

DER RENN SCHUH



**DLC AACHEN
LEICHTATHLETIK**

**1 – 2006
TRIATHLON**

Deutscher Leichtathletik-Club Aachen e.V.

Leichtathletik – Triathlon

Geschäftsstelle:

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

Christof.Klinkenberg@Hilight.de

Bankverbindung:

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

www.dlc-aachen.de

Geschäftsführung: H.-G. Vogelsberg, Weißenbergweg 18, 52074 Aachen, Tel.: 0241/1686528

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

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

Liebe DLC Mitglieder,

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

In diesem Rennschuh

Anstatt eines Vorwortes	2
Nachlese Winterlauf+Sylvesterlauf	4
Samstagsrunde + Aufgeschnappt.....	5
Fotos des Jahres.....	6
Geschichten, die der Leser 2006 schrieb	
- DLCerin wird Dt. Meisterin von G. Szymczak	11
- Mist schon wieder Sommer von Ralf Hecke..	13
- Der Goldene Knüppel von Gabi Reiners	16
- Wandern in der Vulkaneifel.....	20
- Milchkännchen, Hamburg..von Gabi Reiners	22
Who ist who	25
Schöne Läufe/Triathlons	29
Gute Zeiten – schlechte Zeiten	30
Veranstaltungstermine	37
Trainingstermine.....	40

Titelbild:

Maria Theißen beim 10.000 m Lauf im Waldstadion im Rahmen der Hubert-Küchen-Serie. siehe auch Artikel DLC-erin wird Deutsche Meisterin im 100 km-Lauf + Fotos 2006 (Dt. Marathonmeisterschaften)

Impressum

Redaktion:

Gabi Reiners
Viktoriastr. 20
52066 Aachen
T:0241/9976757
rennschuh@dlc-aachen.de

Statistik: Rainer Guelpen

statistik@dlc-aachen.de

Druck: Druckerei Hunds&Müller (Paletti), Ottostr.89, 52070 Aachen, Tel. :0241-514142
Beiträge bitte per e-mail (max. 500 KB), als CD und/oder auf Papier an o. g. Redaktion. Bitte im Betreff unbedingt „Rennschuh“ angeben!

Der Rennschuh erscheint 2x im Jahr.

Der **Redaktionsschluß** für den Rennschuh 2/06 ist der **01.11.2006**.

Herzlichen Dank für das Mitwirken bei diesem Rennschuh: Gerd Szymczak, Ralf Hecke, Daniel Lamby, Tamara Bleier, Nikolaus Turlik, Nicole Hirning, Wilfried Klinkenberg (Fotos), Rainer Gülpen (Statistik), Andreas Kemper (Veranstaltungskalender), Winni Willems (Etikettendruck), Paletti Riese-Springer (Druck).

Anstatt eines Vorwortes.....

will ich Euch in dieser neuen Rennschuhausgabe herzlich begrüßen.

Rein wettertechnisch gesehen, scheint das Jahr noch in den Anfängen zu stecken, schaut man jedoch in die Ergebnislisten, wird man eines Besseren belehrt. Sylvesterlauf, Hubert-Küchen-Serie, Winterabschlusslauf, Westdt. Marathon- und Halbmarathonmeisterschaften, Deutsche 100 km-Meisterschaften, der Lauf „Rund um Aachen“ – alles Schnee von gestern. Bei einigen laufen schon die Vorbereitungen für die Herbstmarathons. Neue Deutsche Marathon und 100 km Meisterinnen weilen seit 3 Monaten unter uns und geben uns die Ehre mit ihnen trainieren zu dürfen.

Organisatorisch wurde auch wieder viel auf die Beine gestellt und dank der vielen Helfer überhaupt erst möglich. Der Sylvesterlauf, die Hubert-Küchen-Serie, der Lauf Rund um Aachen, etc. aber auch solche „Kleinigkeiten“ wie ein DLC-Brunch verlangen Zeit, Engagement und eine gehörige Portion an Idealismus einiger „Macher“. Herzlichen Dank an alle, die zu den „Machern“ zählen. Ohne Euch gäbe es

kein Vereinsleben und keine Veranstaltungen.

Von solch einem „Macher“, der nicht DLC-er ist, möchte ich noch kurz berichten. Herbert Oprei ist der Initiator und die gute Seele der Samstagslaufrunde. Er ist Lehrer und engagiert sich außerordentlich für seine Schüler. Er motiviert sie z. B. u. a. auch zum Laufen. 82 Schüler seiner Schule erliefen so z. B. beim 6. Lebenslauf für die Welthungerhilfe am 11. Mai über 2100 € (die gelaufenen Minuten – insgesamt über 2300! - wurden gesponsort), was einen Schulrekord bedeutete.

Auch die „Macher“ dieses Rennschuhs möchte ich wieder lobend erwähnen. Schreibt weiterhin – der Rennschuh lebt nur durch Euch!

Für das Abdrucken eines Artikels im letzten Rennschuh zum „Walking“ muß ich mich noch nachträglich entschuldigen. Er war von keinem Mitglied und ist von mir unzensiert aufgenommen worden. Also bitte kennzeichnet Eure Artikel mit Euren Namen – Beiträge ohne Kennzeichnung werden nicht gedruckt. Eine schöne und ereignisreiche 2. Jahreshälfte wünscht Euch - Gabi

Nachlese Aachener Winterlauf



Beate



Angelika



Gabi

Nachlese Aachener Sylvesterlauf



Auf die Plätze - und los ging's . . .

Foto: A. Rübén

2500 Teilnehmer beim 28. Aachener Sylvesterlauf

Dabeisein und durchhalten

Fahd Mellouk kam vor Philipp Nawrocki als Erster ins Ziel.

Aachen (ar). Zum 28. Aachener Sylvesterlauf zog es trotz Schnee und Glatteis wieder zahlreiche Zuschauer in die City, um die 2500 starteten Athleten und Freizeitläufer mit Bravorufen anzufeuern oder durch lautstarke Rasseln beim stets beliebten Aachener Volks-Event zu unterstützen. Der Kostümfantasie waren auch diesmal keine Grenzen gesetzt. So gab es neben Eichen einen bestiefelten Weihnachtsmann sowie einen tapfer schiebenden Kinderwagenlenker, der seinen Sprössling durch die abgesperrte Laufstrecke der

Einkaufsmeile schob. Die motivierten Sportler gaben nach einem Warm up alles. Auch wenn nicht jeder zu den Siegern zählen konnte, hieß die Parole über 2500 Meter, 5000 Meter Klasse und im Marathon über 10 000 Meter: „Dabei sein und durchhalten, egal was für ein Wetter.“ In der Kurve Großkölnstraße steht Gabi Kranenburg, selbst eine ambitionierte Läuferin und reicht ihrer vorbei spurtenden Tochter Marion ein Getränk. Den Sieg in der Spitzenklasse sicherte sich nach vier Kraft raubenden Runden über das Stadtpflaster Fahd Mellouk (TSV Bayer 04 Leverkusen) mit einer Zeit von 31:27 vor Philipp Nawrocki (Aachener

TG), der nur zwei Sekunden langsamer das Ziel erreichte. Den 3. Platz belegte Florian Thönnesen vom Aachener TG (32:15).

Als beste Dame der Disziplin konnte sich Jeannine Hagedorn mit 38:41 behaupten,

gefolgt von Lea Böhrner und Claudia Leschnik (beide Aachener TG). Auch bei den Mannschaftswertungen gingen die Erstplatzierungen an die Aachener TG. In der Klasse über fünf Kilometer sicherte sich Christopher Geicke vor Marcel Bischoff und Tim Vallée vom LG Ameln-Linnich die Plätze 1 bis 3. Beste Dame über fünf Kilometer Klasse wurde die Niederländerin Ellis Jacobs.

Die Samstagsrunde im Februar 2006 (Herbert's Geburtstag)



hintere Reihe von links: Christoph, Ferdi, Rainer, Dirk, Uli, Michael, Rainer, Hans-Gerd, Johannes
mittlere Reihe von links: Paul, Gabi, Ursel, Walter, Gisela, Herbert, Manuela
vorne: Jörg und Juma

Aufgeschnappt

Kurz hinter der Schranke, Sonntagmorgens frage ich in die Runde: „Wo ist eigentlich Thomas (H.) abgeblieben?“ Darauf Christel: „Der ist weiter hinten und markiert noch die Strecke.“

Weiterer Christelspruch Donnerstagmorgens beim Lauf Rund um Aachen: „Ich laufe lieber heute länger, als Samstag (Mützenich) schnell.“

Fotos 2006 – Steinfurt 18.03.06



Petra, Susanne, Simone, Christiane und Thomas vor dem Lauf



Christiane, Maria und Gerd nach dem Lauf

Fotos 2006 – Steinfurt 18.03.06



Petra und Arno nach dem Lauf



Westdeutsche Mannschaftsmarathonmeister – Manuela, Maria, Petra
Herzlichen Glückwunsch!!!

Fotos 2006 – 10000 m Bahn 08.04.06



Die treuen Helfer



Manuela und Marisa beim Schilderhängen



Chef

Fotos 2006 – 10000 m Bahn 08.04.06



Die Sieger/innen der Aachener Meile



Fotos 2006 – 10000 m Bahn 08.04.06



Hans – immer noch schnell



...und noch mehr Helfer

Geschichten, die der Leser schrieb DLCerin wird Deutsche Meisterin im 100km Lauf

Maria Theißen wurde in Rodenbach bei Frankfurt Deutsche Meisterin im 100km Lauf in ihrer Altersklasse W50. In einer Zeit von 9:20:03 Stunden gelang es ihr bei kalten, unwirtlichen Temperaturen ihren achten 100km Lauf zu absolvieren. Sie errang den 13. Platz von 41 Frauen. In der Gesamtliste wurde sie 112. von insgesamt über 250 Meisterschaftsstartern.

Es war das dritte Mal, dass sie die Strecke in Rodenbach bei einer 100km DM unter ihre Füße nahm. Doch diesmal war sie leider die einzige Vertreterin unseres Vereins. „Früher bin ich immer bis 60km zusammen mit Vereinskollegen/innen gelaufen. Erst später haben sich unsere Wege getrennt. Diesmal war es nicht so unterhaltsam. Hoffentlich ist mein Erfolg ein Ansporn für andere DLCer ihre Trainingsschuhe auch einmal oder wieder über 100km zu schnüren.“

Es ist ihr zweiter Titel bei der Deutschen Meisterschaft über diese Distanz. Das erste Mal wurde sie 1993 im Münsterländischen Elte in der AK

W35 Meisterin. Übrigens Marianne Gerards hat genau vor 10 Jahren ebenfalls in Rodenbach eine Deutsche Meisterschaft in AK W55 geholt. Die Hauptsache bei den Ultra-Ladies war immer die Teamwertung. Dort lag der DLC bei den Frauen in den 90er Jahren fast immer vorne. Aber durch Regeländerungen durften sie sich nur erste der Deutschen Meisterschaft und nicht Deutscher Meister nennen. Darüber hinaus gab es auf der Ultrastrecke in den vergangenen Jahren eine Reihe von weiteren prima Ergebnissen sowohl auf Frauen- als auch auf Männerseite. Dabei waren die 100km durchaus nicht der Schlusspunkt. Einige DLC haben auch erfolgreich einen 24 Stunden Lauf bewältigt. Sehr oft geschah dies in Wörschach in der Steiermark. Im Rahmen ihres Sommerurlaubs liefen sowohl Einzelaktivisten als auch Staffelläufer(innen) diese Strecke. Eine ganze Zeit lang waren vier Damen aus dem DLC Europarekordhalterinnen in der Vierer Staffel im 24 Stunden Lauf.
Gerd Szymczak

Maria nach ihrem 100er



Mist, schon wieder Sommer!

Der lange Winter ist nun leider vorbei. All der schöne Schnee zum Langlaufen in der Skatingtechnik ist verschwunden und die Droge Skating muß nun durch intensives Radfahren, Laufen und Schwimmen ersetzt werden.

Alles fing Anfang Januar an. Ingo überzeugte mich davon an einer Biathlon - Staffel in Winterberg Mitte Februar mitzumachen. Die Idee fand ich natürlich riesig. Meine Skatingerfahrungen lagen zwar schon etwas zurück, aber ich war mir sicher, daß mein Körper sich schnell wieder an diese ganzkörperlichen Bewegungsabläufe erinnern würde. Also sagte ich zu und bot Ingo auch an etwas mit ihm zu trainieren, da er überhaupt noch keine Skatingerfahrung besaß.

Auf nach Winterberg. Dort gibt's eine Weltcup Skatingpiste und die Möglichkeit sich das ganze Equipment zu leihen. Die Bedingungen an unserer ersten Trainingssession waren perfekt. Super Wetter, super Schnee und die perfekte Piste. Also anschnallen der geliehenen Cruiser Saktingskis. Die Piste hatte es in sich. Es ging gleich

am Anfang nur bergauf. Mein Körper erinnerte sich verblüffend schnell an die Bewegungen und ich kam die Berge gut herauf. Ingo hatte etwas Mühe, aber es war verblüffend wie schnell er doch lernte. War das erste mal, daß er die Skatingtechnik probierte. Unglaubliches Bewegungstalent. Nach 13 Runden und ca. 30 km gab ich völlig fertig auf und war mit der ersten Trainingseinheit sichtlich zufrieden, hatte ich gegenüber dem Über Ingo doch ganze 2 Runden mehr gelaufen, der dann auch noch auf der Rückfahrt in einen Tiefschlaf verfiel. Dieser Tag steht immer noch rot markiert in meinem Trainingsbuch.

Dieser Tag war der Beginn einer neuen Abhängigkeit. Droge Skating.

Vom Skating so begeistert zogen wir auch noch Frauke, Brigitte, Florian und Hideki in den Skatingbann. Die sind dann gleich am nächsten Wochenende mit ins Sauerland zum Skaten gefahren. Dort wurde wieder hart trainiert. Ingo wurde von Runde zu Runde sicherer und schneller und alle erkannten sein Talent.

Auch die anderen waren sehr begeistert und Brigitte auch schon mit Skatingerfahrung bekam auch noch einen Platz bei der Biathlonstaffel.

Noch ein weiteres Wochenende vor dem Biathlon Wettkampf. Und natürlich ging es wieder in das Sauerland. Die Strecke kannten wir ja mittlerweile im Schlaf. Diesmal hatte Ingo sich neues Equipment mitgebracht. Die super schnellen Skier von Madshus, die auf dem alle olympischen Biathleten die Goldmedaillen gewinnen. Das wars. Ich sah Ingo nur noch vor mir, immer kleiner werdend. Ich wußte, daß der rot markierte Eintrag in meinem Trainingsbuch (war schneller als Ingo) der einzige dieser Art bleiben wird.

Der Wettkampftag. Endlich das große Ereignis. Endlich wissen wie es wirklich ist einen Biathlon mitzumachen. Sieht im Fernseher ja immer so easy aus. Etwas Skaten und mal eben schnell und locker ein paar Scheiben umschießen. Kann gar nicht so schwer sein.

Der ganze Wettkampf war genial organisiert. Ein Landesjugendtrainer zeigte uns das ABC des Schießens. Das Einschießen war gar nicht schwierig. Mit ruhigem Puls war es mehr oder weniger einfach die Scheiben zu treffen.

Um den kurzen Biathlon, bei dem man 3 x 1km laufen mußte und nach der 1. und 2. Runde jeweils 5 Scheiben treffen sollte etwas zu erweitern, stand ein 2km Einzelsprint ohne Schießen zum Aufwärmen an.

Puh, ist Skating hart. Puls auf 190 für fast achteinhalb Minuten. Jetzt kapierte ich, wieso die Langläufer bei der Olympiade sich im Ziel immer direkt in den Schnee werfen.

Endlich der Staffelstart. Brigitte bildete mit 3 Herren eine mixed Staffel, Ingo und ich waren zusammen mit schnellen Läufern in einer reinen Herrenstaffel. Insgesamt 5 Staffeln waren am Start. Jeder hatte bei jedem Schießen etwas untypisch 10 Schuß für die 5 Scheiben. Erst nach den 10 Schuß mußten die nicht umgefallenen Scheiben mit Strafrunden abgelaufen werden. Endlich war ich dran. Ingo klatschte mich ab und hatte schon einen guten Vorsprung herausgelaufen. Ich gab alles, ohne jedoch an das erste Schießen zu denken.

Wird schon klappen. Nur 50m vor dem Schießstand machte ich was lockerer. Nun schnell. Hinlegen, Gewähr in die Hand, zielen und..... So ein Mist, was ist das? Wieso wackeln denn die Scheiben so?

Das war beim Einschießen doch ganz anders. Hey, wer wackelt an den Scheiben? Das ist ja unglaublich. Konzentration bei Puls 180. Ne das geht doch nicht. Dummer Puls geht schon runter. Nach 45 Sekunden ohne einen Schuß abzugeben wackelten die Scheiben immer noch. Oder wackelte etwa ich? Na egal, abdrücken wenn das Schwarze vorbeihuscht. Fu.. daneben. Neuer Versuch. So ein großer Schei.., nochmals daneben. Weitere 30 Sekunden bevor ich mich traute den 3. Schuß abzugeben. Treffer. Also geht doch. Mit den 10 Schuß traf ich nur ganze 3 Scheiben. Also 2 Strafrunden und dann in die 2. Runde. Diesmal was lockerer, um beim nächsten Schießen etwas ruhiger zu sein. Fühlte sich schon besser an. Aber auch diesmal fielen nur 3 von den 5 Scheiben um. Nochmals die 2 Strafrunden, die ich ja schon auswendig kannte und dann das letzte rausholen um unseren Schlußläufer abzuklatschen um dann halb tot in den Schnee zu fallen, so wie bei Olympia. Ja, ein absolut genialer Sport. Da waren alle Teilnehmer sich einig. Das werden wir nächstes Jahr bestimmt wiederholen.



Brigitte Krings

Nach dem Biathlon und absolut süchtig nach Skaten versuchte Ingo mich dann jedes Wochenende zu überzeugen nach Winterberg zu fahren. Ich habe aufgehört zu zählen, wie oft wir noch gefahren sind. Ingo hat mittlerweile 3 Paar Skatingski über Ebay bezogen, erntet lächelndes Kopfschütteln von Frauke und wartet nun täglich auf neue Schneeflocken.

Aber jetzt ist erst einmal Radfahren, Laufen und Schwimmen angesagt. Bist zum nächsten Winter an dessen Ende wir wieder sagen werden: Mist, schon wieder Sommer.

Ralf Hecke



Ingo und Ralf

Der Goldene Knüppel

Dieses Jahr sollte es so sein. Der Goldene Knüppel - Objekt der Begierde, eine Auszeichnung neben der der Karlspreis und der Orden „Wider des tierischen Ernstes“ verblasen, wurde mir verliehen. Endlich Schluß mit dem Zusatz „Träger des Goldenen Knüppels in spe“ im Briefkopf. Hier kann ich jetzt offiziell abdrucken: Dipl. Ing. – Träger des Goldenen Knüppels. Nix mehr „in spe“. Anfangs nagte da noch das schlechte Gewissen an mir. Ich hatte wohl insgesamt nur 3-4 mal in diesem Winter an der Mittwochsrunde teilgenommen. Allerdings hielt ich mir erschwerte Anreisebedingungen zu Gute. Und irgendwann, etwa 2-3 schlaflose Nächten nach der Verleihung war ich über alle Zweifel erhaben. Führen ja doch unergründete Kriterien zu seiner Verleihung!!! Außerdem trug ich den Zusatz „in spe“ ja nun auch schon seit ca. 3 Jahren. Damals hatte ich ja auch noch Zeit gehabt, Mittwochabends mit den netten Läufern der Mittwochsrunde zu laufen....Zudem hatte ich es in diesem Lauf auch endlich geschafft das beim letzten Mittwochsrundenabschlusslauf von einem Konkurrenten geprägte

Image der „Breitensportlerin“ wieder abzulegen, diesen „Imagepräger“ hinter mir zu lassen und zudem die Frauen-Bestzeit zu „pulverisieren... Und war da nicht auch das Thema „Fenster zur Strasse“ endlich gelöst??? Nicht nur, dass sich die Baustrasse hinter meinem Hof einer hohen Frequenz von Baggerfahrern und Betonmischern erfreut... Nein, ich hatte ja mittlerweile auch einen Zweitwohnsitz im Ruhrgebiet angenommen, wo direkt am Küchenfenster ein schöner Fußweg entlangführt. Wahlweise kann ich jetzt den „Goldenen Knüppel“ z. B. während der Nacht der Industriekultur oder zu besonderen Veranstaltungen im Zuge der WM in Gelsenkirchen oder zu Feiern wegen der Wahl Essens zur Kulturhauptstadt öffentlichkeitswirksam im Küchenfenster positionieren und so zur Völkerverständigung zwischen den Ruhris und den Öchern beitragen. Hier spielt ja auch das leidige Thema der „Zusatzversicherung“, was bei der Verleihung ins benachbarte Ausland (Belgien und Holland) immer zu Diskussionen führte, keine Rolle.

Insofern kann ich das „Verleihungskuratorium“ Helmut und Willi wirklich beruhigen. Der GK ist in treuen, stolzen Händen und wird bestens gepflegt, auch wenn seine

Trägerin sich Mittwochabends meistens im Büro oder auf dem Sofa lümmelt, anstatt im Aachener Wald.

Gabi Reiners (Trägerin des GK 2006)



Objekt der Begierde – nicht nur für Baggerfahrer, sondern auch für Enten

5.4.2006	
Ferdi Schlag	42.55
Gabi Reiners	43.29
Michael Böhnke	44.19
Rainer Theß	44.51
Tanja Röwer	51.29
Ursula Kunz	53.21
Petra Heinrichs	53.21
Hans-G. Vogelsberg	55.46
Dirk Tuchlinski	59.14
Leo Justen	59.47
Willi Kittel	62.11
Helmut Pribyl	65.22

Ergebnisse des Winterabschlusslaufs 2006

Winterabschlusslauf der Mittwochrunde



Die Teilnehmer (von links: Tanja, Ferdi, Petra, Michael, Ursel, Willi, Dirk, Hans-Gerd, Leo, Rainer, Helmut; knieend: Gabi)



Helmut und Willi übergeben das Staffelholz der Organisation an Rainer „Träger des Goldenen Knüppels in spe“ (mein ärgster Konkurrent)

Winterabschlusslauf der Mittwochrunde



Willi Kittel bei der Knüppelverleihung.
Willi hat dieses Jahr zum 40.sten Mal sein Sportabzeichen gemacht hat! Dr. Jürgen Neuss übrigens zum 30. Mal! Herzlichen Glückwunsch.



Gabi und Leo nach der Verleihung. Leo erhielt eine der begehrten Repliken des GK.

Wandern in der Vulkaneifel



Das erprobte Team



Die Frauen sagen, wo es lang geht.

Wandern in der Vulkaneifel



Läufertriathlon: Wandern, Spaß, Kaffeetrinken

Milchkännchen, Hamburg und alles ist relativ

Fangen wir mal mit der Relativität an. Früher, wenn ich für einen Marathon länger als 3h benötigte, schauten mich alle schief von der Seite an. „Warst Du krank?“ oder „War das Wetter schlecht?“ – das waren so typische Fragen, die ich über mich ergehen lassen musste. Ok – irgendwie hatte man die 2 vorne damals im Abo – jung, spontan, arg- und sorglos ging man überall an den Start und siehe da: meistens ging es auch. Dann kam das lauftechnisch gesehen, desaströse Jahr 2000. Im Mai der Hitzemarathon von Maastricht, im Oktober der Kölnmarathon mit höllischen Rückenschmerzen. Beide Läufe so um die 3 ¼ Stunden. Ich entschied mich vorerst von der Marathonszene Abschied zu nehmen, meinen Rücken zu pflegen, beschloß vernünftig zu werden und (voraussichtlich) nie wieder einen Marathon zu laufen. In 2005 dann ein erstes zartes Pflänzchen der Versuchung. Ein gemeinsames Wochenende in Essen lockte mit Freunden, Kultur und na ja auch einem Marathonlauf. Der war dann richtig lustig und gar nicht schlimm (s. Rennschuh 2/2005 – andere liefen da sogar ihren

100sten!!). Ein bisschen hatte ich da wieder Morgenluft gewittert und so meldete ich mich Ende November für Hamburg an. Zur Vorbereitung hatten mich meine alten Laufkameraden aus Lübbecke vorsorglich zum 25. Milchkännchenlauf auf Sylt angemeldet. 33km bei Windstärke 4 von schräg vorne waren da wirklich genau das richtige. Schlappe 6 Minuten fehlten zum Milchkännchen, was mich nicht weiter traurig stimmte. Für Körper, Geist und Seele war der Lauf genau das richtige, außerdem ist für ein drittes Milchkännchen kein Platz mehr in meiner Wohnung.

4 Wochen später kam dann Hamburg. Am Morgen des Marathons fühlte ich mich gut. Topbedingungen und abgefüllt mit Bananen, Christiane's Powerbrot und jeder Menge Endorphinen gings in Block A leider ganz hinten zunächst sehr ruhig zur Sache. Bis km 12 hatte ich mich endlich zu den Tempoläufern mit dem Ballon 3.15 vorgekämpft, aber irgendwie war es da zu langweilig. Bei HM hatte ich dann 1:35 stehen. Und auch das fand ich zu bequem. Also lief ich dann noch etwas schneller.

Kein Mann mit dem Hammer, keine Unlust, keine Müdigkeit – einfach nur Spaß. Ein bisschen laut fand ich es schon am Wegesrand und in Gedanken träumte ich vom ruhigen Baldeneysee im Herbst. 3:05 wars am Ende. Ich fühlte mich komischerweise nicht so tot wie sonst und konnte nachmittags sogar feste und flüssige Nahrung zu mir nehmen. Nur das Theater auf der Reeperbahn am Abend führte nach 2-stündiger Vorführung zu etwas steifen Beinen.

Die wurden dann aber im Hotelzimmer mittels zweier Piccolöchen gelockert. Auch der nächste Morgen, an dem der Wecker meiner erprobten Zimmernachbarin Hildegard um 6 Uhr zum Aufstehen anregte, war nicht halb so komatös, wie frühere Marathonläufe ihn mir beschert hatten. Fazit: Auch wenn man glaubt, der Lack sei ab – ein bisschen Spaß ist immer noch drin!

Gabi Reiners



Christiane + Hildegard beim Frühstück



Thomas

Hamburgmarathon



Who is who and new

Name: Daniel Lamby

Alter: 29

Wohnort: Aachen

Seit wann läufst Du ?: Im Rahmen von organisierten Läufen seit ca. 7 Jahren, davor begleitend zum Basketballtraining

Welcher Lauf hat Dir bisher am meisten Spaß gemacht?: Köln Marathon 1999

Wo und wann läufst/radelst Du am liebsten?: Im Öcher Bösch und angrenzendes Belgien/Niederlande

Schon Marathon gelaufen?: Köln 1999

Geplante Wettkämpfe/Ziele 2006?: Eupen Triathlon wäre schon schön

Was macht Dich schnell?: Der Gedanke langsamer als beim Mal davor zu sein

Was machst Du gerne (ausser Laufen)?: Basketball, schlafen, mich mit technischen Dingen beschäftigen (Computerkram)

Was tust Du ungern (ausser nicht laufen)?: Ordnung halten

Was hat Dich (ausser den Sticheleien Deiner Mitläufer/Kameraden) dazu

bewegt, in den DLC einzutreten?: endlich eine eigene DLC Badekappe zu haben

Und das wollte ich noch sagen.....: Schlaf ist sinnvoll in das eigene Wohlbefinden investierte Zeit!



Who is who and new

Name: Tamara Bleier

Alter: 31

Wohnort: Aachen Brand

Seit wann läufst/radelst/schwimmst Du?: seit etwa 4 Jahren

Welcher Lauf/Triathlon hat Dir bisher am meisten Spaß gemacht?: Wer macht denn schon Wettkämpfe zum Spaß;-)

Wo und wann läufst/radelst/schwimmst Du am liebsten?: Beim Schwimmen kann von Freude keine Rede sein... am liebsten Radel ich in den Bergen (z.B. Dolomiten)

Schon Marathon gelaufen/einen Ultra absolviert?: Marathon ja

Geplante Wettkämpfe/Ziele 2006?: Ironman Germany

Was macht Dich schnell?: Wenn ich es jemals sein werde, beantworte ich die Frage gerne rückwirkend!

Wie stehst Du zur Beinrasur?: Ein MUSS bei Frauen, ein SOLL bei Männern!
Bevorzugte Wettkampflänge?: Mitteldistanz

Was machst Du gerne (ausser Laufen/Triathlon)?: Lesen, Reisen, Essen, Kino, Weggehen an sich

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

Was hat Dich (ausser den Sticheleien Deiner Mitläufer/Kameraden) dazu bewegt, in den DLC einzutreten?: Hätte es in AC eine Alternative gegeben???

Und das wollte ich noch sagen.....: Frohe Weihnachten und guten Rutsch!

(Anmerkung der Redaktion: Der Beitrag sollte eigentlich im Rennschuh 2/2005.)



Who is who and new

Name: Nikolaus Turlik

Alter: 22

Wohnort: Aachen / Hamburg

Seit wann läufst/radelst/schwimmst Du ?: seit 7 / 1 / 5 Jahren

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

Halbmarathon Indianapolis

Wo und wann läufst/radelst/schwimmst Du am liebsten?: Umgebung AC, um die Alster in HH

Schon Marathon gelaufen/einen Ultra absolviert?: Nein

Geplante Wettkämpfe/Ziele 2006?: evtl. Eschweiler

Was macht Dich schnell?: Regen

Wie stehst Du zur Beinrasur?: da simma dabei! (Bewahrt vor größeren Verletzungen)

Was machst Du gerne (ausser Laufen/Triathlon)?: Regattasegeln, gut essen

Was tust Du ungern (ausser nicht laufen)?: trainieren, wenn ich Schmerzen habe

Was hat Dich (ausser den Sticheleien Deiner Mitläufer/Kameraden) dazu

bewegt, in den DLC einzutreten?: Konsequenz, Ziele

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



Who is who and new

Name: Nicole Hirning

Alter: 34

Wohnort: Aachen

Seit wann läufst/radelst/schwimmst Du ? Seit ca. 15 Jahren – mal mehr und mal weniger.

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

Sonntags mit dem Lauftreff im AC-Wald und und frühmorgens um die Bärenseen in Stuttgart

Schon Marathon gelaufen/einen Ultra absolviert? Nein, noch nicht.

Was macht Dich schnell?: Die Aussicht auf ein ausgiebiges Frühstück nach dem Sonntagslauf.

Was machst Du gerne (ausser Laufen/Triathlon)? Nach Stuttgart fahren und mich mit meinen alten Freunden treffen. Und im Winter Skifahren!

Was hat Dich (ausser den Sticheleien Deiner Mitläufer/Kameraden) dazu bewegt, in den DLC einzutreten? Spaß am laufen mit vielen netten Menschen!



Schöne und empfehlenswerte Läufe/Triathlons

Ich will in der nächsten Rennschuhausgabe Läufe, Triathlons oder andere sportliche Aktivitäten vorstellen, die „noch“ keine Klassiker sind. Bitte schreibt frei (stichwortartig oder in Sätzen), wie Ihr Lust habt, zu Euren Erfahrungen. Es können auch gerne Fotos o. dgl. ergänzt werden.

Wie hast Du von dem Lauf/Triathlon erfahren (Ausschreibung, Internet, Mund-zu-Mund-Propaganda, etc.):

Ort der Veranstaltung (ggf. auch Entfernung von Aachen, Fahrzeit o. dgl.):

Datum:

Länge der Strecke:

Anzahl der Teilnehmer:

Wie war die Strecke (wellig, schön, matschig etc.):

Wie war die Organisation (Anmeldung, Umkleiden, Siegerehrung etc.)?

Kann man nachmelden?

Würdest Du den Lauf/Triathlon weiterempfehlen?

Deine Bewertung (vergeben werden können Laufschuhe auf der Skala von 1-6;

Benotung umgekehrt zur Schule; d. h. 6 Laufschuhe = top; 1 Laufschuh = unter aller Kanone).

Also, wer Lust hat etwas zu schreiben – bitte bei mir melden. Ich kann Euch dann den oben abgedruckten „Rohling“ zumailen.

Gute Zeiten – schlechte Zeiten

Liebe Statistik-Fans

Mit Erschrecken stellte ich vor einiger Zeit fest, dass entgegen meiner ursprünglichen Absicht, nur eine abgespeckte Version der DLC-Statistik vorzustellen, meine Ergebnis-Listen wie von selbst immer umfangreicher wurden. Nach und nach beobachtete ich an mir eine aufkeimende Leidenschaft, die versuchte, das gesamte Sport-Semester mit den Mitteln der Statistik möglichst komplett und in allen Facetten abzubilden.

Ich sah mich schon vor jedem Training am Tor zum Waldstadion mit einer Strichliste stehen, auf der ich alles irgendwie statistisch erfassbare zu vermerken suchte: Anzahl der Teilnehmer, deren Größe und Gewicht, Farbe der T-Shirts usw. usw. usw....

Als ich eines Morgens beim Frühstück saß und pflichtgemäß zwei Brötchen, 5g. Butter und 2 Scheiben Salami für meine nebenbei geführte Ernährungs-Statistik abwog, stieß ich im Lokalteil meiner Tageszeitung auf eine Meldung, die mich wie ein Blitz aus heiterem Himmel traf und mich gleichzeitig auf den Boden der wahren Tatsachen zurückbringen sollte:

dort stand in schwarzen Lettern auf weißem Papier gedruckt, dass sich der Entenpfuhler Berg nahe der Lütticher Straße im Zuge der Arbeiten an dem neuen Buschtunnel nicht unerheblich und zwar um sage und schreibe 7mm abgesenkt hatte.-

Diese Tatsache brachte mich ins Grübeln: sollten nun sämtliche je auf der sonntäglichen Entenpfuhl-Runde gelaufenen Zeiten im hinteren Kommabereich obsolet sein? Wie konnte es sein, dass die Deutsche Bahn AG in Gestalt rußgeschwärtzter Tunnel-Mineure sich in meine sauberen Statistiken einmischen durfte?

Ich war schockiert und zugleich heilte mich dieser Schock von meinem Wahn. Denn ich begriff auf einmal, dass keine noch so saubere Statistik einer sich ständig verändernden und im Flusse befindlichen Lebenswelt je gerecht werden kann.

Deshalb mein Rat an alle: lest Heraklit, statt das Politbarometer und nehmt den anschließenden Zahlensalat nicht ganz so ernst. Er ist zwangsläufig sowohl fehlerhaft als auch unvollständig und außerdem nur eine Momentaufnahme.

Rainer Gülpen

	Platz	PIAK	Aachener	Winterlauf	11. Dez. 2005	18,1 km
			AK	Vorname	Nachname	Zeit
	8	3	MHK	Tobias	Winnemöller	01:02:59
	41	5	M45	Herbert	Büngeler	01:08:47
	42	6	M45	Winfried	Willems	01:09:09
	54	1	MJugB	Johannes	Wilbertz	01:10:33
	62	9	M30	Hideki	Shimahara	01:11:30
	68	10	M40	Axel	Beckers	01:12:07
	76	15	MHK	Ingo	Zander	01:12:45
W	3	1	W35	Gabi	Reiners	01:12:52
	82	3	M50	Ferdi	Schlag	01:12:53
	93	3	MJugB	Florian	Orthen	01:14:02
	94	16	M40	Christoph	Klinkenberg	01:14:08
	99	18	M40	Thomas	Malies	01:14:23
W	5	4	WHK	Beate	Wassenberg	01:15:01
	111	16	M30	Marc	Thele	01:15:02
	119	18	M30	Guido	Lischewski	01:15:23
	123	28	M40	Eric	Heitzer	01:15:31
	134	19	M30	Helmut	Seidler	01:15:56
	147	35	M40	Lukas	Küpper	01:16:37
	153	37	M40	Thomas	Liese	01:16:50
W	10	2	W35	Brigitte	Krings	01:17:08
	166	41	M40	Florian	Becker	01:17:24
	179	31	M35	Marcus	Windhagen	01:17:24
	183	10	M50	Michael	Böhnke	01:17:53
	186	11	M50	Rainer	Theß	01:17:57
	195	13	M50	Walter	Calles	01:18:28
W	21	1	W50	Angelika	Dunke	01:21:10
	255	45	M35	Thomas	Gouders	01:21:24
	263	35	M35	Frank	Füssl	01:21:45
	264	44	M45	Rainer	Gülpen	01:21:46
	298	40	M40	Paul	Reuls	01:22:57
	299	35	M35	Jörg	Brauer	01:23:00
W	34	11	WHK	Manuela	Czerniawska	01:24:08
	342	44	M30	Uwe	Müller	01:24:15
W	40	2	W50	Elisabeth	Dabrowski	01:25:42
	401	47	MHK	Markus	Franzen	01:25:45
	406	66	M45	Thomas	Rogowski	01:25:56
W	44	3	W50	Maria	Theißen	01:26:53
	469	74	M45	Uwe	van Bernem	01:27:48
W	49	9	W30	Elke	Berghoff	01:28:31
	514	3	M65	Heinz	Robertz	01:28:58
W	56	11	W40	Petra	Heinrichs-Stalitz	01:29:42
W	57	5	W50	Hildegard	Langanke	01:29:45
	569	6	M60	Hans-Gerd	Vogelsberg	01:30:23
	638	101	M45	Mathias	Reibold	01:31:57
W	69	16	W40	Simone	Spellergerg-Rogowski	01:32:33
	691	133	M35	Matthias	Bode	01:33:11
	793	85	M30	Andreas	Kemper	01:35:41
W	94	23	W35	Ute	Kutzborski	01:35:44
W	97	14	W30	Tamara	Bleier	01:36:20
	836	25	M55	Leo	Justen	01:36:40

Aachener Winterlauf (Fortsetzung)

	856	74	M50	Werner	Willems	01:37:07
W	115	14	W45	Monika	Schick-Leisten	01:37:33
W	116	30	W35	Helga	Gessenich	01:37:33
W	117	8	W50	Ingrid	Klinkenberg	01:37:34
	884	88	MHK	Bastian	Kreusing	01:37:44
	901	90	MHK	Achim	Drews	01:37:57
W	123	31	W40	Susanne	Kadri	01:38:00
W	127	18	WHK	Miriam	Rad	01:38:04
W	150	21	WHK	Nanina	Fels	01:40:09
	1003	259	M40	Michael	Krauthausen	01:40:16
W	160	13	W50	Liz	Schlag	01:41:03
	1046	100	MHK	Jan	Schumacher	01:41:23
	1059	2	M70	Willy	Kittel	01:41:45
W	190	51	W35	San	Schumann-Heitzer	01:43:51
W	217	55	W35	Tonja	Bruckhaus	01:45:07
	1149	211	M35	Christoph	Bruckhaus	01:45:08
	1257	21	M65	Günter	Pütz	01:49:15
	1275	231	M35	Jörg	Nähring	01:49:55
	1276	232	M35	Georg	Siidra	01:49:55
W	322	36	WHK	Kathrin	Seibert	01:51:16
	1344	19	MJugA	Florian	Führer	01:52:33
W	341	76	W40	Christel	Führer	01:52:34
W	369	41	WHK	Annegret	Ross	01:53:39
	1382	26	M65	Helmut	Pribyl	01:54:35
	1430	253	M45	Otto	Gerhards	01:58:04

Ratinger Neujahrslauf**08. Januar 2006****10km**

Platz	PIAK	AK	Vorname	Nachname	Zeit
26	2	M45	Herbert	Büngeler	00:36:04

Stadtlauf**Düren****08. Januar 2006****10km**

Platz	PIAK	AK	Vorname	Nachname	Zeit
	1	W35	Tanja	Röwer	00:44:20

Puhlheimer**Staffel****15. Januar 2006****Marathon**

Platz	PIAK	AK	Vorname	Nachname	Zeit
19	2	GR2	Ferdi	Schlag	
			Michael	Böhnke	
			Herbert	Büngeler	
			Rainer	Theß	
			Winfried	Willems	
				Gesamtzeit:	02:43:42

			Wegberg	21. Januar 2006		HM
	Platz	PIAK	AK	Vorname	Nachname	Zeit
W	10	2	W30	Manuela	Czerniawska	01:37:34
	23	3	W50	Maria	Theißen	01:45:06
	25	3	W40	Petra	Heinrichs-Stalitz	01:45:18
	41	12	W45	Simone	Spellerberg-Rogowski	01:56:35
			Mannschaft			
	1			Manuela	Czerniawska	
				Maria	Theißen	
				Petra	Heinrichs-Stalitz	
			Gesamtzeit			05:07:58
			Kreismeisterschaften			
			Crosslauf	Kohlscheid 18. Februar 06		7000m
	Platz	PIAK	AK	Vorname	Nachname	Zeit
	9	1	M45	Winfried	Willems	00:27:24
	13	8	MHK	Ingo	Zander	00:30:13
	15	2	M45	Thomas	Habscheid-Führer	00:31:51
	16	1	M50	Rainer	Theß	00:31:55
	17	2	M50	Michael	Böhnke	00:32:00
			Mannschaft			
	4			Winfried	Willems	
				Ingo	Zander	
				Thomas	Habscheid-Führer	
			Kreismeisterschaften			
			Waldlauf	Eschweiler 04. März 06		5250m
	Platz	PIAK	AK	Vorname	Nachname	Zeit
	5	2	W50	Maria	Theißen	00:24:58
					7000m	
	Platz	PIAK	AK	Vorname	Nachname	Zeit
	6	1	M50	Ferdi	Schlag	00:29:33
	11	2	M50	Walter	Calles	00:30:19
	13	3	M50	Rainer	Theß	00:30:37
	16	3	M35	Frank	Füssli	00:31:17
			Mannschaft M50			
	1			Ferdi	Schlag	
				Walter	Calles	
				Rainer	Theß	
			Rund u. d. Bayerkreuz	Leverkusen 05. März 2006		10km
	Platz	PIAK	AK	Vorname	Nachname	Zeit
	98	7	M45	Winfried	Willems	00:35:24
	113	15	M30	Guido	Lischewski	00:35:53
	131	11	M45	Herbert	Büngeler	00:36:36

Westdt. Marathon Meistersch.**Steinfurt 18.03.2006**

Platz	PIAK	AK	Vorname	Nachname	Zeit
	3	W50	Maria	Theißen	03:41:09
	3	W30	Manuela	Czerniawska	03:41:10
	3	W40	Petra	Heinrichs-Stalitz	03:46:53
	5	W45	Simone	Spellerberg-Rogowski	04:05:17
	6	W45	Christiane	Orth	04:13:00
	4	W40	Susanne	Kadri	04:19:33
	3	W55	Ingrid	Klinkenberg	04:23:30
	7	W45	Monika	Schick-Leisten	04:23:30

Mannschaft

1			Maria	Theißen	
			Manuela	Czerniawska	
			Petra	Heinrichs-Stalitz	
				Gesamtzeit	11:09:12
4			Simone	Spellerberg-Rogowski	
			Christiane	Orth	
			Susanne	Kadri	
				Gesamtzeit	12:37:50
	1	W40/45	Petra	Heinrichs-Stalitz	
			Simone	Spellerberg-Rogowski	
			Christiane	Orth	
				Gesamtzeit	12:05:10

Volkslauf**Eschweiler 19.März 2006****HM/10km**

Platz	PIAK	AK	Vorname	Nachname	Zeit
	1	M50	Ferdi	Schlag	01:23:23
	11	M40	Lukas	Küpper	01:25:15
	16	M40	Christoph	Schiffers	01:28:20
	5	M50	Rainer	Theß	01:30:22

10km

Platz	PIAK	AK	Vorname	Nachname	Zeit
	2	M45	Herbert	Büngeler	00:37:12
	13	M45	Eric	Heitzer	00:42:15

Mannschaft HM

			Ferdi	Schlag	
			Lukas	Küpper	
			Christoph	Schiffers	
4				Gesamtzeit	04:16:58

Deutsche HM Meisterschaften**Herten 26.03.2006**

Platz	PIAK	AK	Vorname	Nachname	Zeit
	12	M45	Winfried	Willems	01:19:57
	21	M50	Ferdi	Schlag	01:24:55
	42	M50	Michael	Böhnke	01:31:07
	47	M50	Rainer	Theß	01:32:20

			Mannschaft M50		
	7		Ferdi	Schlag	
			Michael	Böhnke	
			Rainer	Theß	
				Gesamtzeit	04:28:24
			Osterlauf	Eupen 15. April 2006	15,7km
Platz	PIAK	AK	Vorname	Nachname	Zeit
74	13	M40	Lukas	Küpper	01:04:53
88	17	M40	Eric	Heitzer	01:05:55
236	37	MHK	Daniel	Lamby	01:15:05
251	48	M40	Paul	Reuls	01:15:59
270	3	W30	O	Selbert	01:17:03
408	75	M40	Heiko	Harms	01:25:29
			DLL	Kelmis 22. April 2006	14,5km
Platz	PIAK	AK	Vorname	Nachname	Zeit
15	3	M30	Guido	Lischewski	00:58:52
56	10	M40	Christophq	Schiffers	01:04:20
88	21	M40	Eric	Heitzer	01:08:01
162	18	M50	Rainer	Gülpen	01:14:53
170	42	M40	Heiko	Harms	01:15:25
175		M45	Uwe	van Bernem	01:16:28
186	3	M60	Krank	Klinkenberg	01:18:01
236	16	M55	Klaus	Dittrich	01:23:18
239	46	M40	Christophq	Bruckhaus	01:23:24
267	5	M65	Günther	Pütz	01:29:16
			Deutsche 100 km Meisterschaften		
			Hanau-Rodenbach		
Platz	PIAK	AK	Vorname	Nachname	Zeit
13	1	W50	Maria	Theißen	09:20:03
			Schüler Waldl. Cup 2006		
			3.Lauf 1200m		
Platz	PIAK	AK	Vorname	Nachname	Zeit
7		W14	Anne-Marie	Gilles	00:05:53
			4. Lauf 1380m		
Platz	PIAK	AK	Vorname	Nachname	Zeit
7		W14	Anne-Marie	Gilles	00:06:48

		17. Triathlon	Brand 21.05.06	0,5	23,4	4,6		
		Männer						
Platz	PAK	Vorname	Name	AK	Schw	Rad	Lauf	Gesamtzeit
7	3	Ingo	Zander	25	00-07-12	00-41-39	00-20-04	01-09-02
10	4	Eric	Heitzer	30	00-07-03	00-41-58	00-21-11	01-10-12
19	4	Thomas	Malies	40	00-08-19	00-42-37	00-20-33	01-11-19
23	3	Berd	Jakob	20	00-08-19	00-44-17	00-20-32	01-13-08
45	8	Winfried	Willems	45	00-10-08	00-48-06	00-19-59	01-18-13
49	8	Stefan	Kramer	25	00-07-21	00-46-35	00-24-50	01-18-46
51	10	Florian	Bremer	25	00-09-21	00-48-16	00-21-17	01-18-54
58	9	Frank	Thiele	35	00-08-09	00-47-45	00-24-12	01-20-06
77	3	Thomas	Rogowski	50	00-09-10	00-51-34	00-26-04	01-26-48
79	15	Stefan	Jacobs	35	00-08-55	00-53-13	00-25-16	01-27-24
93	12	Bastian	Kreusing	25	00-09-15	00-52-49	00-27-18	01-29-22
		Frauen						
Platz	PAK	Vorname	Name	AK	Schw	Rad	Lauf	Gesamtzeit
5	2	Janina	Fels	25	00-08-31	00-51-20	00-27-13	01-27-04
13	5	Miriam	Rad	25	00-09-36	00-55-26	00-28-18	01-33-20
14	2	Ute	Kutzborski	40	00-09-55	00-57-17	00-27-06	01-34-18
16	3	Susanne	Kadri	40	00-10-04	00-54-06	00-32-03	01-36-13

Veranstaltungskalender Läufe

Datum	Veranstaltung	Link zum Wettkampf/Verein	Distanzen
1.7.06	Volkslauf in Eicherscheid	http://www.germania-eicherscheid.de	10/21km
8.7.06	Volkslauf in Obermaubach Lousberglauf der RWTH-	http://www.tvobermaubach.de	10km
12.7.06	Aachen Volkslauf in Stolberg-	http://www.lousberglauf.de	5.5km
14.7.06	Mausbach	http://www.lac-mausbach.de	10km
22.7.06	Volkslauf in Birkesdorf	http://www.btv1864.de	10km
4.8.06	Rund um Huppenbroich	http://www.huppenbroich.de/fcviktoria/	5/13km
5.8.06	Volkslauf in Dürwiß Euregiathlon in	http://www.germania07duerwiss.de	10km
11.8.06	Bütgenbach Rur-Wurm-Lauf in	http://www.scbuetgenbach.be/dt/indexdt.html	11.4km
12.8.06	Unterbruch	http://www.hauptsache-bewegt.de/	5/14km
19.8.06	Volkslauf in Hambach	http://www.djk-loewe-hambach.de	5/10km
2.9.06	Eschweiler Volkslauf	http://www.mc-eschweiler.de/	10/21km
9.9.06	Rurtallauf in Düren	http://www.duerenertv.de/	10km
11.9.06	Benefizlauf in Aachen Stadtgartenlauf in	http://www.benefizlauf.de/benefiz.htm http://www.armada-	10km
16.9.06	Würselen Löwenburglauf im	http://www.loewenburg-lauf.de	10.4km
17.9.06	Siebengebirge Arnolduslauf in	http://www.atv1883.de/	12.3km
23.9.06	Arnoldsweiler	http://come.to/stadsloop	21km
24.9.06	Stadsloop Maastricht	http://www.av-stap.nl/	12km
30.9.06	Stadtlauf in Heerlen	http://www.asv-koeln.de	15km
10.10.06	Kölner Brückenlauf	http://www.djk-gillrath.de	10/21km
15.10.06	Volkslauf in Geilenkirchen	http://www.teutolauf.de	27km
21.10.06	Teutolauf in Lengerich Drachenlauf im	http://www.drachenlauf.de	27km
22.10.06	Siebengebirge	http://www.elmar-kohlscheid.de/	5/21km
22.10.06	Aixrun in Aachen	http://www.scbuetgenbach.be/dt/indexdt.html	??
29.10.06	TwinCup in Bütgenbach Herbsthalbmarathon in	http://www.tve-holt.de/marathon.htm	10/21km
4.11.06	MG Geländelauf am	http://www.lav-hueckelhoven.de	5/10km
11.11.06	Adolfosee	http://run.to/battice	33km
12.11.06	Battice in Ostbelgien	http://www.juelicher-tv.de	10km
10.12.06	Volkslauf in Jülich	http://www.atg-	18km
??.	ATG Winterlauf in Aachen	http://www.dlc-aachen.de/veranst.htm	5/10km
31.12.06	Aachener Sylvesterlauf		

Veranstaltungskalender Marathons

Datum	Veranstaltung	Link zum Wettkampf/Verein	Distanzen
2.7.06	Wegberg Marathon	http://www.vsv-grenzland-wegberg.de	42km/Staffel
13.8.06	Monschau Marathon Jungfrau Marathon in der	http://www.monschau-marathon.de	42km/Staffel
9.9.06	Schweiz Medoc Marathon in	http://www.jungfrau-marathon.ch/	42km
9.9.06	Frankreich	http://www.marathondumedoc.com	42km
10.9.06	Maastricht Marathon	http://run.to/mergel	42km/Staffel
24.9.06	Berlin Marathon	http://www.berlin-marathon.com	42km
8.10.06	Köln Marathon	http://www.koeln-marathon.de	21/42km
8.10.06	München Marathon	http://www.muenchenmarathon.de	10/42km
15.10.06	Essen Marathon	http://www.essen-marathon.de	10/21/42km
21.10.06	Rothaarsteig Marathon	http://www.rothaarsteig-marathon.de/	21/42km
22.10.06	Mallorca Marathon	http://www.tui-marathon.de/	10/21/42km
29.10.06	Frankfurt Marathon Röntgenlauf in Remscheid-	http://www.frankfurt-marathon.de	42km/Staffel
29.10.06	Lennepe	http://www.roentgenlauf.de	21/42/63km
5.11.06	Rursee Marathon	http://www.rursee-marathon.de	16.5/42km
10.12.06	Marathon im Siebengebirge	http://www.tri-power-aegidienberg.de	42km

Veranstaltungskalender Rad/Duathlon

Datum	Veranstaltung	Link zum Wettkampf/Verein	Distanzen
9.7.06	Erbeskopfmarathon (MTB)	http://www.erbeskopfmarathon.de	30/65/110km
15.7.06	Salzkammergut Trophy (MTB)	http://www.salzkammergut-trophy.at	25/53/101/200km
16.7.06	Eppstein Bike Marathon (MTB)	http://www.taunustrails.de/	15/37/60/83km
16.7.06	Bike Transalp Challenge (RR)	http://www.transalpchallenge.com/	
13.8.06	Duathlon in Vlaanderen (RR)	http://www.powerman.be	10/60/10km
2.9.06	Einzelzeitfahren Rund um Schmidt (RR)	http://www.tus-schmidt.de	32.8km
3.9.06	Duathlon in Luxemburg (RR)	http://www.caeg.lu/muselduathlon/	10/100/12km
15.9.06	Rad am Ring (RR)	http://www.rad-am-ring.de	100km

Veranstaltungskalender Triathlon

Datum	Veranstaltung	Link zum Wettkampf/Verein	Distanzen
2.7.06	Saerbeck Triathlon	http://www.wasser-freizeit.org	0.6/20/5km
2.7.06	Witten Triathlon	http://www.triathlon-team-witten.de/ http://www.seefest-	0.5/20/5km
?? 8.06	Zülpich Triathlon	zuelpich.de/prog_sport_tri.htm	0.5/20/5km
5.8.06	Eupen Triathlon	http://www.triathloneupen.com	2.5/80/20km
12.8.06	Kulmbach Triathlon	http://www.moenchshof-triathlon.de	2.2/90/21.1km
19.8.06	Möhnesee Triathlon	http://www.tri-cops.de	0.5/20/5km
27.8.06	Krefeld Triathlon	http://www.scbayer05.de/	0.5/20/5km
3.9.06	Köln Triathlon	http://www.koelntriathlon.de	0.5/20/7km
3.9.06	Xanten Triathlon	http://www.nibelungen-triathlon.de http://www.triathlon.schwimmverein-	0.5/20/5km
3.9.06	Willich Triathlon	willich.de	0.5/20/5km
9.9.06	Hamburg Triathlon	http://www.hamburgcityman.de/	0.5/20/5km
2.7.06	Roth Challenge in Frankfurt	http://www.challenge-roth.com/de/index.php	3.9/180/42km
23.7.06	Ironman in Frankfurt	http://www.ironman.de/	3.9/180/42km
?? 8.06	Embrunman in Frankreich	http://www.embrunman.com	3.8/180/42km
18.8.06	Inferno Triathlon in der Schweiz	http://www.inferno.ch	3.1/88/30/25km
14.10.06	Ironman auf Hawaii	http://www.ironmanlive.com/	3.9/180/42km

Hinweis: Bei den Triathlon werden jeweils nur die kürzesten angebotenen Distanzen aufgelistet. Zudem finden sich die Langdistanzen in einem separaten Block am Ende. Aktuelle Liste aller Veranstaltungen s.

<http://134.130.4.38/andreas.kemper/index.php?n=Main.TriTermine>

Trainingstermine

Bitte Aktualität gegebenenfalls nochmals auf der Homepage prüfen!

- Mo** 19:00-20:00 **Schwimmen:** Gallwitz-Kaserne, Uli Stormanns (4308512/0176-169455); Zugang zur Kaserne nur mit Ausweis; vorher anrufen!
- Mo** 22:00-23:00 **Schwimmen:** Schwimmhalle Brand, Georg Siidra (38337)
Ohne Anleitung; bitte immer vorher anrufen!
- Mo** 16:45-20:00 **Laufen** für alle im Waldstadion (nur im Winter), Ferdi Schlag (709559)
- Di** 18:15-20:00 **Laufen:** (DLC-Tempo- und Intervalltraining) im Waldstadion, Ferdi Schlag (709559)
- Di** 19:00 **Laufen:** Parkplatz Hangeweier, Ferdi Schlag (709559)
- Di** 19:30-20:30 **Laufen** Triathleten; Parkplatz Hangeweier,
- Mi** 18:00 (Wi) **Lauftreff** für Anfängerinnen und Anfänger; Parkplatz Hangeweier Helmut Westphal (552744)
- Mi** 19:00 **Laufen:** Wintermonate: Parkplatz "Alt Linzshäuschen"
Sommermonate: Waldstadion Michael Böhnke (65295)
- Do** 19:00 (So) **Laufen:** Parkplatz Hangeweier, Ferdi Schlag (709559)
- Do** 19:00 (So) **Laufen:** Tempotraining Waldstadion; Beate Wassenberg (1698155)
19:00 (Wi) **Laufen:** Parkplatz Hangeweier – Waldläufe, Tel. wie vor
- Fr** 16:45-20:00 **Laufen:** für alle im Waldstadion nur im Winter; Ferdi Schlag (709559)
- Fr** 19:00-20:00 **Zirkeltraining** (Herbst – 31.3.), Turnhalle Minoritenstr.; Judith Schwarz (0177-3441738)
- Fr** 21:00-22:00 **Schwimmen:** Westhalle, Torsten Rehrmann (911918)
- Fr** 22:00-23:00 **Schwimmen:** Westhalle, freies Training; Tel. wie vor
- Sa** 9:00 **Laufen** ab Waldstadion Gabi Reiners (9976757)
- So** 10:00 **Laufen** Waldstadion "Der berühmte Entenpfuhl" 12, 16, 19 oder 22 km
Walter Calles (69906), Gabi Reiners (9976757)
- So** 15:00-17:00 **Schwimmen:** Westhalle, freies Training, Mariam Rad (4509163/0163-2944362); Vertretung: Torsten Rehrmann (911918/0171-5394599)

Radfahren zur Zeit nur nach Absprache: Ansprechpartner: Georg Siidra (0241-38337) mail: kairit@gmx.de

Mountainbiken bieten wir auch nach Absprache an. Meldet Euch einfach bei Robert Bastian (0241-9962790 oder 0179-7028906)
mail: robert.bastian@rwth-aachen.de