ertrunken, weil mich alle überschwommen hätten. Also Lösung drei, die bewährte ‚Köpfchen über Wasser-Brustschwimm-Methode‘ anwenden, aber mit Neo. Die Kenner der Szene wissen was das heißt und für alle anderen: das geht im Prinzip nicht wirklich. Die nachfolgende Schwimmgruppe hielt mich für eine verfrühte Einschwimmerin und so erntete ich verwunderte Blicke, als ich mich wie Ariell die Meerjungfrau aus den Algen befreite und über das Leiterchen das rettende Ufer erreichte, mich der Pelle entledigte und sehr beschwingten Fußes zu meinem Rad eilte. War ich froh, das überlebt zu haben und wieder frei atmen zu können! Und so begab ich mich auf die anspruchsvolle Rad- und die öde Laufstrecke. 2,5 km steil bergan bei tropischen Temperaturen, ohne Schatten...und ich lief und lief, weil ich so dankbar für die Luft war, die ich bekam. Simmern gibt es zum Glück nicht mehr, es war die letzte Veranstaltung.

Und dann kam Hofheim, meine zweite MD mit 1900 m schwimmen, 76 km radfahren und 20,4 km laufen. Im Prinzip ein Traum. Es beginnt mit Schwimmen im Neo im See.

Neo kannte ich ja nun schon, doch Premiere war das Schwimmen im See. Mit zunehmenden Alter läßt - bei mir zumindest - die Fernsicht nach und da die Bojen einen relativ großen Abstand zueinander hatten, die Strecke ein merkwürdiges Dreieck mit Landgang darstellte und die meisten Schwimmer doch etwas schneller waren als ich, befand ich mich nach einigen hundert Metern ziemlich alleine und orientierungslos auf dem See. Es gab zwei Lichtblicke: einen Kajakfahrer (sozusagen der ‚Besenwagen‘ zu Wasser) und ein weiteres Treibholz. Ach ja, und dann waren da noch die vielen großen Fische..... Aber das mit dem Kraulen hat funktioniert! Die Radstrecke ist sehr schön und auch anspruchsvoll und Laufen, ja es gibt schönere Strecken, aber es lief einfach gut. Feine Veranstaltung, die ich sicherlich nächstes Jahr wieder heimsuche.

Sassenberg, 1300 m Schwimmen, 46 km radfahren und 10 km laufen. Auch hier schwimmen mit Neo im See und was war jetzt wieder? Ach ja: Landstart der Frauengruppe! Man stelle sich vor, man wirft ein blutendes Stück Fleisch in ein Piranha-Becken.... Mit gebührendem Abstand betrachtete ich

diese zuckenden, über- und untereinander gewürfelten menschlichen Körperteile und begab mich dann, vollkommen verschreckt ob der rohen Gewalt, mit Verspätung in den von Algenwildwuchs schleimigen Tümpel (der Neo stinkt heute noch). Orientierung war diesmal einfach: geradeaus, rechts, rechts, über Land und dann das Gleiche noch mal. Radstrecke war sehr i.O., doch hier konnte ich das erste Mal sehen, wie das mit dem Windschattenfahren gehandelt wird: nämlich gar nicht! Ganze Pulks fahren an mir vorbei und ich habe die Welt nicht mehr verstanden. Laufen über den Campingplatz, wo übergewichtige Menschen mit Kippe im Mund und Bierflasche am Hals die Würstchen braten. Und immer einen lockeren Spruch drauf haben. Hab ich gelacht. Und mit besonderer Freude habe ich das DLC-Frauen-Ligateam entdeckt, so eine Uniform hat doch wirklich was für sich.

Zülpich strong, heißt 1500m schwimmen im See, 46 km radfahren und 10 km laufen. Zu meiner besonderen Freude waren auch Angelika (Dunke, Light) und Jürgen (Hüsemann, Strong) am Start.

Schwimmen im See, mit Neo, Landstart und was war nun wieder? Ja, die Frauen und alten Männer mußten zuerst ins Wasser und kurze Zeit später kamen die Jungspunde, Draufgänger, die ‚Ich habe es eilig‘ Typen. Und was passiert? Genau, die Langsamen aus der ersten Gruppe werden von den Schnellen aus der zweiten Gruppe eingeholt. Ist doch logisch, kann man sich ausrechnen. Und so wurde ich gnadenlos von der ersten Flut Mannsvolk überschwommen und konnte so, von unter Wasser, Einblick in die richtige Schwimmtechnik gewinnen (und natürlich auch auf gut gebaute Körper). Dann kam kurze Zeit später, als ich auf dem Rad erfahren mußte, warum das Ganze „Strong“ heißt, auch noch ein Wolkenbruch nebst Gewitter herunter. Na ja, da hatte ich wenigstens eine Entschuldigung für die eher mäßige Radzeit. Laufen war wieder Klasse.

Köln, Quadrathlon, der Saisonhöhepunkt: 5km schwimmen, 21km Kajak fahren, 90 km radeln und 21 km laufen. Sonntag morgen, gegen 06.30 starrte ich in den noch eher dunklen Himmel und fragte mich: wo ist die gute Fee, die mich rettet? Die sagt: „Simone, war alles nur ein Witz,

wach auf“ oder „gib die Startnummer ruhig ab“. Doch da war niemand, außer dem werten Gatten, der mit seinen Sprüchen wie: „winsel nicht so rum“ und „stell Dich nicht so an“ doch sehr zum psychischen Wohlbefinden beitrug. Und so stiefelte ich an seiner Seite wie das Schaf zur Schlachtbank mit den vielen hunderten Langdistanzlern (in ihren aufmunternden schwarzen Badekappen) und der sehr überschaubaren Menge an grün bekappten Quadrathleten (ist die Farbe der Hoffnung, oder?) in den Fühlinger See. Worauf habe ich mich da bloß eingelassen? Zu Beginn des Jahres noch unfähig, drei zusammenhängende Kraulzüge zu machen und jetzt sollte ich fünf Kilometer schwimmen? Vom Rest ganz zu schweigen. Der Startschuß ertönte, Feuerwerk knallte zu meiner Rechten und dann war auf einmal Stille. Oder fast Stille, denn die nächsten Stunden sollten mich meine Ausatemgeräusche unter Wasser in einen eher meditativen Zustand versetzen. Dank der unter Wasser sichtbaren Leinen der Regattastrecke und der eher simplen Streckenführung (1,9 km hoch, wenden, 1,9 zurück, wenden, 600m hoch, wenden 600m zurück) kam ich in Trance.

Die Sonne schien, leichter Nebel lag auf den See und neben mir tummelten sich mit einmal einige Kajakfahrer. Kajakfahrer??!! Stimmt, da war doch noch was. Der erste Fahrer verließ schon den See, während ich immer noch dahintrieb. Die hatten zwar auch solche superschnellen, schnittigen Rennteile, aber das durfte doch nun wirklich nicht sein! Bin ich doch etwas eingenickt während des gleichmäßigen Dahingleitens durch dieses wunderbare Gewässer? Die Schwerkraft holte mich schnell wieder ein, als ich mich damit abmühte, meinen ausgeliehenen „Öltanker“ zu Wasser zu bringen. Thomas und ich hatten uns Kajaks ausgeliehen, was einen Quadrathleten, als er Thomas und mich auf dem See überholte, zu dem mitleidigen Kommentar veranlaßte: „na, seid ihr mit euren Öltankern unterwegs?“. Alles egal, die Sonne schien, das Leben war schön, und so drohte ich auch hier in einen meditativen Zustand zu geraten. Doch Gott sei Dank gab es da eine Verpflegungsstelle, bestückt mit zwei netten jungen Damen, die mich auf das Zeitlimit hinwiesen, welches ich zu überschreiten drohte. Dann also noch auf's Rad. Der abschließende Lauf über die HM Strecke brachte sogar

eine noch bessere Zeit als die zu Beginn des Jahres in Wegberg gelaufene und so kam ich total zufrieden ins Ziel. Feine Sache, so ein Quadrathlon!

Ach ja, ein weiteres Highlight war natürlich die Staffel beim Indeland. Maria Theißen hatte sich todesmutig in die Fluten gestürzt (mit Neo!) und Angelika Dunke hat alles beim Laufen gegeben (trotz Verletzung), während ich es mir auf dem Rad gut gehen lassen konnte. Nächstes Jahr sind wir wieder dabei, oder? Und das können wir auch nur zur Nachahmung empfehlen.

- 4) Das Fazit: Triathlon ist eine feine Sache, Quadrathlon noch mehr und nächstes Jahr gibt es einen Ironman

Simone Spellerberg-Rogowski

Nachricht aus dem hohen Norden

Es erreichten mich folgende e-mails von Michael Böhnke, der Aachen leider vor einiger Zeit den Rücken gekehrt hat. Das fehlende Training im Aachener Wald scheint Michael mittlerweile durch eine entsprechende Anzahl von Seerunden gut kompensieren zu können. - Glückwunsch Michael zu den guten Leistungen!!! Auch aufgrund der Tipps zu verschiedenen Veranstaltungen sind die e-mails fast ungekürzt wiedergegeben:

e-mails vom 3.10.2010/10.10.2010:

„...Im Frühjahr ging es los mit einem 10 k - Lauf bei strömenden Regen, in Gristede. Dort habe ich als 11. gefinisht in 40:43 und war 2. in der AK. Geträumt hatte ich von einer Zeit unter 40, was allerdings das Pfützentreten verhinderte.

Das Ergebnis von Mainz eine Woche später kennst Du ja: 3: 17, 55, Platz 11 in der AK bei der DM. Mit der Mannschaft Platz 2

Im Sommer habe ich mich mit allerlei Blödsinn, der aber Spaß macht, fitgehalten, z. B. mit dem Lauf ums Zwischenahner Meer am 19. Juni 1020 (12,4 km, 51:44, Platz 49 und Platz 1 in der AK), dem Triathlon im Staffelformat unter dem Teamnamen "Heller Wahnsinn": Die Veranstaltung rund ums und im Zwischenahner Meer ist ein toller Tipp für alle Triathleten. Rausgekommen ist Platz 8. Mein Part war auf dem Rad. Infos unter: <http://www.die-baeren.org/>

Zur Abwechslung habe ich dann in Schweden/Norwegen an einem Mountainbikeren teilgenommen, Distanz 84 km, 7459 Tn, Zeit: 3:44,25. Die Disziplin ist dort übrigens Volkssport: Infos unter: <http://www.grenserittet.no/>

Lustig war auch der Blankeneser Heldenlauf in Hamburg, ein Halbmarathon mit 330 Hm, davon das meiste über Treppen. Meine Zeit: 1:44.07. Platz 5 in der Ak. Infos unter: <http://www.heldenzentrale.de/>

Der erste ernste Lauf war dann in diesem Herbst der HM in Bremen am (17.09). Zeit 1:36.04, Platz 6 in der AK M 55. Infos unter <http://www.swb-marathon.de>

Also Meile, gelaufen am 06.10.2010 in Bad Zwischenahn Platz 4 gesamt Ak Platz 1 (ich war der einzige M 55) Zeit 5:49.4 (Handstoppung)

War sehr lustig und ist eine persönliche Lebensbestzeit....“

Gewinnspiel Mainz Marathon

e-mail von Michael Böhnke vom 10.05.2010, 9:48 Uhr

„Hallo Rainer, hallo Walli, hallo Ferdi,

anbei die Datei mit dem offiziellen Gewinnspiel. Man kann es vielleicht in den internen Bericht der DLC Seite einstellen oder über den mailverteiler schicken.

Ich hoffe, ihr seid gut nach hause gekommen. Sorry, dass ich nicht bis zur Siegerehrung bleiben konnte. ~rgerlich, dass mein Flieger dann noch eine Stunde Verspätung hatte und ich, hätte ich das gewusst, noch hätte bleiben können.

Ich habe das Wochenende trotz der Leiden auf der zweiten Streckenhälfte genossen. Vom Regen was weniger und die von den meisten getippte Zeit 3:10-3:15 wäre drin gewesen. So etwas können wir gern wiederholen.

Gute Erholung Euch allen

Michael

Gruß an die Jungspunde (M45), denen wir ja noch 10 Minuten abgenommen haben.“

	Ferdi	Walli	Rainer	Christoph	Joachim	Jo	Michael
Ferdi		03:12	03:04	03:14	03:06	03:02	03:12
Walli	02:58		03:09	03:20	02:55	03:10	03:10
Rainer	02:57	03:11		03:15	03:05	03:03	03:12
Christoph	03:00	03:15	03:05		02:59	03:03	03:12
Joachim	02:57	03:10	03:10	03:15		03:02	03:10
Jo	02:59	03:13	03:00	03:16	03:01		03:15
Michael	03:05	03:12	03:08	03:19	03:02	02:57	
Johanna	02:56	03:14	03:03	03:12	02:58	02:58	03:13
Niklas	02:59	03:10	02:59	03:10	02:59	03:01	03:08

Aufgaben:

- 1) Suche die (Netto-)Ergebnisse aus der Datenbank des Mainz-Marathons
- 2) Notiere die Differenzen
- 3) Suche den, der am besten getippt hat (geringste Differenz)
- 4) Suche den, der am zuverlässigsten gelaufen ist

Einsendungen an den Rennschuh.

Unter den richtigen Einsendungen wird eine Eiskugel verlost.

Für alle, die es noch nicht wissen: Die Männer haben bei der DM den 2. Platz in der Mannschaftswertung belegt! Herzlichen Glückwunsch!

Who is who + new?

Name: Florian Mehring

Alter: 20

Wohnort: Aachen

Seit wann läufst/radelst/schwimmst Du?: Schwimmen seit 1996

Schon Marathon gelaufen/einen Ultra absolviert?: Nein

Was macht Dich schnell?: der Wille nach mehr

Was machst Du gerne (außer Laufen/Triathlon)?: Skifahren

Was tust Du ungern (außer nicht laufen)?: nichts

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



Who is who + new?

Name: Marin Henke

Alter: 22 (03.02.1988)

Wohnort: Aachen

Seit wann läufst/radelst/schwimmst Du?: Uii, gute Frage... Radfahren hat mich irgendwann in der Oberstufe gepackt, laufen kam dann zeitnah dazu und Schwimmen seit Anfang meines Studiums beim Hochschulsport.

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

Wo und wann läufst/radelst/schwimmst Du am liebsten?: Zum Laufen und Radeln zieht es mich immer Richtung Holland/Belgien. Wobei ich beim Laufen in der Regel im Wald ums 3LE herum unterwegs bin, beim Radfahren geht's aber natürlich etwas weiter raus. Im Winter mache ich überwiegend das Mergelland unsicher, im Sommer geht's in die Eifel oder die Ardennen.

Schon Marathon gelaufen/einen Ultra absolviert?: Ich bin bis jetzt zwei mal den Karstadt-Ruhrmarathon gelaufen. Sonst mehrfach kürzere Läufe.

Geplante Wettkämpfe/Ziele 2011?: In der Tria-Liga zurecht finden und mit der Mannschaft einen ersten Aufstieg in Angriff nehmen.

Was macht Dich schnell?: Die Aussicht, einen Platz weiter vorne zu landen.

Was machst Du gerne (außer Laufen/Triathlon)?: Öööhm, anderen Sport ;) Sonst liebe ich es natürlich, stundenlang mit Formeln zu jonglieren und für mein Studium zu arbeiten.

Schlafen ist auch noch vorne dabei! ☺

Was tust Du ungern (außer nicht laufen)?: Früh aufstehen.

Was hat Dich (außer den Sticheleien Deiner Mitläufer/Kameraden) dazu bewegt, in den DLC einzutreten?: Ich habe eine Zeit lang recherchiert und irgendwie konnte der DLC bei mir den besten Eindruck hinterlassen.

Und das wollte ich noch sagen.....: Ich zitiere an dieser Stelle mal den Mailverteiler: „Liga DLC rockt Regionalliga (F), Oberliga, Verbandsliga und Landesliga 2011...;-)“!



Who is who – und schon länger dabei!

Namen: Karla (8), Luis (11) + Karin (43) Feldmann + Michael Becker (52)

Wohnort: Aachen

Seit wann lauft/radelt/schwimmt Ihr?: Wir (M+K1) laufen seit 2006, die Familie ist Mitglied im DLC seit 3 Jahren.

Welcher Lauf/Triathlon hat Euch bisher am meisten Spaß gemacht?: M: Winterlauf 2009 (mein erster), L: Schwalm-Nette-Triathlon 2009 (3. Platz), Karla: Sylvesterlauf 2009, Karin: Zülpich Schnuppertriathlon 2009

Wo und wann lauft/radelt/schwimmt Ihr am liebsten?:

M: Sa. + So. morgens im Lauftreff, Karla + Karin: im Wald

Schon Marathon gelaufen/einen Ultra absolviert? NEIN

Geplante Wettkämpfe/Ziele 2011? Karin: Erst mal den Winterlauf abwarten, Michael: weiter niedriger Blutdruck, Karla: Möglichst oft auf dem Treppchen stehen!

Was macht Dich schnell?: Karla: Wenn's einen Pokal zu gewinnen gibt!

Was macht Ihr gerne (außer Laufen/Triathlon)? Alle: Reisen!!! L: Klettern, Capoeira, K: Klavierspielen, Reiten; Karin: Quatschen und Tee trinken

Was tut Ihr ungern (außer nicht laufen)? M: Einkaufen; L: Hausaufgaben, Karla: Mich langweilen und allein sein, Karin: streiten

Was hat Euch dazu bewegt, in den DLC einzutreten?: Prima Training!

Und das wollten wir noch sagen.....: Das Foto ist schon 2 Jahre alt...



Vorbereitung Sylvesterlauf

AZ 21.10.2010

DLC gibt den Startschuss ins Läuferleben

Die Vorbereitung für den Sylvesterlauf beginnt: Qualifiziertes Training für Einsteiger wird ab 27. Oktober angeboten.

VON HANS-PETER LEISTEN

Aachen. Von wegen dunkle Jahreszeit... Läufer freuen sich auf die kühle Luft und den weichen Waldboden im Herbst – ideale Voraussetzungen, um mit der Vorbereitung zum Sylvesterlauf 2010 zu beginnen. Der DLC Aachen lädt auch in diesem Jahr wieder zum Kulturlauf und bietet traditionell ein geschultes Training für alle Neulinge. Frei nach dem Motto: Laufen kann jeder, die Gesundheit sollte allen etwas wert sein, und in der Gruppe fällt der Start ins Läuferleben leicht. Freiwiliges Ziel: Die Teilnahme an einer der Distanzen am Silvestertag. Die Aachener Zeitung wird den DLC auch in diesem Jahr als Medienpartner begleiten.

Tipps und Termine

Der DLC Aachen bietet in Kooperation mit MedÄx Lauftermine zur Vorbereitung an. Die qualifizierten Trainerinnen des DLC Aachen stehen hierbei mit einem Trainingsprogramm und Tipps rund um Laufen zunächst bis zum 31. Dezember zur Verfügung.

Für die Vorbereitung des 4,8- und 10-km-Laufs bieten Eliane Peters und Inge Wertz, beide erfolgreiche Läuferinnen im DLC Ladiessteam und parallel auch Trainerinnen bei MedÄx, ab Mittwoch, 27. Oktober, 18 Uhr, ein Vorbereitungstraining für Anfänger an. Unterstützt werden die Trainerinnen hierbei durch erfahrene Läu-



Sie freuen sich auf viele Laufinteressierte: Inge Wertz (links) und Eliane Peters (rechts) kümmern sich um Anfänger, Angelika Dunke trainiert mit den Ambitionierten.
Foto: Andreas Schmitter

fer vom DLC.

Angelika Dunke, mit einer Marathonbestzeit von 2:36 Uhr über lange Jahre Leistungsträgerin im DLC Ladiessteam, hat ein Training für ambitionierte, erfahrene Läuferinnen und Läufer vorbereitet, das donnerstags abends um 18:30

Uhr stattfindet. Das Training für Fortgeschrittene hat begonnen. Treffpunkt beider Lauftreffs ist der Kreuzerkehr am Hangeweier (Kreuzung Aachener-Münchener-Allee/Hermann-Löns-Allee). Ein späterer Einstieg für erfahrene Läufer, aber auch eine Teilnahme

an den diversen anderen Lauftreffs des DLC Aachen ist jederzeit möglich. Herzlich willkommen sind Frauen und Männer aller Altersklassen, die gesund und motiviert sind. Einfach hinkommen – eine Anmeldung ist nicht nötig, und selbstverständlich ist das Trai-

ning ein kostenloses Angebot.

Für die physiotherapeutische und medizinische Betreuung im Bereich des Laufens ist MedÄx, der Kooperationspartner des DLC Aachen, ein qualifizierter Ansprechpartner. MedÄx ist ein gesundheitsorientiertes Trainingszentrum mit den Bereichen „Reizzentrum, Training, Leistungsdiagnostik und Laufschule“. Im Gesamtpaket ist allen laufinteressierten Anfängern also ein sanfter, aber zielgerichteter Einstieg garantiert.

Anmeldung zum Lauf ab sofort möglich

Ab sofort kann man sich online für den Sylvesterlauf 2010 anmelden. Die Anmeldung ist möglich über www.dlc-sylvesterlauf.de

Die Wettbewerbe: Schülerlauf über 2,2 km um 14 Uhr; Lauf über 4,8 km um 14:30 Uhr; 10 km Hauptlauf um 15:30 Uhr. Start und Ziel sind auf dem Markt.

Das Startgeld für den Lauf beträgt für Erwachsene 15 Euro, für Kinder und Jugendliche 8 Euro. Im Startgeld enthalten ist ein Funktions-Laufshirt.

Informationen zum DLC Aachen und sein Angebot erhält man unter www.dlc-aachen.de

Die Vorbereitungsläufe für den Sylvesterlauf erfreuen sich bisher sehr positiver Resonanz. Zwischen 15 und 26 Läufer/-innen im Alter von 12 bis 78 Jahren waren bisher mittwochs am Start. Alle sind topmotiviert und laufen mittlerweile schon 2 – 3 Runden am Hangeweier (ca. 4,5 – 6,8 km).

Beim Training für Fortgeschrittenen erfreut uns z. Zt. ein Jungtalent von 14 Jahren.



Und professionelles Jugendtraining gibt es im Triathlonbereich

AZ 26.11.2010



Rechtlich wohlweislich ein FISH in Wasser: Laris Fekina ungehört zur Triathlon-Veranstaltung des DLC Aachen, der eine altersgerechte Jugendarbeit anbietet.

Foto: Andreas Steinhilber

Das Triathlon-Gen liegt in der Familie

DLC: Beim Ausrichter des Sylvesterbuaufs spielt die Jugendarbeit eine wichtige Rolle. Das Training wird altersgerecht gestaltet.

VON ANKE UHLIRHOFER

Aachen. Die Begeisterung für Triathlon scheint in den Genen zu liegen. Zunächst kommt dieses Gefühl, wenn man die Jugendmannschaft des DLC Aachen 1912 auf dem Wasser sieht. Das Lager nimmt. Denn einige der Nachwuchstriathleten des 22-köpfigen Jugendteams besitzen 100, 150 und 20 Jahre alten Ausweispassport.

So ist es auch bei Laris Fekina. Die Achtjährige stammt aus einer wechselhaften Triathlon-Familie. „Meine Mutter und mein Bruder sind Triathleten. Daher wollte ich diesen Sport auch machen“, erklärt Laris. In der Mannschaft gibt es neben Fekina noch einige Geschwister. Die im Hintergrund die von Triathlon manchmal nur als „Besondere“ bezeichneten „Beim Schwimmen“

wissen wir manchmal die Geschwister auf unterschiedliche Bahnen verweisen, weil sonst zu viel Blödsinn gemacht wird“, so Ella Gosh. „Meine Mutter schwimmt“,

Susanne Wehner

Triathlon ist eine Kombination aus drei Auswendigkeitsdisziplinen: Schwimmen, Laufen und Radfahren. Alle drei Sportarten werden stark trainiert. Hierzu kommen die schnellen Wechsel zwischen Schwimmen und Radfahren, sowie Radfahren und Laufen. Diese werden ebenfalls trainiert, in Form eines Koppeltrainings.

„Denn Triathlon ist eine der härtesten Sportarten“, erklärt Laris. Die jungen Sportler im Alter von sieben bis 18 Jahren werden nach Leistung in unterschiedliche Gruppen eingeteilt. In Sommer-

trainieren sie nur, im Winter dagegen die Woche, die im Winter aufgrund des Winters kein Radfahren möglich ist. „Das ist ein bisschen anders“, sagt Susanne Wehner. Die 13-jährige Wetzlarerin, Laris und Susanne Wehner, ist selbst auch Triathletin. Als Jugendliche habe sie Kombinationstraining. Durch das Zeit im Wasser unter Wasser und dann, später auch mehr in der Jugendarbeit tätig zu werden.

David Wehner (Jahre 12)

Als der Triathlon- und Laufwettbewerb beginnt, nimmt die Intensität zu. In der 12. Jugend-Triathlon ist ein Individualsport. Aber auch die Kombinationen sind die „Gruppensportarten“, erklärt Susanne. „Inzwischen die Wettkampfsport. Ich würde mich nicht mehr schämen“, erklärt die Schwaner. Laris und Susanne Wehner, ist selbst auch Triathletin. Als Jugendliche habe sie Kombinationstraining. Durch das Zeit im Wasser unter Wasser und dann, später auch mehr in der Jugendarbeit tätig zu werden.

„Das ist ein bisschen anders“, erklärt Laris. Die jungen Sportler im Alter von sieben bis 18 Jahren werden nach Leistung in unterschiedliche Gruppen eingeteilt. In Sommer-

Training teilnehmen – die sie dazu auch mal richtig stolz, mit den Leistungen sein wollen. Und

nicht nur beim Schwimmen, sondern auch ohne Wasser und Fahrrad unter Wasser.

VIER FRAGEN AN



Laris Fekina, 8 Jahre, Mitglied der Jugendmannschaft des DLC Aachen

Was macht Triathlon aus?
 Training. Triathlon besteht aus den wichtigsten Grundsportarten. Dadurch gestalten sich das Training abwechslungsreich. Man lernt, sich Ziele zu setzen und diese mit Ausdauer zu verfolgen.

Gibt es Trainingsmethoden speziell für die jungen Triathleten?
 Training. Mit den jüngeren Kindern trainieren wir sehr spielerisch, machen oft Staffeln oder Übungen und Lauf- und Schwimmspiele. Die Eltern sind leistungsgerechter. Das Training ist mit den Jüngeren gestaltet sich im Staffelsport sehr schwierig, weil diese die Vorbereitungen oft nicht machen können. Dieses können wir nur

ihnen hauptsächlich über die Schwimmknoten, was den Laufen und die Möglichkeiten geben einzuhalten.

Was ist das Besondere am Triathlon?
 Training. Ich persönlich finde es toll, die Idee sportlich zu betreiben. Außerdem ist die Kombination aus dem Schwimmen und dem Laufen und dem Radfahren. Das Kopftraining macht den Lauf ungeschwächt. Denn wenn es keinen Regen, kann es auf dem Markt und auf Tollen der Strecke sehr schwierig werden. Auch die viele Großleistungen sind oft unerschaffen.

Was ist die Auswirkung während des Laufs?
 Training. Auf dem Markt in der Distanz. Hier kann man eigentlich durch die Publikum – ein toller Momentenstand. Ingeborg in der Triathlon ist eine sehr spannende Veranstaltung. Das Spiel ist gut gemacht, weil durch die Zeit kann. Ein tolle Ausdauer-Lauf mit der Jahresabschluss. Und auch noch mehr mit den vielen Leistungen.

Anmeldung zum Lauf ab sofort möglich

Ab sofort kann man sich auf zwei Wegen für den Sylvesterlauf anmelden. Alternativmöglichkeit ist die online-Anmeldung über die Website des DLC Aachen. Die Anmeldung ist bis zum 15. Dezember 2010 möglich.

Die Wertebereiche: Schülerlauf über 2,2 km um 14 Uhr, Lauf über 4,8 km um 14:30 Uhr, 10 km

Marathon um 15:30 Uhr. Start und Ziel sind auf dem Markt.

Das Startgeld für den Lauf beträgt für Erwachsene 15 Euro für Kinder und Jugendliche 8 Euro. Im Startgeld enthalten ist ein Triathlon-Laufplan.

Informationen zum DLC Aachen und zum Angebot erhält man unter www.dlc-aachen.de

Gute Zeiten - schlechte Zeiten: Leichtathletikergebnisse

Aachener Winterlauf 13.12.2009, 18,3 km				
24	4	M30	Tobias Winnemöller	01:06:06
30	5	M30	Andre Schubnell	01:07:26
34	34	M50	Winfried Willems	01:08:12
43	1	M50	Herbert Büngeler	01:09:07
59	19	MHK	Johannes Wilbertz	01:10:55
61	15	M35	Guido Lischewski	01:11:11
73	21	MHK	Martin Schoch	01:12:18
94	5	M50	Matthias Dreger	01:13:37
145	2	M55	Rainer Theß	01:17:20
177	47	M40	Frank Füssl	01:18:25
210	29	M30	Dirk Zimmermann	01:20:03
256	16	M50	Walter Calles	01:21:46
257	4	M55	Ferdi Schlag	01:21:47
262	66	M40	Thomas Unger	01:21:54
271	41	MHK	David Schäfer	01:22:07
298	21	M50	Michael Becker	01:23:06
302	77	M40	Stephan Jacobs	01:23:12
312	22	M50	Michael Böhnke	01:23:41
351	54	MHK	Jonas Albers	01:24:47
357	89	M40	Michael Fluck	01:24:56
373	30	M50	Jürgen Hüsemann	01:25:30
391	57	MHK	Tobias Grauel	01:25:51
514	127	M40	Matthias Bode	01:28:52
552	137	M40	Heiko Harms	01:29:35
685	177	M40	Andreas Hartig	01:32:17
718	68	M50	Karl Wertz	01:33:10
784	79	M50	Rainer Ehrt	01:34:26
863	219	M40	Josef Kunze	01:36:12
896	5	M65	Jürgen Baucke	01:36:55
951	244	M40	Thomas Liese	01:38:17
1030	85	M30	Christian Boeke	01:39:50
1046	218	M45	Michael Krauhausen	01:40:08
1079	9	M65	Hans-Gerd Vogelsberg	01:40:47
1252	160	M35	Patrick Bergs	01:45:47
1265	23	M60	Leo Justen	01:46:25
1349	159	M50	Klaus Claahsen	01:48:58
1549	1	M75	Wilhelm Kittel	01:59:31
1575	37	M60	Klaus Dittrich	02:02:30

			Paarlaufen 07.09.2010		
			Frauen	Meter	
5			Gabriele Reiners/Angelika Dunke	7820	
14			Inge Wertz/Eliane Peters	6645	
			Mixed		
8			Britta Rummmler/Christian Kolossovits	8520	
15			Hildegard Langanke/Horst Dietrich	7850	
17			Silke Löbner/Helmut Löbner	7150	
			Männer		
3			Martin Schoch/Gunnar Keitzel	10195	
7			Winfried Willems/Herbert Büngeler	9500	
			HM Bremen 17.09.2010		
	6	M55	Michael Böhnke	01:36:04	
			Berlin Marathon 26.09.2010		
462	9	M50	Winfried Willems	02:49:43	
1143	262	M40	Josef Kunze	02:59:52	
1700	12	M55	Rainer Theß	03:06:45	
6627	1512	M40	Frank Neisius	03:35:01	
11271	1139	MH	Roman Scharrer	03:51:46	
33404	4852	M45	Norbert Nelsen	05:29:38	
			Köln Marathon 03.10.2010		
1739			Thomas Gouders	03:57:28	
4230			Simone Spellerberg-Rogowski	04:44:47	
4529			Ilona Orlikowski	04:52:59	
			Essen Marathon 09.10.2010		
11	5	HK	Gunnar Keitzel	02:42:27	
			Rursee Marathon 07.11.2010		
26	3	M40	Christian Kolassovits	03:17:47	
34	6	M45	Lukas Küpper	03:21:54	
38	10	W40	Ute Kutzborski	04:22:22	
54	14	W45	Simone Spellerberg-Rogowski	04:48:47	
			16,5 km Rursee 07.11.2010		
44	4	M50	Matthias Dreger	01:10:06	
141	33	M40	Stephan Jacobs	01:17:53	
241	26	M50	Karl Wertz	01:23:55	
403	92	M45	Stephan Wnendt	01:32:15	
484	46	M35	Patrick Bergs	01:36:48	
73	9	W50	Inge Wertz	01:34:02	
74	2	W55	Ingrid Klinkenberg	01:34:02	
103	3	W55	Maria Theißen	01:38:11	
156	36	W45	Claudia Creutz	01:47:45	
Nachtrag Maria Theissen 2009					
4	28.03.2009		Venwegen Wald 5940 m	33:19	1. W 50, KM50
10	20.06.2009		Herzogenrath HM	1:47:02	2. W 50, KM50
14	01.08.2009		Dürwiß 10 km	48:02	4. W 50, 2. KM 50
18	12.09.2009		Düren Rurtallauf 10 km	46:43,0	3. W 50
20	03.10.2009		Köln HM	1:43:22 nt	5. W 50

DLC-"Der Rennschuh" 66								
Gute Zeiten - schlechte Zeiten: Triathlonergebnisse								
7. Pltz. Regionalliga Frauen								
	Pl.	Sw	Pl.	Rad	Pl.	Laufen	Pl. ges.	Zeit
Kamen 13.06.2010 (11.)								
Nora Honke	13	08:30	6	00:41:39	4	21:25	4	01:11:35
Ilona Orlikowski	33	09:24	35	00:44:54	49	28:16	41	01:22:35
Miriam Rad	46	10:14	54	00:47:54	55	29:17	56	01:27:26
Altena 27.06.2010 (4.)								
Nora Honka	xxx	16:56	xxx	01:09:49	xxx	40:17	4	02:0
Kathrin Koerrentz	xxx	20:22	xxx	04:08:54	xxx	18:29:		
Jennifer Mehring	xxx	06:49	xxx	01:17:25	xxx	19:10	44:3	
Sassenberg 01.08.2010 (11.)								
Nora Honka	xxx	23:36	xxx	01:03:03	xxx	48:58	8	02:3
Verena Stumpe	xxx	28:04	xxx	01:29:18	xxx	48:58	38	02:52:17
Susanne Kadri	xxx	25:26	xxx	01:33:08	xxx	49:29	40	02:53:54
Xanten 05.09.2010 (4.)								
Nora Honka	xxx	23:43	xxx	01:15:21	xxx	41:48	6	02:2
Jennifer Mehring	xxx	22:54	xxx	01:18:39	xxx	25:11	43:3	
Ilona Orlikowski	xxx	29:54	xxx	01:24:37	xxx	49:00	54:2	
Ratingen 12.09.2010 (13.)								
Kathrin Koerrentz	xxx	10:39	xxx	00:38:19	xxx	14:12	5:	
Verena Stumpe	xxx	09:27	xxx	00:42:26	xxx	28:14	41	01:20:08
Ilona Orlikowski	xxx	09:44	xxx	00:44:31	xxx	21:29	27:4	

DLC- "Der Rennschuh"		70	
15.04.2011	5,8 + 8,4 km	1. Bockberger Milchparade	www.sg-bockenberg.de
16.04.2011	1; 2; 5; 10 km alle Klassen	8. Völkcheneftank	www.golddorflauf.de
16.04.2011	400 m; 1,3; 5; 10 km HM alle Klassen	29. Benrather-Volkslauf	www.lt-duess
16.04.2011	10 km/HM; 5,6; 2 km + 800 m	28. Lauf Rund um die Aggertalsperre Gummersbach	www.lg-gummersbach.de
17.04.2011	10 km + HM alle Klassen	27. Dauerlauf Mittel S	www.dauerlauf.de
17.04.2011		Deutsche HM-Meisterschaften Griesheim	
23.04.2011	1000 m - HM alle Klassen	37. Ruppelthorbrunn	www.tv1888ruppichterath.de
24.04.2011	2 - 10 km / Alle Klassen	19. Pilsener Brückenlauf	www.vf-ls-erlebach.de
25.04.2011	Hauptl. 10 km, Jedermannl. 5 km	2. Brömhachtal-Lauf Aisdorf	www.vf-ls-erlebach.de
25.04.2011	1,3; 5 + 10 km	102. Kaffeehauslauf Stadtl. Kerpen	p. 0
30.04.2011	1,6 / 2,5 / 5 / 10 km	3. Pilsener Schl	www.moerser-tv.de
30.04.2011	0,4 - 10 km Bam. - M/W 80	Dierleitscheid	www.tus-breitscheid.de
01.05.2011	1,2 km Schülerlauf; 5 + 10 km	23. Hahnenberg Gladbach	www.vf-ls-erlebach.de
01.05.2011	HM + 5 + 1 km alle AK	34. Hahnenberg 5 km Wesel	www.vf-ls-erlebach.de
01.05.2011	800m + 2 km Sch/5 km Volkslauf; 10	1. Oberweil-Mai-Lauf Meerbusch	www.ma
01.05.2011	400m, 870m + 5km	Gervissiaparklauf 2011 Es	www.team-essen99.de
01.05.2011	1,8 km/5 km/10 km alle Altersklassen	5. Raiba Frühlinglauf Frechen 2011	d. 0221/99558310
03.05.2011	3000 m	Hubertuslauf im Aachener Kreis	www.dlc-aachen.de
06.05.2011	2; 4; 10 km	Adlantsiedler Ortskernlauf	www.lindlar-laeuff.de
07.05.2011	2,5/5/10 km; M/W, Sch/Jgd, M/W 20	170. Bocholter Citylauf	d. 0287419176
07.05.2011	200 m - 10 km	27. Tennisparrenlauf Hückesweg	www.bocholte
07.05.2011	2; 5 + 10 km	GSV 1888 Citylauf	www.ssv-hueckewagen.de
08.05.2011	300 + 600 m; 1,1; 4 + 10 km	8. Silvanerlauf	p. 0
08.05.2011	5; 10 km / HM / Kinderläufe	Rund um die Böhle Hürth	www.hansa-simmerath.de
08.05.2011	0,5; 1; 2; 5 + 10 km	Kauf, Bäckerei	www.delslauf-hue
08.05.2011	Marathon	Metro 2016 Marathon Düsseldorf	www.refresweiler-lauf
13.05.2011		EM - Straßenlauf / Senioren, Thionville / Yutz	
14.05.2011	500 + 950 m/5 + 10 km	29. Lauf der Böhle Moers	www.vclaffort-e
14.05.2011	550/900/2200/6495/14065m alle AK	24. Lohrer Volkslauf	p. 02246/8271
15.05.2011	0,6 - 10 km alle AK	Jüdische Läufermeile	www.juechtlauf.de
15.05.2011	5 + 10 km	18. Mörpommene 10 km	www.merpomenebonn.de
15.05.2011	4,5 + 10,5 km Walking	Montag Deylöh Walk	www.esv-gremberghoven.de
15.05.2011	1/5/10 km Sch/lalle AK	8. Bergstühlerlauf-Refrath	www.kieslauf.de
15.05.2011	0,35; 2; 5 + 10 km	28. Schwansee Volks-	www.svk-lechtathleti
18.05.2011	5000 m u. a.	Läuferabend Herzogenrath	

DLC- "Der Rennschuh"						71
20.05.2011	5 km Volkslauf/10 km Straßenlauf alle Altersklassen	Abendlauf Neuss		p. 02137104655	www.asv-neuss.de	
21.05.2011	500 m - 10,8 km Sch.-AK	Volkslauf "Eifel-Rennen" im Waldenborn	p. 02473/3306		www.Kombi-Stricke	
21.05.2011	400 + 1000 m Sch/13,341/4 km Sch A/B/C	Volkslauf Neunkirchen-Seelscheid	02247/2681		www.pilauf.tvneunkirchen.de	
21.05.2011	1 + 2 + 5 + 10 km	Afatische International Lau d.0201/8334616	www.ayoteam.com			
21.05.2011	400 m - 10 km Bam. - Sen.	6. Jährigerlauf	p. 02832/40153		www.sv-luellingen.de	
22.05.2011	600m/1,2/10 km/ HM	43. Jährigerlauf	p. 02233/401752		www.alfterer-sc.de	
22.05.2011		DM Marathon Hamburg				
27.05.2011	2 + 5 + 10 km	27. Götterlauf	www.monning-mongheim.de	p		
27.05.2011	2,5 + 5 + 10 km	2. Firmenfitnessrennen	www.firmenfitnessrennen.de			
28.05.2011	1050 m - 10 km	13. Jährigerlauf	www.btv-leichtathletik.de	01520/		
28.05.2011	0,3 - 21,1 km/ alle Klassen	39. Wäntzenlauf	p. 02472/4663		www.vennlauf.de	
29.05.2011	2; 5 km; Halbmarathon	Aachen Marathon	p. 0241/46357127		www.leichtathletik.de	
29.05.2011	5 + 10 km alle AK	23. Jährigerlauf	www.oh-lauf.de			
29.05.2011	HM/Marathon	28. Rhein-Ruhr-Marathon	www.rhein-ruhr-marathon.de			
29.05.2011	34 km M/W HK - M/W 75	5. Rhein-Ruhr-Extrem	0171/3803140		www.rheinsteig-extremlauf.de	
29.05.2011	200 m - 6,9 km	KKH-Allianz-Lauf 2011	www.kkh-allianz.de			
29.05.2011	3; 5+ 10 km (Lauf/WA/NWA)	2. Santander Consumer Bank Lauf Mönchengladbach	www.santander.de	02161/633188		
29.05.2011		Jubiläums-Walking 50 Jahre TG Stürzelberg Dorpen	www.tg-stuerzelberg.de	02131/471219		
29.05.2011	8 + 22 km	Landeslauf				
01.06.2011	10 km	2. Bonifatiuslauf	0221/57956600		www.svs1919.de	
01.06.2011	1014/2005/5000/10000 m	26. Sondernachtlauf			www.asv-koeln.de	
01.06.2011	10 km	Galeria Kaufhof Nachtlauf Köln			www.tv-huchem-stammeln.de	
02.06.2011	450, 900 m Sch; 5 + 10 km + HM/Jgd	5. K. auf Rund u. d. Forschungszentrum, Jülich	p. 0221/680049		www.un-waldhof-tv-konzen-r	
04.06.2011	500 m; 1,5; 5,5; 14 km alle Klassen	Mittelnachtslauf Monschau	p. 02472/4551 un-waldhof-tv-konzen-r			
04.06.2011	400 + 800 m; 1,5; 5; 10 km HM	3. Klausurvolk HM in Straberg Dormagen	p. 02133/531224		www.konzenberg.de	
05.06.2011	1 - 10 km; Sch. - AK	Graesschichtlauf	www.vtekampen.d			
05.06.2011	600; 1200 m; 5 + 10 km	35. Int. Derichsweiler Wandertag und 24. Volkslauf	www.vtekampen.d	02421/63361	www.tv-derichsweiler.de	
05.06.2011	500 m Bam./2,5 km Sch/ 4 km M/W;	10. Singenlauf	p. 02247/50723		www.LAZ-S	
05.06.2011	400m Bamb.; 2,6 km Sch-Staffel; 1,9 km	1. BSB-Lauf	www.dreiwiesellauf.de		www.lt-dues	
05.06.2011	3 x 7,5 km alle Klassen	15. Jährigerlauf	p. 0281/82060			
05.06.2011	200 m - 2,5 km Rundkurs	KKH-Allianzlauf	02161/571213		www.kkh-allianz	
11.06.2011	2,1 - 8,8 km alle AK	Marf. Biesfelder Do	p. 02207/910790		www.union-blau-weiss-biesfeld	
11.06.2011	500 m; 1; 2; 5; 10; 30 km	28. Jährigerlauf	p. 02222/979814		www.eomwesseling	
13.06.2011	1,5 km/5km/HM	33. Wäntzenlauf	www.tsv-weeze.de			
13.06.2011	10/4,4 km Sch D bis M/W 80	9. Hahnslauf	0170/4158245		www.indehahn.de	

DLC- "Der Rennschuh"

72

17.06.2011	5,8 + 10 km	26. BEIENBERGER Frauenlauf/r-running.de	p. 0	
18.06.2011	1 km M/W 8 - 15; 5 km m/W A/B Jgd.	20./Fnt. Nekerschl/Sommernachtslauf	d. 0213171615362	www.sommernachtslauf.de
18.06.2011	300 m; 5; 10; HM	1. HM-Verkschlaufrst. I	0160/94555076	www.djk-herdegenrat
18.06.2011	1,2 - 10,35 km	1. Lauf/Bühnenkanal-Volks	02251/63407	www.kreuzweingarten.de
18.06.2011	1,5 - 10 km Sch - AK	8. Lauf Uedemer Volks	p. 02832/899897	www.uedemer-volkslauf.de
18.06.2011	6 km o. Klassen/ 15 km - nach DLO	Donkenlauf Neukirchen-Vluyn	p. 0284527244	www.vluyn.vvwa.as-neu
19.06.2011	4200 m - 10000 m	21. Remscheider City-Lauf	d. 02191/77977	www.remscheider-sv.de
19.06.2011	HM + 10 km	11. LeinerKosendat	02150327467	www.leverkusen-halbmarathon
19.06.2011	5/10 km M/WHK - M/W70 1 km Sch	ABJTE/ELMANN-LAUF Mülheim		www.tengelmann-lauf.de
19.06.2011	900m/3,1km/10km + HM	7. Europameiste-Lauf H	p. 02248/3684	www.europawochehelauf.de
19.06.2011	500 m - 10 km	1. Ergstädter Ausdauer	02426/9599865	
22.06.2011	500 m - 10 km alle Klassen	22. Sehauf Eisweht	p. 0201/5075608	www.tlv-germania.de
22.06.2011	3 x 5 km Sch/Jgd./Mixed/M/F	23. St. Siffrans kall	p. 02424/200941	www.djkicy.de
23.06.2011	0,5 + 1,3 + 5 + 10 km + HM	323/Blubbathlathon, Moers	0162/2959745	www.de-schwafrei
23.06.2011	1; 3; 5; 10 km M/W 8 - Sen.	23. Jgtag für K	p. 0212/201593	www.k.dewww.bergische-leichtathleti
23.06.2011	1,2 + 1,7 + 4,4 km	4. Verksamerwerkslauf Hück	p. 02433/52746	www.lav-hueckelhoven.de
23.06.2011	800m/3; 6; 10 km alle AK	18. Hasenrunde / Lambachtallauf Gummersbach	p. 02261/63403	www.tv-strombach.de
24.06.2011	div.	Abendsportfest Alemannia Aachen		
24.06.2011	300 m - 10 km	35. mit. Verksamer Volkslap. 02472/4689		www.bergwacht-rohren.de
24.06.2011	400 m - 8 km Bamb. - AK	19. Holzweihenlauf Hestuss	p. 02131/3833572	www.lesg-holzheim
25.06.2011	AK 20 - 75 10 km / 5 km alle Klassen	19. Spicher Zehner Troisdorf	p. 02461/468687	www.lt-s
25.06.2011	1; 1,5; 6; 11,2; 19,4 km alle Klassen	6. Mutscheider Lauf/5. Mutscheider Moutain Man	p. 02251/702684	www.powerrun.de
25.06.2011	ca. 5 + 9 km	Meidehofrennigttsommer	02031/65326	www.meidericher-Mittsommer
25.06.2011	300; 600 m; 1,2; 5 + 10km; HM alle AK	1. Int. Rakkeschlauf Roetgen	p. 02419/6660	www.tv-ro
25.06.2011	700m-10km Bam. Sen.	14. Maltesseler St. Dunsbürg	0173/2519791	www.tuspo-la.de
26.06.2011	2 km, 5 km, 10 km; 10 Meilen	3. Stadionlauf	d. 0221/9955831	www.stadionlauf-koeln.de
26.06.2011	HM alle Klassen	GAG Rhein-Halbmarathon	0221/9697046	www.mtv-koeln.de
26.06.2011	1,7 - 10,55 km	1. Viertelmarathon	02206/80448	www.viertelmarathon.de
26.06.2011	HM	1. Halbmarathon	Düsseldorf/Duisburg	d. 0
26.06.2011	350 m; 1,2/2,5/5/10 km	10. Rbe/1. Mien Spornladbach	p. 02161/557975	www.lg-mglerath.de
01.07.2011	350 m - 10 km	8. RundEggschluffe	02268/4815833	www.asc-loope.de
01.07.2011	350 m Bam.; 10; 5; 1 km	8. Dikstrack/Verldlauf Hünxe	p. 02858/1696	www.tals-deevena
02.07.2011	800m / 1/5/10/21,1 km Sch/Jgd./Jeder	1. Rheinruferlauf Duisburg	0177/622063	www.rheinrufer
02.07.2011	HM alle AK	8. Hirsasselgerstler Halbmarathon	0211/600235	www.lg-himmelgeist.de
02.07.2011	1/5/10 km alle AK (Lt. DLO)	27. Besingimverlauf Meerbusch	p. 02151/557771	www.tus64.de

DLC- "Der Rennschuh"		73	
02.07.2011	300/600/1200 m 5/10 km HM alle AK 34. Int. Volkslauf u. 9. Halbmarathon Eicherscheid	02473/8504	www.germania-eicherscheid.de
02.07.2011	1,33 km - HM Bam. - Senioren 11. Bräufeläntelmarathon	0171/4756248	www.bad-muenstereifeler-halbmarathon.de
03.07.2011	1.500 m - 10 km Steinfeldlauf Gochow	0171/1769	
03.07.2011	Marathon m/w JA - M/W 80 38. Marathtrom-Stafel Wegberg	p. 02434/24711	www.vswg.goerlitz.de
03.07.2011	1; 5; 10 km nach LAO 23. Riefelbögenlauf 20	p. 02233/23899	www.tsv-weiss.de
03.07.2011	DM Berglauf Oberstdorf		
09.07.2011	1,25//2,5/5/10 km 2. Ruhrbanialauf Mülheim	p. 0208/421921	www.ruhrbanialauf.info
09.07.2011	10 + 5 + 1,2km; 300 + 800 m 39. Bräufeläntellauf Kreuzau	p. 02422/3995	www.tvobermaubach.de
09.07.2011	1; 5 + 10 km 1. Heifriederlauf 2011		
09.07.2011	EM Berglauf Bursa / TUR		
10.07.2011	2 km Sch/5/10 km Erw. 4. OSO-Lötkusparklauf	p. 02065/73800	www.osc-rheinhausen.de
10.07.2011	0,5 - 10 km 6. Bräufeläntellauf	0176/	
10.07.2011	5km + HM 7. Aachen-Vital-Lauf	0177/8067206	
15.07.2011	610 m - 10 km Sch - M/F 6. Volksläuferlauf", Stolberg	p. 02409/99823	www.laerchen.de
15.07.2011	1; 5; 10 km alle Klassen 21. Städtischer Lauf	p. 02203/52392	www.helmturnbach.de
16.07.2011	1,5 km Sch; 5 km Jederm.; 10 km m/ 20. Gochowlauf	p. 0280/15103e	www.lg
16.07.2011	1; 2,5; 5 km 9. Gochowlauf Essen	p. 0201/2653	
17.07.2011	1; 5; 10 km + HM 5. Milsgeköpfchen-Lauf, Sod. 0212/202229	www.solingersport.de	
17.07.2011	Marathon/Marathonstaffel 3. Athletik Waldnieler Marathon + Staffelmartathon	p. 02162/8193822	www.athletik-waldniel.de
20.07.2011	150 m - 9,7 km 28. Bräufeläntellauf Hürtgen	p. 0211/7377988	www.vwd.de
22.07.2011	400 m; 1,3; 5; 10 km alle Klassen 13. Stadtläuf Düsseldorf		
22.07.2011	1,5/5/10 km 4. Hürtgenlauf		
23.07.2011	1000/5060/10000 m 23. Isfeldlauf-Brücken	p. 02421/84840	www.btv1864.de
24.07.2011	5/10/14,2 km 9. Besenlauf Summerwerk	www.lt-duesseldorf-sued.de	
31.07.2011	1;5;10km, 10 Meilen Dien teilen von Köl	p. 02203/307729	www.esv-gremberghoven.de
06.08.2011	200m - 10km ab Bambini 28. Int. Volks-/Straßenlauf Eschweiler, KM 10 kmp.	02403/31117	www.germania07duerwiss.de
07.08.2011	73,5 km, u. Teilstrecken 9f. Knochengeflügel	p. 0212/56285	www.vwd.de
13.08.2011	300 m - 1 / 1,5 / 5 / 14,065 km 8. Knochengeflügel Wurm-Lauf	d. 02452/931170	www.vwd.de
14.08.2011	Marathon - alle Klassen 35. Mionschau-Marat	0178/7202399	www.mionschau-marathon.de
18.08.2011	10 km M/W 10-M/W 80 1. Spandauerlauf	d. 0221/99558311	www.altstadtlauf-koeln.de
20.08.2011	550/1230 m 5/10 km Bambini - M/W 8. Hitachi Innenhafenlauf Duisburg	p. 0208/522561	www.in
20.08.2011	5; 10 km + HIM alle Klassen 22. Halbesand-Straßenlauf	p. 02428/1370	www.tsv-we-ham
27.08.2011	7/10/12 km 8. Halbesand-Berg-Nordlauf	www.tv-uffort-eick.de	
27.08.2011	8,6 km o. Klassneint.; 28,1 km AK 20. Lauf Monte Sofia - Montelino Niederzier	p. 0288/049	www.tv-huchem-stammeln.de
27.08.2011	1 km Sch - 10 km M/W 20 - M/W 80 17. RWVH-Buenlauf Mülheim	d. 0208/55888	www.tsv-viktoria.de

DLC- "Der Rennschuh"		75	
20.09.2011	Paarlauf	Alemannia Aachen	
23.09.2011	7 Meilen + 5 km Alle	35. Nachtlauf 7 Meilen von Zons und 15. Jedermannlauf	www.sg-zons.de
24.09.2011	960 m - 9,6 km	4. Burfg-Wissem-Lauf	www.troisdorfer-lg.com
24.09.2011	350 m; 1; 2; 5; 10 km AK nach DLO	Stadtkarlauf des TV Arnoldweiler	p. 02421/35041.de www.atv1883
24.09.2011	1/5/10 km	9. Bunerts Lichterlauf Duisburg	d. 0203/377300 www.lichterlauf.bunert.de
24.09.2011	5/ 10 km + HM	Hardtberglauf	www.lg-moenchengladbach
24.09.2011	1,8; 2, 1; 5; 10 km - Sch/Jgd/M/W/20 -	76. Wuppertaler Volkslauf "Rondsorfer Talsperre"	www.lc-wuppertal.de
25.09.2011	1,5 + 5 + 10 km	3. Wuppertaler Volkslauf "Rondsorfer Talsperre"	0202/472890
25.09.2011	15 + 25 km	11. Arbeiterslauf durchs Dörfchen	0202/472890
25.09.2011		WFLV + LVN 10 -km-Meisterschaften Erfstadt	
25.09.2011	800 m - 10 km	5. Bickendorfer Büchel	www.bickendorf-lauf.de
25.09.2011	1,3/2,6/5/10 km	6. Essener Ruhr-Höhenlauf	www.ruhr-hoehenlauf.de
25.09.2011	600 m; 2; 4; 10 km alle AK	9. Wuppertaler Volkslauf	www.lg-gummersbach.de
01.10.2011	1 - 10 km alle AK	29. Wuppertaler Volkslauf	p. 02261/72979 www.lg-gummersbach.de
02.10.2011	10 km + HM + Marathon	15. Köln-Marathon	www.koeln-marathon.de
03.10.2011	14,2 km	Seelauf	p. 0201/8554130 www.wir4staedtelauf.de
03.10.2011	9 km - Marathon M/F	8. Völksparklauf	www.wir4staedtelauf.de
08.10.2011	1 km/5 km/ 10 km Sch - M/F	7. Hartheimerlauf	p. 0281/64751 www.hanse-citylauf-wesel.de
08.10.2011	800 m; 1; 3,8 + 10 km	30. Wuppertaler Volkslauf	www.wuppertalerlauf.de
08.10.2011	5 + 10 km + HM alle Klassen	36. Wuppertaler Volkslauf	www.wuppertalerlauf.de
08.10.2011	13,8 km Walking	8. Wuppertaler Volkslauf	www.rwe-marathon.de
09.10.2011	Marathon M/W 20 - 70	Westdeutscher Volkslauf	www.rwe-marathon.de
09.10.2011	400; 800m; 2,5; 4; 10 km HM Bam. -	Bay-Gillrather Volkslauf	www.djk-gill
09.10.2011	360 M - 9,2 KM Bam. - AK	10. Sauerländer Volkslauf	www.lg-viersen.de
15.10.2011	0,5; 1,2; 5; 7; 10 km Bambini - AK	64. Wuppertaler Volkslauf	www.lg-viersen.de
15.10.2011	1,2 + 1,6 + 3 km	8. Wuppertaler Volkslauf	www.sc-myhl.de
15.10.2011	Staffel-Marathon + Staffel-Halbmarathon	Brühler Staffel-Marathon/Halbmarathon	p. 0222/2794 www.multisportfriends.de
16.10.2011	1 + 3 + 10 km, 4x500m + 4x250m	9. Butschbacherlauf	p. 02174/64634 rschneidertadtsportverband-bu
16.10.2011	400m - 10 km Bam. bis unbegrenzt	25. Kottenforst-Ville-Waldlauf	p. + Fax 02251/52200 www.lc-weilerswist.de
16.10.2011	5,75 + 10 km	38. Mingsstener Brückenlauf	www.solinger-lc.de
16.10.2011	HM-10/5/2 km AK nach DLO	EURORUN	www.leichtathletik-le-nu
16.10.2011	6/10/15 km	6. Pulheimer GVG-Kappes Walking	www.kappes-walking.de
16.10.2011	200 + 780 m Bam. 1,4/3,7 km Sch; 3	32. Hartheimerlauf	p. 0242/8137 www.djk-loewe-hambach.de
23.10.2011	26 km	Drachenlauf Königswinter	0171/4138389
23.10.2011	1,6/5/10 km + HM alle Klassen	26. Ruffelslauf, Bergisch Gladbach	p. 02207/5987 -runninglove

Trainingstermine

Bitte Aktualität nochmals auf der Homepage prüfen!

- Mo** 19:00-20:00 **Schwimmen** Gallwitz-Kaserne, Jonas Albers (0179-9793911)
jonas.albers@rwth-aachen.de, Vertretung: Ralf Hecke
ralf.hecke@t-online.de; Achtung: Berechtigungsausweis erf.
 Vor der ersten Teilnahme daher bitte erst Kontakt aufnehmen
- Mo** 22:00-23:00 **Schwimmen** Schwimmhalle Brand, freies Training,
 Georg Schmidt (0178-1671785) georgschmidtac@googlemail.com
- Di** 18:15-20:00 **Laufen**: (Bahntraining) im Waldstadion, NN
- Di** 19:30-20:30 **Laufen** Parkplatz Hangeweiher Andreas Kemper (0172-6601981)
a_kemper@gmx.de
- Di** 19:15-20:15 **Rad-/Koppeltraining** AVANTIS Gelände (Nur von April bis August!)
 Alle Leistungsklassen sind willkommen, da Runden gefahren/gelaufen werden. Martin Schoch (0177-6324928) schoch.m@gmx.de
 Bitte meldet euch kurz wenn ihr zum ersten Mal zum "koppeln" kommt.
 Wir treffen uns üblicherweise in Aachen Zentrum und fahren dann gemeinsam zum AVANTIS Gelände.
- Mi** 19:00 **Laufen**
 Wintermonate: Parkplatz "Alt Linzenshäuschen"
 Sommermonate: Waldstadion
- Do** 18:30-20:00 **Laufen** Waldstadion, Tempo-/Bahntraining mit Schwerpunkt auf Lauf-ABC und Techniktraining Jonas Albers (s. o.)
- Fr** 18:00-20:00 **BOP (Bauch Oberschenkel Po)** (Nur von Herbst- bis Osterferien!)
 Turnhalle Minoritenstrasse, in Schöber (s.o.) Mart
- Fr** 21:00-22:00 **Schwimmen**: Westhalle, Hanna Mayer (0176-64191798)
hannah.mayer@rwth-aachen.de; Vertr. Jonas Albers (s. o.)
- Sa** ab 7:00 **Radtreff** Siegelallee/Monschauerstrasse; Stephan Wnendt
 (0241-61365 oder 0171-8987489) stephan.wnendt@t-online.de
- Sa** 9:00 **Laufen** ab Waldstadion Gabi Reiners (9976757)
- So** 10:00 **Laufen** Waldstadion "Der berühmte Entenpfuhl" 12, 16, 19 oder 22 km
 Gabi Reiners
- So** 15:00-17:00 **Schwimmen**: Westhalle, freies Training, Mariam Kreusing
 (4509163/0163-2944362); Vertretung: Jonas Albers (s. o.)

Weiteres Radtraining auch nach Absprache:

Martin Schoch (0177-6324928) schoch.m@gmx.de

Thorsten Sauren (0173-8673462) tsauren@onlinehome.de