

# DER RENNSCHUH



**DLC AACHEN  
LEICHTATHLETIK**

**2 – 2005  
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](mailto:Christof.Klinkenberg@Hilight.de)

### Bankverbindung:

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

[www.dlc-aachen.de](http://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
Fotos des Jahres .....	4
Geschichten, die der Leser 2005 schrieb .....	
- Bericht 24 h-Radrennen von Brigitte Krings.....	5
- Zugspitz-Extremberglauf von Birgit Kieven.....	7
- Naturheilverfahren von Helmut Westphal ....	9
- Sportabzeichen.....von Willi Kittel .....	10
- Warum jede 3. Ehe...von Leo Justen .....	11
- 26 Stunden in Essen von Gabi Reiners.....	13
- Laufen mit Hitze-Garantie; Jabal-Marathon von Beate Wassenberg.....	17
- Nordic Walking .....	20
- Erlebnisbericht EmbrunMan v. Marc Thelen..	23
- 24h von Duisburg von Georg Siidra.....	27
- Die Samstagsgruppe .....	34
Who ist who .....	36
Jugend im DLC von M. Rad + B. Kreusing .....	38
Ironman Hawaii von Tobias Winnemöller .....	41
Rezepteecke .....	48
Gute Zeiten – schlechte Zeiten .....	49
Veranstaltungstermine .....	54
Trainingstermine.....	58

### Titelbild:

Die 1. Damenmannschaft beim Essen-Marathon am 09.10.05.  
Von links: Gabi Reiners, Christiane Orth, Simone Spellerberg (100.ster Marathon!!!)

### Impressum

#### Redaktion:

Gabi Reiners  
Viktoriastr. 20  
52066 Aachen  
T:0241/9976757  
[rennschuh@dlc-aachen.de](mailto:rennschuh@dlc-aachen.de)

#### Statistik: Rainer Guelpen

[statistik@dlc-aachen.de](mailto: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.

Der Rennschuh erscheint 2x im Jahr.

Der **Redaktionsschluß** für den Rennschuh 1/06 ist der **01.06.2006**.

Herzlichen Dank für das Mitwirken bei diesem Rennschuh: Brigitte Krings, Birgit Kieven, Helmut Westphal, Willi Kittel, Leo Justen, Beate Wassenberg, Marc Thelen, Lars Jannes Blickhäuser, Leo Münch, Marie Blickling, Georg Siidra, Mariam Rad, Bastian Kreusing, Tobias Winnemöller, Ulli Stamm/Klaus Orth/Marcus Reiners (Fotos), Rainer Gülpen (Statistik), Liz Schlag und Dirk Tuchlinski (Rezepteecke), Mariam Rad (Veranstaltungskalender), Winni Willems (Etikettendruck), Ingrid und Wilfried Klinkenberg (Postversand), Paletti Riese-Springer (Druck).

## Anstatt eines Vorwortes.....

will ich, wie jedes Jahr um diese Zeit, dazu animieren, zum Gelingen des Sylvesterlaufs beizutragen.

Jede Form von Engagement ist gefragt, auch wenn Ihr nur eine Stunde Zeit erübrigen könnt.

Es werden nicht nur am Tag selber Idealisten gesucht, sondern auch an den Tagen vor dem 31.12. und ggf. danach zum Aufräumen.

Damit der Helfereinsatz optimiert werden kann, bitte ich Euch, sobald wie möglich Ferdi zu kontaktieren (Tel.: 0241-709559 oder [fschlag@gmx.de](mailto:fschlag@gmx.de)).

Übrigens wird jeder Helfer mit der kostenlosen Teilnahme am DLC-Brunch belohnt.

Also wenn das kein Anreiz ist!?

Die gleiche Form der Belohnung gilt natürlich auch für die Kreismeister, Westdt. Meister oder Deutschen Meister aus dem Jahr 2005 unter uns.

Aber wer kann, das schon von sich behaupten?

Und vor allem – wer das am 31.12.05 noch nicht von sich behaupten kann – der hat eigentlich gar keine Alternative!!!

Also rafft Euch auf und tragt zum Gelingen der Veranstaltung bei!

## Brunch 2006

**Der/die/das Brunch 2006 findet am  
22.01.06 um 11:00 Uhr  
in der Waldschenke (Ecke Lütticher  
Str. – Ronheider Berg) statt.**

**Gelaufen wird deshalb schon um 9:00  
Uhr ab Waldstadion.**

**Bitte meldet Euch bis spätestens  
15.01.06**

**bei Hans-Gerd Vogelsberg  
(Angabe der Personenzahl nicht  
vergessen!)**

**am besten per e-mail an:**

**[hgvogelsberg@aol.com](mailto:hgvogelsberg@aol.com)**

**Ansonsten geht es auch per Telefon:  
0241-1686528.**

Mitglieder €9,00, Gäste €18,00, Helfer  
Sylvesterlauf und Meister aus 2005 für  
ümmesonst

**Eine separate schriftliche Einladung  
erfolgt nicht.**

**Bitte betrachtet diese als solche!**

Und den Helfern, den es beim Sylvesterlauf zu kalt war, ist wärmstens die Hubert-Küchen-Bahnserie im Waldstadion im April/Mai zu empfehlen.

Es werden, wie immer, viele Helfer benötigt!

10.000 m und Aachener Meile:

Samstag 08.04.2006 14:00 Uhr

5.000 m:

Dienstag 09.05.2006 18:00 Uhr

3.000 m:

Dienstag 23.05.2006 18:00 Uhr

Und jetzt noch was Schönes:

Herzlichen Glückwunsch Michael (Böhnke) zur DLV Vizepräsidentschaft!



Herzlichen Glückwunsch Volker (Wiescholek) zum Bestehen der Prüfung zum „staatlich anerkannten Sachverständigen für die Prüfung des Brandschutzes“ der Ingenieurkammer Bau NRW!



Letztendlich Euch allen Herzlichen Glückwunsch, die Ihr zum Gelingen dieses Rennschuhs beigetragen habt. Eure Fantasie ist wirklich grenzenlos.

Für die nächste Ausgabe ist der Redaktionsschluß Anfang Mai 2006. Bitte verwendet in Euren e-mails als Titel das Wort „Rennschuh“ – alle anderen (unbekannten) e-mails werden von mir aus Sicherheitsgründen gnadenlos gelöscht!

Ich wünsche Euch allen im Jahr 2006 Gesundheit, Spaß und Zeit für Sport, Familie und Freunde. Gabi

## Fotos des Jahres

### Lousberglauf



Winni Willems

### Halbmarathon in Herzogenrath 18.06.05



v. l. n. r.: Monika Schick, Hildegard Langanke, Liz; noch mal Monika, noch mal Liz und Hans-Gerd Vogelsberg

## Bericht 24 Stunden Rad-Rennen am Nürburgring am 19.08.2005

Teilnehmerinnen:

Michaela Thönnies, 34 Jahre, MTB- und Radrennfahrerin, gefürchtete Abfahrerin

Brigitte Krings, 38 Jahre, Triathletin, Ausdauer ohne Ende

Monika Rütters, 30 Jahre, MTBikerin, kann sich richtig quälen

Berna Rasche, 25 Jahre, Eishockeyspielerin (2. Bundesliga), Radrennfahrerin, hängt am Berg alle ab



Nach jahrelang durchstandenen Herausforderungen gibt es für jede ambitionierte Amateur Radrennfahrerin immer noch ein Event, das ausgesprochen Respekt einflößend sein kann. Ganz in der Nähe Aachens, nämlich höchstens 1,5 Autostunden entfernt, findet ein Radrennen der besonderen Art statt: Rad am Nürburg-Ring, ein 24 Stunden Rennen für Radsportler, denen mit nichts mehr Freude zu machen ist, als bei wolkenverhangener Vollmondnacht mit

ca. 80 Stundenkilometern in die „Fuchsröhre“ einzutauchen oder sich im Schneckentempo Meter für Meter der „Hohen Acht“ entgegenzuquälen. Die Mythenumrankte Nordschleife machte ihrem Ruf als „Grüne Hölle“ alle Ehre.

Vier der Besten Aachener Radfahrerinnen, die unter dem schönen Namen Aquis Granas gestartet sind, haben sich diesem Härtetest von Extrem-Biking und Teamgeist sehr erfolgreich gestellt:

Am 19. August um 19 Uhr 30 startete das mit einem souveränen Sieg gekrönte Unterfangen.

Ziel ist es, in 24 Stunden möglichst viele Runden zu fahren, wobei immer nur eine aus dem Team auf die Strecke darf. Nach einer Runde, die 23 km lang ist, wurde meist gewechselt. Jede FahrerIn brachte natürlich ihren eigenen „Boliden“ mit, in der „Boxengasse“ wurde nur ein Chip weitergegeben, den die nächste auf ihrer Runde trug. Für die vier aus Aachen war dieses Rennen eine Premiere und keine wusste so richtig, was auf sie zukam. Besonders vor dem nächtlichen Fahren auf der dunklen und sehr schnellen steilen und kurvigen Strecke hatten alle ganz schön Respekt. Aber es klappte alles bestens und schon nach der ersten Runde waren alle begeistert, so eine extreme und abwechslungsreiche, aber auch schwere Strecke, gibt es sonst nirgendwo auf der Welt. Das Team war voll motiviert und jede hat gelitten und hat alles gegeben, um nach vorne zu kommen. Auch nach etlichen Runden, wenn sich langsam die Müdigkeit einstellte (an schlafen war die ganze Zeit nicht zu denken) und der Gedanke an die „Hohe Acht“

sie mit Grauen erfüllte, wuchsen die Aquis Granas über sich hinaus und legten noch nahezu konstante Rundenzeiten hin. Das wäre ohne die gute Pflege zwischen den Runden durch die beiden Helfer Nina Jacobi und Hans nicht möglich gewesen, die sich aufopferungsvoll um das leibliche und seelische Wohl der 4 FahrerInnen kümmerten und alles um sie herum organisierten. Nach 23 Stunden und 15 Minuten wurde die Strecke geschlossen und das Quartett mit den starken Beinen aus Aachen hatte die Damen-Wertung gewonnen. Die vier hatten 27 Runden geschafft, also 621km und 13500 Höhenmeter hinter sich gelassen und lagen damit noch 3 Runden vor dem auf Platz 2 liegenden Promi Team der Tour der Hoffnung mit u. a. der Biathlon Weltmeisterin Petra Behle und der Leichtathletin Ellen Wessinghage. Insgesamt haben sich rund 340 Teams und 70 Einzelfahrer dieser Herausforderung gestellt.

Die Freude über diesen tollen Erfolg war riesig und es war sofort klar: nächstes Jahr starten wir wieder und wir wollen noch schneller sein in der grünen Hölle vom Nürburgring.

Brigitte Krings

## Der Zugspitz- Extremberglauf 2005

- vom österreichischen Ehrwald auf Deutschlands höchsten Berg - für Birgit Kieven ein Lauf- und Nordic-Walking-Erlebnis der besonderen Art:

Am Sonntagmorgen, den 24. Juli 05 fiel um 8.30 Uhr auf dem Martinaplatz in Ehrwald für 700 Extrembergläufer und Nordic-Extreme-Runner der Startschuss zu einem außergewöhnlichen Berglauf. Erstmals von der österreichischen Seite galt es eine ca. 18,3 km lange Strecke in einer grandiosen Naturlandschaft der Alpen mit einer Höhendifferenz von 2363 Metern zu bewältigen. Diesen neuen Extremberglauf wollten die Teilnehmer möglichst schnell unter ihre Füße nehmen und nicht wandernd in 8-9 Stunden, wie es laut Wegbeschilderung ab Ehrwald für diese Tagestour veranschlagt wird. Laufen und Nordic-walken war angesagt.

Auch ich hatte mich für diesen Nordic-Extreme-Runninglauf schon lange angemeldet, mit langen kombinierten Lauf- und Nordic-Trainingseinheiten entsprechend vorbereitet. Dieser Lauf wurde dann auch zu einem Highlight meiner bisherigen Lauf- und Berglaufaktivitäten.

Schon kurz nach dem Verlassen des Ortes Ehrwald war der anfangs lockere

Laufschritt- man hatte ja Zeit und noch viel vor sich- vorbei und die Stöcke kamen auf der Asphaltsteigung zur Ehrwalder Alm zum Einsatz. In zahlreichen Kehren zog sich die Fahrstrasse über 5km hinauf bis auf das Almengebiet. Ich konnte mit kräftigem Stockeinsatz und langem Schritt mit vielen Läufern mithalten und wurde nur von wenigen überholt. Je steiler, desto vorteilhafter die Stöcke. Beim Erreichen der Almwiesen wurde nach der 1. Verpflegung der Naturweg etwas flacher, so dass ich im Laufschritt ohne die Stöcke mithalten konnte. Zur Hochfelder Alm ging es durch Kuhherden und Weiden allmählich in das hochalpine Gelände mit Geröll, Treppen, ausgesetzten Passagen.

Ab Felderer Joch war für die Berglandschaft ringsumher jedoch kaum Zeit des Genusses, denn der Weg wurde zunehmend steiler, ausgesetzter und steiniger.

Nordic-Walking-Passagen wechselten jetzt ständig mit kurzen Laufintervallen mit Stöcken ab.



Ein Überholen von Langsameren und Kraftloseren war jedoch nur selten ohne Risiko und zusätzlichem Kraftakt möglich, die Strecke erforderte volle Konzentration.

Gerade mühsam erstiegene Höhenmeter zum Felderer Joch, der 3. Verpflegungsstelle auf schon 2045m Höhe gingen durch die anschließende längere, steinige, schmale Bergabpassage teilweise wieder verloren. Mit meinen Stöcken gelang es mir hier besser als manchem Läufer in seinen Rennschuhen und ohne Stöcke die Füße sicherer zu platzieren und konnte darüber hinaus die Beine schonen.

Auf dem Anstieg zur Knorrhütte passierten wir die Grenze zwischen Österreich und Deutschland und befanden uns dann auf der identischen Berglaufstrecke von Garmisch auf die Zugspitze, die ich im Jahre 2000 gelaufen war.

Hinter der 4. Verpflegung an der Knorrhütte hieß es dann noch mal kräftig Höhe machen, denn bis zur Skistation Sonnalpin waren auf 3.5km über 500 Höhenmeter zu ersteigen. Hier spürte ich auch plötzlich die dünne Luft jenseits der 2000 Meter.

Die Schneefelder nahmen zu, die Temperaturen und das Schwitzen ab.

Das Laufen in dieser hochalpinen Region erforderte eine gewisse Bergerfahrung, Trittsicherheit, Schwindelfreiheit und der Witterung angepasste Kleidung. Gegen Kälte und Regen hatte ich noch einen Laufpulli umgebunden, der aber nicht zum Einsatz kam. Es gab sogar eine kurze klettersteigähnliche Passage, wo man die Seile gebrauchte, um höher zu steigen.

Schade nur, dass man bei dieser Hochgeschwindigkeitsbesteigung der Zugspitze nur selten den Blick auf die Berge geniessen bzw. riskieren konnte.

Auf Sonnalpin war dann für mich und die Nordic-Extreme-Runner das Ziel erreicht, die Läufer mussten noch 400 Höhenmeter auf 1,4km Länge zur Dachterrasse der Zugspitzbahn hochsteigen.

Mit meiner frühen Ankunft auf Sonnalpin als erste Frau und 3. Nordic-Extrem-Runner überhaupt hatten die Organisatoren noch nicht gerechnet, so dass ich mehrfach bestätigen musste, dass ich mit meinen Stöcken den ganzen Weg gelaufen bin.

Meine Zeit war 2 Stunden und 53 Minuten.

Der Berglaufsieger Martin Cox aus England brauchte für die Laufstrecke ganz hinauf 2 Stunden 3 Minuten. Dazu ist er sicherlich die gesamte Strecke durchgelaufen. Bravo!

Die Siegerehrung fand dann nach der Bergabfahrt mit der Ehrwalder Zugspitzbahn innerhalb 7 Minuten am späten Nachmittag auf dem Kirchplatz

in Ehrwald statt, wo ich für den Sieg ein Paar Trailshuhe erhielt.

Diesen Nordic-Extrem-Berglauf kann ich jedem Bergläufer und Nordic-Walker sehr empfehlen und hoffe auf einen Start im nächsten Jahr.

Birgit Kieven

DSV-Nordic-Walking-Trainerin

Fitnesstrainerin

### **Naturheilverfahren:**

Welcher Läufer kennt das nicht?

Die Füße tun Weh, und alle diese Salben aus der Apotheke kosten viel Geld.

Über dieses Problem habe ich mich mit meinem Lauffreund Georg unterhalten.

Er fragte, was wohl die Leute machten, als es noch keine Apotheken gab?

Ich kannte keine Antwort. Darauf gab er mir den folgenden Rat:

Man nehme eine Schüssel und fülle diese mit Brennesseln, bis das der Boden

bedeckt ist. Dann fülle man den Rest mit Wasser auf und läßt alles 7 bis 10 Tage

durchziehen. Wenn man dann die Brennesseln entsorgt, bleibt ein angenehmes

Fußbad übrig. Das Fußbad sollte man einmal täglich anwenden, dann werden es

die Füße Euch danken.

Helmut Westphal

## Sportabzeichen (Jungsenioren gegen Senioren)

Pünktlich zum 1. Aug. – Montag 17:00 Uhr stand der Wettbewerb Jungsenioren bis 50 J. (Simone und Thomas) gegen Senior (Willi, geht auf 80 zu) an.

Kurzstrecke 100 m, die Thomas auf die Zehntelsekunde sicher meisterte. (Willi 1000 m, wegen Verletzungsgefahr bei 100 m).

Kugelstoßen, was Thomas und Simone schnell aufgaben und das später durch Schwimmen ersetzen wollten.

Bei 3000 m Simone und Thomas doch entschieden schneller als ich. Aber meine Zeit reichte schon gut.

Und dann der Hochsprung!!! Ein langwährender Wettkampf abendfüllend,

den Thomas letztlich mit 1,15 m (Seine Mindesthöhe) gewann. Meine 1,10 m - Soll 0,90m - reichten dann dicke.

Mit dem 200m Schwimmen im Oktober -4:59 min; max - Zeit 10:30 min- schloß ich das 40. Mal in Reihenfolge die Übungen ab.

Quintessenz:

Stets von allen Sportarten etwas trainieren. Das macht Spaß und hält mich fit.

Willi Kittel

Übrigens würde mich noch interessieren, ob Simone und Thomas letztendlich alle Übungen denn gemacht haben und somit für 2005 das Sportabzeichen erworben haben???



Willi beim Training

## Warum jede dritte Ehe geschieden wird

Ich hatte in der Zeitung gelesen, dass jede dritte Ehe geschieden wird, überwiegend in den ersten Jahren nach der Heirat. Während einer meiner sonntäglichen Läufe lief ich in Gedanken versunken meine Hausstrecke. Plötzlich erspähte ich in der Ferne, wie eine nicht gerade unschöne weibliche Läuferin mir entgegenjoggte.

Die Gedankenversunkenheit war weg, den immer näher kommenden weiblichen wohlgeformten Körper fest im Blick. Doch dann, cirka 20 Meter vor dem Vorbeilaufen, traf es mich, wie schon so oft, fast wie ein Keulenschlag.

Die Joggerin schob eine Parfümwolke vor sich her, die einem das Einatmen unmöglich machte. Ich hielt also die Luft an und dachte, nur schnell dadurch. Nachdem ich die Joggerin 20 Meter hinter mir gelassen hatte, der Kopf hochrot zu platzen drohte, und der Kreislauf kurz vor dem Kollaps stand, musste ich einatmen. Ich bemerkte, dass ich noch nicht völlig durch die Parfümwolke hindurch war, und so fing ich mir noch einen leichten Nackenschlag ein.

Wieder beim Joggen in Gedanken versunken, überlegte ich, was es mit dieser Parfümwolke auf sich haben könnte.

Was bezweckte diese Joggerin bzw. eine Vielzahl von Frauen, die mir schon mit einer ähnlichen Parfümwolke begegnet sind, damit? Sollte diese Parfümwolke ein Lockstoff sein?

Mir fiel wieder die Meldung aus der Zeitung ein, dass jede dritte Ehe geschieden wird. Wie heißt es doch: Man muss sich gut riechen können, wenn es gemeinsam funktionieren soll. Und damit er sie gut riechen kann, parfümiert sie sich.

Der dynamische selbstbewusste Mann macht so etwas nicht. Er hat so etwas nicht nötig. Im Gegenteil, ein wenig Schweißgeruch macht ihn noch begehrenswerter, ja geradezu anziehend, so meint man jedenfalls manchmal zu glauben, wenn man die „Duftwolke“ so mancher dynamischer selbstbewusster Männer aufgedrängt bekommt. Wenn nun er und sie der Meinung sind, man sollte sich zwecks Abgleichung von Gemeinsamkeiten einmal treffen, legt sie Parfüm auf und überdeckt damit ihren natürlichen Geruch.

Er, wie bereits gesagt, selbstbewußt, hat eine Parfümierung nicht nötig. Kommt es zum Treffen, hat sie schnell entschieden. Sie erkennt, da er unparfümiert, sofort, ob sie den dynamischen, selbstbewussten er gut riechen kann. Für ihn läuft das anders ab. Zunächst tappt er in die Duftfalle und in Folge, sofern er ihr Parfüm mag, kommt es bei einer ausreichenden Schnittmenge, zur Heirat. Danach erfolgt eine Dreiteilung.

- Ein Drittel der sie parfümiert sich bis ans Lebensende und er merkt nichts. - Zwei Drittel der sie denkt nach einer Zeit, wo sie glaubt, die Bindung sei gefestigt genug und die Balz längst vorbei, sie könne nun das Parfüm absetzen. - Bei der Hälfte dieser zwei Drittel, also einem Drittel vom Ganzen, erkennt er, dass er sie auch ohne Parfüm gut riechen kann. Hier gibt es kein Problem. - Bei der zweiten Hälfte

von den zwei Dritteln, erkennt er, dass er sie ohne Parfüm gar nicht riechen kann. Es kommt zur Scheidung. Damit ist die Frage, warum ein Drittel aller Ehen geschieden wird, beantwortet. Sie können sich nicht riechen.

In letzter Zeit sind mir schon mehrfach Jogger begegnet, die sich ebenfalls in eine Parfümwolke eingehüllt hatten. Und in der Zeitung las ich, dass die Initiative für eine Scheidung immer öfter von den Frauen ausgeht. Da wird die Zeitungsmeldung nicht lange auf sich warten lassen, dass zwei Drittel aller Ehen geschieden werden.

Leo Justen

PS: Alle Joggerinnen, die ich bisher kennen gelernt habe, sind ausnahmslos angenehm riechende Mädels oder sie legen äußerst dezent auf.

## 26 Stunden in Essen

### Samstag

13:15 Uhr Viktoriastr., Aachen:  
Pünktlich rollt Christiane's und Klaus' Bolide vor. Mitinsassen: Christel und Thomas. Ohne Auffahrunfall am Strangenhäuschen geht es gen Nordosten.

15:00 Uhr, auf Zollverein, Essen:  
Zeit für Milchkaffee und Pause vor der grossen Führung durch Schacht 1/6/12.

16:00 Uhr, am Schacht 1:



Unsere Führerin ist nett, weiß viel und sieht gut aus. Hauptsache. Auch als Ruhri lerne ich vieles dazu. Ganz schöne Maloche damals...



19:00 Uhr, Drehscheibe, Essen-Überruhr:  
Nudelfassen im „La Cave“. Christiane ist es danach schlecht.

22:00 Uhr, „Ortskern“ Überrauch:  
auch ein Verdauungsspaziergang durch den „Ortskern“ ist - vermutlich aufgrund der Kürze der Strecke – nicht wirklich hilfreich.

23:00 Uhr, Hinseler Feld, Essen:  
Nachtruhe in diversen Zimmern ausser bei Christiane

### Sonntag

6:30 Uhr, Küche im Hinseler Feld, Essen:  
Gabi kocht 2 Kannen Kaffee, Christiane rührt Joghurt



8:30 Uhr, Baldeneysee, Essen:  
Wir sind viel zu früh da, melden nach  
und werden tlw. nervös. Wetter ist  
klasse – wird gut warm.



Treffen noch andere DLCer. Winni will  
schnell laufen und Simone nur schön,  
weil es ihr 100ster ist. Nach dem  
99sten in Oberbrechen bei der  
Feuerwehr wollte sie sich mal was  
Gutes tun

10:00 Uhr, am Start



Simone, Gila, Thomas, Christiane und  
ich laufen gemeinsam los.

11:20 Uhr, kurz vor dem TVK:  
Fanclub Nr. 1 am Wegesrand. Einer  
liegt schon fast im See, der Zweite  
winkt mit dem selbstgemalten Schild  
und die Dritte 3 staunt.



Wir sind zu schnell, aber auf mich will  
ausser Simone keiner hören.

12:00 Uhr, am Wegesrand  
Fanclub Nr. 2 - einige haben noch  
Energie, einige finden nix mehr  
schön...



13:00 Uhr, Haus Scheppen  
noch mal der Fanclub 1; in der rechten  
Hand hat der Läufer eine Banane  
(gelb).



14:01 Uhr, Ziel  
Christiane und ich kommen ins Ziel;  
Gila, Thomas und Simone sind schon  
da.  
Glückwunsch Simone!!! Dein 100ster  
ist absolviert.

15:00 Uhr, Seeterrassen



Kaffe und Kuchen schmecken und  
Simone hat ein tolles 100-Marathons-  
T-Shirt bekommen; 100 Kerzen  
passten nicht auf den Kuchen

17:00 Uhr, Parkplatz  
Abflug gen Aachen – nur ich werde die  
26 Stunden ereignisreichen und  
schönen Stunden in Essen noch etwas  
verlängern und meinen Fanclub  
besuchen gehen.



Unser Cheffotograf



## Nachlese zum Essen-Marathon

Wir Frauen (Simone, Christiane und ich) hatten die Mannschaftswertung gewonnen und waren damit ebenfalls Kreismeisterinnen geworden. Leider tauchte das in der Ergebnisliste so nicht auf.

Dank des unermüdlichen Einsatzes unseres Geschäftsführers H-G erreichte uns dann folgende e-mail von Roland Döhrn:

Lieber Herr Vogelsberg,  
der Teufel steckt manchmal im Detail. Bei einer der Damen hatte sich zwischen "DLC" und "Aachen" zwei an Stelle einer Leerstelle eingeschlichen, und die Erstellung einer Mannschaftswertung erfordert absolute Identität der Schreibweise des Vereinsnamens. In der Ergebnisliste können wird leider nichts mehr ändern, die ist schon gedruckt. Aber ich werde für die drei Damen eine neue Urkunden ausdrucken, die sie dann auch als Leistungsnachweis verwenden können.  
Mit freundlichen Grüßen

Roland Döhrn

e-mail von Hans-Gerd an Christiane, Simone und Gabi am 09.11.05

hallo miteinander,  
reicht Euch das so ?  
Von mir aus herzlichen Glückwunsch und freundliche Grüße  
Hans-Gerd

**Reicht so!**

## Laufen mit Hitze-Garantie: Jabal Ishrin Desert Marathon

Ein außergewöhnliches Lauferlebnis erwartete Andreas und mich am 30. September 2005 in Jordanien: der 4. Jabal Ishrin Desert Marathon. Dieser Wüstenlauf bietet dem Läufer ein Laufabenteuer unter extremen Bedingungen. Zeiten zählen bei diesem Marathon aufgrund der Bedingungen nicht, dafür umso mehr das Genießen der bezaubernden Wüstenwelt im Süden Jordaniens, im Wadi Rum.

Während des 42,195 km langen Fußwegs, der zwischen den bizarren Felsformationen hindurchführt, wird der Läufer immer wieder mit faszinierenden Ausblicken belohnt, die ihn die Strapazen der heißen Sonne und des kräfteaubenden weichen Untergrundes vergessen lassen.



Die Entscheidung an der Reise und dem Marathon teilzunehmen, fiel eher kurzfristig. Drei Wochen vor Reisebeginn meldeten wir uns an, nachdem ich von einem Bekannten und ebenfalls Teilnehmer der Reise, zufällig erfahren hatte, dass noch Plätze frei seien. Da sowieso gerade Urlaubsüberlegungen anstanden, kam die Idee genau zum richtigen Zeitpunkt. Schnell war wir also davon begeistert. So konnten wir uns gemeinsam in den drei verbleibenden Wochen, in zweien davon aktiv, auf den Marathon vorbereiten. Für einen Marathon waren wir beide nicht trainiert, denn eigentlich war ja keiner mehr in diesem Jahr geplant gewesen... Und dann einen Marathon unter solch extremen Bedingungen?!? Aber Fotos, die wir im Internet fanden, waren so faszinierend das wir diese einmalige Wüstenlandschaft in voller Länge genießen wollten... Man könnte ja schließlich auch immer noch wandern – das Zeitlimit lag immerhin bei 8 Stunden.

Als Vorbereitung wird normalerweise geraten, die gewohnte Marathonvorbereitung bevorzugt auf weichem Untergrund, d.h. Reitwegen oder am Strand, durchzuführen. Wir waren froh, dass wir in der verbleibenden Zeit immerhin noch drei lange Läufe durch den Aachener Wald schafften

Zum Marathon selbst: Der Marathon findet in der Wüste Wadi Rum, im Süden Jordaniens statt. Die Anreise in das Wüstencamp Bait Ali, von dem aus der Marathon startet, ist am Tage zuvor. Busse aus der Hauptstadt Amman werden von der Marathonorganisation bereitgestellt, die alle Teilnehmer, Begleiter und freiwillige Helfer in den Süden Jordaniens bringen, insgesamt ca. 250 Leute. Das Camp Bait Ali ist lt. Veranstalter ein Camp das über einigermaßen ordentliche sanitäre Anlagen verfügt (man darf halt trotzdem nicht vergessen, dass man mitten in der Wüste ist...) Geschlafen wird in kleinen 2-Personen-Zelten, die mit Liegen, Matratzen, Laken und Decken ausgestattet sind.



Zumindest in unserer Gruppe haben die meisten die richtige „Outdoor“-Variante (mit Schlafsack im warmen Wüstensand fernab vom Camp) bevorzugt, da sich so erst richtig der tolle Sternenhimmel genießen ließ.

Am Wettkampfvorabend gab es noch eine Pasta-Party im Camp. Allerdings hatten wir Europäer da das Nachsehen. Ehe wir uns angestellt hatten, war das Buffet auch schon von den einheimischen Teilnehmern leer geräumt und so mussten die meisten von uns mit arabischem Fladenbrot die Energiespeicher auffüllen.

Am Wettkampftag, ein Freitag, der in Jordanien unserem Sonntag entspricht, fanden neben dem Marathon noch ein 10 km-Lauf sowie ein Halbmarathon statt. Von den ca. 160 Teilnehmern insgesamt wagten sich 40 Läufer auf die Marathonstrecke. Der Start aller Wettbewerbe ist gegen 8:00 morgens. Die Sonne steht zu dem Zeitpunkt schon recht hoch und zumindest wir Europäer hätten liebend gerne einen früheren Start gehabt.

Und dann begann das Abenteuer der 42 km durch die Wüste. Ein Marathonläufer wird nur auf die Strecke gelassen, wenn er einen Trinkgurt mit sich trägt. Zwar gibt es alle 5 km eine Verpflegungsstelle mit Wasser, aber trotz Kennzeichnung der Strecke kann man sich immer noch recht schnell verlaufen. Wegen der geringen Starterzahl kann man nicht unbedingt davon ausgehen das man einen anderen Läufer in seiner Nähe hat oder das er die richtige Strecke läuft. Daher wurde uns Läufern auch vor dem Start noch einmal eindringlich geraten viel zu trinken. Die trockene Hitze, es waren ca. 35 Grad, ist zwar gut erträglich, aber gefährlich, denn der Schweiß verdunstet direkt und man spürt nicht, wie viel Feuchtigkeit man verliert. Des Weiteren war jeder Läufer mit einem Streckenplan ausgestattet (man sollte dafür die Himmelsrichtung kennen und den Sonnenstand deuten können) für den Fall, dass man sich verirrt hat. Unterwegs gab es von der Organisation Wasser und zweimal Red Bull. Alles weitere an Verpflegung muss der Läufer selbst dabei haben. Wir hatten deshalb noch kleine Beutel mit Isostar- und Elektrolyt-Pulver eingepackt, was sowohl für den Energiehaushalt wie auch für die Geschmacksnerven sehr gut war. Ein sehr guter Tipp war zudem, Socken über die Schuhe zu ziehen, die den größten Teil des Sandes abhalten würden. Dies funktionierte auch tatsächlich ziemlich gut. Bis auf einmal Schuhe ausleeren, konnte man so doch recht gut durch den weichen Sand laufen, ohne zu viel Sand in die Schuhe zu bekommen.

Ansonsten waren eine Kappe mit Nackenschutz und eine Sonnenbrille gegen die grelle Sonne und einen möglichen Sandsturm noch ganz nützlich in der Ausrüstung. Die Bodenbeschaffenheit variiert von ganz weichem Untergrund bis zu Passagen, die recht gut zu laufen waren. Meist waren dies Basaltuntergrund oder ausgetrocknete Wasserflächen. Der größte Teil der Strecke war hingegen sandig, teilweise tiefsandig. Im tiefen Sand sind wir von Anfang an gewandert um Kräfte zu sparen, zumal es teilweise noch bergauf ging. Die anderen Passagen sind wir mehr oder weniger (der eine mehr, der andere weniger) gelaufen. Unterwegs immer viel getrunken und dazu tatsächlich die beeindruckende Landschaft der mit Sandsteinfelsen durchzogenen Wüste genossen. Das Ziel erreichte ich nach knapp fünf Stunden (Andreas nach etwas über sechs Stunden), womit ich immerhin noch gut im ersten Drittel der Teilnehmer lag. Zudem belegte ich bei den Frauen damit den ersten Platz, was noch ein besonderer Spaß war.

Nach und nach trudelten alle Läufer ein und gegen 17:00 fand die Siegerehrung im Camp statt. Die meisten Teilnehmer reisten abends wieder ab. Wir blieben noch eine weitere Nacht und genossen die eingekehrte Ruhe im Camp und ließen das Ereignis wieder unter beeindruckendem Sternenhimmel ausklingen

Die Reise wird von einem Laufreisen-Veranstalter aus Düsseldorf organisiert. Bis auf den Tag des Marathons verbringt man die anderen Tage mit Besichtigungen jordanischer Städte und Stätten. Mit der Reise und der Laufveranstaltung leistet man zudem einen Beitrag zur Unterstützung der WHMF (world humanitarian marathon and ultramarathon foundation). Die WHMF wurde gegründet, um humanitäre Projekte zu fördern. Im Fall von Jordanien kommt der Erlös beispielsweise tauben und schwerhörigen Kindern zugute.

Internetadressen:

[www.jabalshrindesertmarathon.org](http://www.jabalshrindesertmarathon.org)

[www.whmf.org](http://www.whmf.org)

[www.lauftreffreisen.de](http://www.lauftreffreisen.de)

Es grüßen Euch Beate und Andreas



## Erlebnisbericht zur Teilnahme am 22. EmbrunMan (15.08.2005)

Embrun ist ein Städtchen mit einem alten Stadtkern etwa 100km südwestlich von Grenoble am "Lac de Serre Poncon" gelegen. Dieser gilt als eine der größten europäischen Stauseen. Zu erreichen ist Embrun leider nicht besonders einfach, da alleine die Distanz Grenoble-Embrun etwa 2-3h Fahrzeit mit dem Auto beansprucht. Von Aachen kann das ganze also gerne 12h dauern.

Der EmbrunMan selbst ist eine sehr traditionsreiche Triathlonveranstaltung, die diese Jahr das 22. Mal durchgeführt wurde.

Damals war es noch ein Triathlon mit eher kurzen Distanzen (~olympisch). Im Laufe der Jahre wurden die Streckenlängen erhöht und diverse Radstrecken ausprobiert. Heuer liegen die Distanzen bei 3,8km Schwimmen, 188km Radfahren und 42km Laufen. Der Wettkampftermin ist immer der 15.08., der ein Feiertag in Frankreich ist. Drumherum wird 2-3 Tage ein Triathlonfest abgebrand, das einiges an Jugendstarts, Ligawertungen und einer Kurzdistanz bietet.

Wenn man teilnehmen möchte, sollte man also im Vorfeld auf jeden Fall

Übernachtungsmöglichkeiten

reservieren!!

Gestartet wird die Langdistanz morgens um 6 Uhr in einem Badesee, der ein abgetrennter Teil des Stausees ist. Einen hohen Kultfaktor hat die Tatsache, dass es zu dieser Zeit noch dunkel ist und man (wenn man erster wäre ;-)) hinter einem Kanu samt Fackel hinterher schwimmt. Im Badesee schwimmt man 2 Runden, wobei die Orientierung dank der Dunkelheit nicht besonders einfach fällt.

Z.B. wurde am Rand des Sees ein Boot mit Flutlicht postiert, das eigentlich nur zur Beleuchtung der Schwimmstrecke und nicht als Wendeboje gedacht war. Das haben mindestens 20-30 andere Teilnehmer vor mir leider etwas spät gemerkt und somit einen tollen "Pissbogen" perfektioniert, den ich natürlich auch mitgenommen habe. Ansonsten klappte das Schwimmen super und ich konnte das Wasser als etwa 50. mit etwa 56min30sec verlassen. Der nachfolgende Wechsel erfolgte bei mir in knapp 2min, was etwa den Wechselzeiten der Profis entsprach.

Erst später merkte ich, warum die anderen Teilnehmer (trotz gutem Wetter am Vortag: 28 Grad, blauer Himmel) teilweise 3 bis 4mal solange brauchten.

Das eigentlich besondere am Wettkampf folgte nun: Eine Radstrecke, die jedem Bergfreund die Tränen in die Augen treibt... vor Schmerz und vor Freude. Die Veranstalterangaben der Rad-Höhenmeter variieren zwischen 3500 und 5000 Höhenmeter (französische Genauigkeit ;-).

Gemessen wurden von einigen deutsche Teilnehmern etwa 3600 - 3700 Hm. Direkt nach dem Schwimmen wird man mit einer langen steilen Rampe erfreut, die sofort verdeutlicht, worum es an diesem Tag gehen wird. Nach einer etwa 42km langen bergigen Runde kommt man nochmals sehr nah an Embrun vorbei, was den Zuschauern zugute kommt. Bis zu dieser Stelle hatte ich noch keine Radfahrer an mir vorbeigelassen und war mit einem Schnitt von über 30km/h unterwegs. Knapp 20 km später wurde mir klar, dass einige französische Triathleten doch deutlich besser bergfahren können als ich...

Mein erster Hungerast! Nachdem ich meine gesamten Gel-Reserven gefuttert hatte, die eigentlich fürs Laufen gedacht waren, und ich mich für einen reinen Erlebniswettkampf entschieden hatte, konnte ich einigermaßen konstant den Col d Izoard (2360m) erklimmen. Hier gibt es eigentlich keine extremen Steigungen allerdings blies allen Teilnehmern ein fieser Gegenwind entgegen. Oben angekommen wurde man mit diversen Getränken, Riegel, Gels, Bananen und Zeitungen als Windschutz für die Abfahrt versorgt. Dass ich einen großen Teil der Gels vom Tisch räumte, um meine Reserven wieder aufzufüllen, störte niemanden. Bis zu diesem Zeitpunkt war das Thermometer übrigens aufgrund der Höhe und ständigem Schatten nie über 12°C gestiegen... so viel zum Thema Wechselzeit in zwei Minuten und Radfahren im nassen Einteiler!

Jetzt kam der eigentlich fiese Teil der Radstrecke: Immer wieder schöne steile Rampen mit Steigungen bis an 20% und das auf einer Reststrecke von etwa 80km. Die letzte Rampe gibt es übrigens bei Kilometer 180 !!

Anstatt dass der Veranstalter die armen Teilnehmer endlich in die ersehnte Wechselzone lässt, schickt er sie nochmals 400Hm (!) einen Berg hinauf und lässt sie erst dann über eine recht steile Abfahrt in die zweite Zone... eine optimale Vorbereitung auf den Lauf also. An diesem Berg sind einige gestorben und ich konnte endlich auch mal wieder ein paar Radler überholen. Meine Radzeit blieb bei 7:22h stehen... klingt extrem langsam, man sollte allerdings bedenken, dass der schnellste Profi auch 6:06h benötigt hat.

Die Laufstrecke in Embrun ist im Vergleich zum Rad-Parcours nahezu harmlos. Man startet mit einer Runde um den Badensee und läuft anschließend in die Stadtmitte von Embrun (die allerdings ~150 hm höher als der See liegt...) und dann über ein paar weniger spektakuläre Wellen wieder zurück zum See. Das ganze absolviert man zwei Mal. Vor dem Wettkampf hatte ich mir gedacht, dass eine schön anspruchsvolle Berg/Wald-Strecke doch netter sei, allerdings bedankten sich meine schmerzenden Beine für diesen einfachen Kurs. Langweilig war es beim Laufen dennoch niemals, da die französischen

Fans gnadenlos waren. Ständige "Allez Allez - Rufe" brachten meine Ohren an ihre Grenzen und verhinderten erfolgreich ein "Stehenbleiben". Die Stimmung war überwältigend! Nach 12:47h, genau 2:47h hinter dem Sieger, erreichte ich das Ziel als 146. von insgesamt 703 gewerteten Finishern. Gemeldet waren etwa 870.

Restposten

- 1) Mit einem Startgeld von 160 Euro (knapp die Hälfte einer Ironman-Gebühr) ist der EmbrunMan ein echtes Schnäppchen. Zudem gibt es 15kEuro Preisgeld für den Sieger, das ist fast doppelt so viel wie bei einem Ironman. (außer Hawaii natürlich)
- 2) Der französische Asphalt auf schmalere Straßen ist recht schlecht. Man sollte den Lenker gut festhalten.
- 3) Ich kann kein Wort Französisch (außer "Allez Allez" ;-), dennoch kann man sich mit Englisch gut durchmogeln. Man sollte allerdings wissen, wie eine Triathlonveranstaltung grundsätzlich abläuft.

4) Die Räder in der Wechselzone werden kopfüber am Sattel aufgehängt, das spart zwar Platz, lässt befüllte Lenkradflaschen aber nicht zu.

An dieser Stelle nochmal größten Dank und Respekt an meine Eltern, die mich begleitet haben. Die gemeinsam absolvierte lange Anfahrt, das Mieten einer Ferienwohnung und die Versorgung mit Nudeln vorher und nachher haben die ganze Nummer eigentlich erst ermöglicht.

Infomaterial zum Wettkampf gibt es unter [www.embrunman.com](http://www.embrunman.com), der Internetauftritt ist allerdings extrem schlicht. Wer noch weitere Infos möchte, kann sich gerne melden.

So denn,  
Euer EmbrunMan Marc (Thelen)

P.s. ...ob ich nochmal mitmache?  
...tja.....



## "Halflife" schlägt "Die Bikenden Bauern" in 24 Stunden



Das Halflife-Team in Duisburg



Georg

Tom nervt. Der nervt so lange, bis er das bekommt, was er haben will. Z. B. uns als Gegner beim 24h-Rennen in Duisburg. So kam es denn, dass ich unser kurioses Team bei diesem MTB-Rennen anmeldete. Zu viert wollten wir als Team in 24 Stunden möglichst viele Runden bewältigen. Einer von uns musste immer fahren. Unsere Team-Trikots bekamen sogar DLC AACHEN vorne draufgedruckt. Hinten waren folgende Namen zu lesen: NÄHRING, KUYPERS, GÜNSTER und SIIDRA. Tom war eigentlich gar kein Konkurrent, weil er als Zweierteam mit Axel Müller startete. Außerdem gab es noch das Zweierteam mit Robert und Henning, die kurz zuvor in München auch schon als Team brilliert hatten.

Einkaufen und mitnehmen: Ganz viel zu futtern und zu trinken, einen Pavillon und ein Schlafzelt. Außerdem noch ein Ersatzzelt. Und Werkzeug. Und Klamotten. Das mit dem Pavillon war eine schlechte Idee. Das Ding will nur wegfliegen und bietet kaum Schutz vor Wind und Wetter. Eine noch schlechtere Idee war der Wunderbaum, der sich im Zeltsack befand. Obwohl er sofort beim Aufbau entsorgt wurde, und obwohl das Zelt die ganze Zeit offen stand, stank es

bestialisch in dieser Behausung. Mir wird heute noch schlecht, wenn ich nur daran denke.

Eigentlich wollten wir kurz vor dem Start auf dem Gelände eintreffen und das Ding klarmachen. Aber in einem kleinen Nebensatz in einem Anschreiben (nicht in der Ausschreibung!) fand ich zufällig, dass man am Tag vorher anzureisen habe. Am Tag selber gebe es nur noch die Möglichkeit, ganz früh morgens innerhalb einer Stunde aufs Gelände zu fahren. So ein Quatsch. Aber was soll man machen? Das Rennen sollte um 13:00 starten. Für uns begann es mit einer Schrecksekunde und anschließendem Telefonterror. Jörg hatte nämlich seine Schuhe in Aachen vergessen. Glücklicherweise konnte Philipp sie noch holen fahren. Er war noch in Aachen, weil er erst später anreisen musste. Das Wohnmobil und die Bierbänke für sein Achterteam standen schon aufgebaut auf dem Gelände.

Offiziell durften keine Autos auf dem Gelände bleiben, aber erstens hielt sich keiner dran, zweitens kontrollierte auch keiner.

Wir machten uns also auch breit. Der Platz ließ es leider nicht zu, dass man Heringe in den Boden schlägt. Jedenfalls nicht so, dass sie halten. Folglich wollte unser Pavillon seinen Platz nicht beibehalten und ging bei der ersten Böe auf Wanderschaft. Blöd war nur, dass es gleichzeitig anfang zu regnen. Freundlicherweise durften wir an einem stabilen Nachbarzelt andocken.

Lebensmittel, Kochutensilien, Werkzeug und Berge von Sportklamotten fanden unter dem Dach platz. Ein Tisch und ein paar Stühle ebenso. Da beim Viererteam immer drei Leute Pause machen und einer auf der Strecke ist, brauchten wir nur drei Stühle...

Wir inspizierten die Strecke. Es war eine 7.5km lange Runde mit vielen Kurven, drei nervigen Steigungen, einer holprigen Abfahrt, einer Treppe und einem verwinkelten Kurs durch eine ehemalige Hochofen-Anlage. Insgesamt nicht sonderlich anspruchsvoll. Aber für ein 24h-Rennen gerade richtig. Unsere Taktik war, erstmal jeder eine Runde zu fahren und dann ggf. zu verlängern. Zeit totschlagen, Freunde und Mitstreiter besuchen und Vorbereitungen bis zum Start.

Ich machte den Anfang und sah mir die Sache erstmal von hinten an. Es gab Gedrängel und Stau. Ansonsten nix Besonderes. Gutes Wetter. Langsame Rundenzeit. Aber Tom hatte vorher erzählt, dass man das Ding in der Nacht gewinnt. Wir fuhren alle etwa gleiche Zeiten. Zwischendurch regnete es und weichte die Strecke auf. - Was für eine Schweinerei. Sand und Dreck im Gesicht, in der Kleidung, in der Kette, im Essen. Dann wieder Sonne und klarer Himmel. Am frühen Abend gab es die erste Ergebnisliste. Wir fanden uns auf Platz 49 von 87 wieder. Also alles im grünen Bereich. Allerdings fielen uns ein paar Teamnamen unangenehm auf. Besonders abstoßend fanden wir "Die Bikenden Bauern", was aber auch daran gelegen haben mag, dass die vor uns waren! Einige andere Namen waren eher zum Schmunzeln:

Andrea's Klöten,

Hinterherfahrer De Luxe,

Nunc est flatulendum,

Team Labil

und natürlich

alsichdieerstewurzelstufesahbinichdoc  
hlieberabgestiegen (mein persönlicher Favorit)

Licht an! Lichtschattenfahren verboten! Kurz vor der Dämmerung drehte ich meine Runden und hörte irgendeine Durchsage wie "wir lassen ab sofort nur noch Fahrer mit Licht auf die Strecke!" Ich hoffte, dass meine Teamkollegen das gehört hatten, damit mir jemand meine Beleuchtung bringen kann, denn ich musste noch eine weitere Runde fahren. Es kam aber keiner, und ich fuhr noch eine Runde im Dämmerlicht, was mir viel Schimpfe von den Streckenposten einbrachte "Licht an!" schrie da jeder. Dabei war es noch gar nicht dunkel. In der Ausschreibung stand was von einem "Lichtschattenfahrverbot". Es ist also verboten das Licht des Vordermanns zu nutzen, ohne selber welches montiert zu haben.

Wir änderten unsere Taktik für die Nacht auf drei Runden pro Nase. Das ergab dann für die Pausierenden drei Stunden Ruhe und für den Athleten eine Stunde Quälerei. Aber irgendwie kam man nicht zur Ruhe. Erst musste das System runtergefahren werden, Nahrung aufgenommen werden, Material gecheckt werden, dann Absprachen mit den Teamgefährten gemacht werden. An Schlaf war nicht wirklich zu denken. Zu allem Überfluss stank es im Zelt bestialisch nach

diesem fiesen Wunderbaum, obwohl der schon längst entsorgt war. Kaum eingnickt schreckte man sofort wieder hoch: Wie spät ist es? Wann bin ich dran? - Schreckliche Fragen, wenn man sich ein bisschen ausruhen will. Zu allem Überfluss piepste in einem irgendeinem Nachbarzelt ständig ein Wecker. Irgendwann fing die Verdauung an zu streiken. Nichts schmeckte mehr, der Bauch grummelte in einer Tour. Ich lag im Zelt und sah bei offener Tür der endlos vorbeifahrenden Lichterkette der Mountainbikes zu. Die meisten hatten zusätzlich noch Stirnlampen dabei, um in engen Kurven auch noch etwas sehen zu können. Trotzdem passierte es immer wieder, dass man von der Ideallinie abkam und aus einfachsten Kurven herausfuhr. Am nächsten Morgen konnte man die vielen Bremsspuren sehen, die tangential aus jeder Kurve rausgingen... Ich musste zweimal in der Nacht ran: Zwischen 1:00 und 2:00 und zwischen 5:00 und 6:00. Ich kann gar nicht sagen, welche Zeit unangenehmer war. Die eine Zeit war sehr spät und die andere sehr früh. Immerhin fuhr ich bei der zweiten Nachttour in die aufgehende Sonne rein, was gut für die Motivation war.

Meine drei Runden fuhr ich mit voller Beleuchtung zu Ende, obwohl das Beleuchtungsgebot zwischendurch aufgehoben wurde. Zum Dank wurde ich wieder in jeder Kurve von Streckenposten angebrüllt "Licht aus!" Aber ich hab ja bekanntlich ein dickes Fell.

Wirklich schön war die Beleuchtung des Parks in der Nacht. Die ganze Industrieanlage wird nachts bunt beleuchtet. Das gab eine beeindruckende Kulisse für eine unwirkliche Stimmung.

Erfreulich, dass unser Team am nächsten Morgen noch vollzählig war. Es hat alles geklappt. Jeder Wechsel war perfekt, es gab keine Unfälle oder Ausfälle, und die Rundenzeiten waren konstant. Von benachbarten Teams hörten wir, dass die Nachtwache entweder verschlafen wurde oder nicht rechtzeitig zum Wechsel erschien.

Irgendwann zur normalen Frühstückszeit gab es wieder eine Ergebnisliste. Plötzlich waren wir auf Platz 24 vorgerückt! Aber Die Bikenden Bauern waren immer noch vor uns. Jörg: "Die müssen wir unbedingt noch kriegen!"

Mattes erschien uns mitsamt Kaffee und versüßte uns damit die graue Morgenzeit. Bei den Klos waren

mittlerweile schon lange Schlangen. Die Anderen hatten wohl auch Probleme... Wir drehten unsere Runden und besonders Andreas wurde immer schneller. Nächste Liste - Platz 22. Die Bikenden Bauern immer noch vor uns. Wir fuhren wieder die 2 Rundentaktik. Wir rechneten uns aus, dass jeder noch 2 mal fahren muss und am Ende jeder eine schnelle Einzelrunde hinlegen kann, quasi als Schlusssprint. So war es auch. Meine schnellste Runde fuhr ich Sonntag Mittag kurz vor 12. Unterwegs überholte ich Tom, der mit Axel im Zweierteam startete. Er bettelte um Windschatten, weil es ihm so dreckig ging. Den konnte ich ihm aber nicht geben, weil sich sofort ein Fahrer aus einem gegnerischen Viererteam mit dranhing. Also ließ ich sie auf der Geraden im Wind stehen. Ein letztens Mal noch den holprigen Müllberg runter, der mittlerweile schon richtig löchrig geworden war. Ein letztes Mal noch über die glatte Eisenbrücke, die Treppe runter und ins Ziel den Staffelstab an Andreas übergeben. Ich zog mich um, trank viel, plauderte mit Mitstreitern und Teamgefährten und freute mich, die lange Quälerei endlich geschafft zu haben. Nach Andreas fuhren noch Jörg und Dirk.

Ich hörte, wie der Sprecher erklärte, wann denn endlich Schluss sei und versuchte das für uns umzusetzen. "Wenn der Fahrer des besten Teams hier das nächste Mal durchkommt, fängt für ihn und für alle folgenden Fahrer die letzte Runde an. Wir erwarten ihn ca. 12:50" Nach meiner Rechnung müsste Dirk also ganz knapp VOR ihm eintreffen. Und zwar in genau... 3 Minuten. Drei Minuten? Dann ist der erste Fahrer noch gar nicht da! Und wer fährt dann? Es folgte meine allerschnellste Wechselzeit überhaupt. Ich rannte zum Zelt zurück, entledigte mich meiner Klamotten, stieg wieder in die Radklamotten, Helm auf und raste zum Start. Gerade rechtzeitig, um den verwirrten Dirk zu empfangen und ihm den Staffelstab zu entreißen. Ich fuhr völlig aufgestachelt und wütend eine weitere schnelle Runde im Regen. Kurz nachdem ich losgefahren war, hörte ich großes Geschrei und Lärm. Der erste war wohl im Ziel. - Oder er fing seine letzte Runde an. Damals hatte ich das nicht so genau begriffen, ich fuhr jedenfalls Anschlag weiter. Im Ziel angekommen, guckte mich der Mann mit der Glocke an und bimmelte wie verrückt. Ich fragte ihn: "Wie jetzt! Noch eine Runde?" - "Du musst nicht. Du kannst."

Ich dachte nur: Blödmann. Was soll die Antwort? Naja, es kann ja nicht schaden, noch eine Runde zum Ausfahren locker zu fahren. Vielleicht nützt es ja was. Ich will jetzt nicht diskutieren. Nach kurzer Überlegung fuhr ich unter viel Applaus in diese nun wirklich letzte Runde, sammelte noch ein paar völlig entkräftete Fahrer ein, die versuchten, ein bisschen Windschatten zu erhaschen. Andere Teams sammelten sich für eine gemeinsame Zieldurchfahrt. Ich fuhr weiter und verfluchte schon alles. Wieso ich? Meine schöne schnelle Runde vorhin war doch schon ein toller und trockener Abschluss. Aber nein, ich fuhr noch zwei weitere Runden und war wieder klitschnass und dreckig :-( Im Ziel war dann auch fast kein Zuschauer mehr. Meine Teamgefährten standen fröstelnd unterm Pavillon und guckten mich fragend an: "Was sollte das denn?" Ich trug ihnen meine Rechnung vor, und dann begann das Warten auf die endgültige Ergebnisliste. Und? Wo sind wir denn hier? - Da! Platz 19! - YESS Und Die Bikenden Bauern hinter uns! STRIKE - Die beiden Strafrunden am Schluss haben sich also voll ausgezahlt.

Viele scheinen nicht kapiert zu haben, wie das alles funktioniert, und sie haben die letzte Runde nicht mehr gemacht. Wie z.B. die BB, die ja eigentlich schneller waren als wir.

Das Aufräumen im strömenden Regen erledigten wir im Halbschlaf. Kaum waren wir fertig kam die Sonne wieder raus. Klar.

Die anderen Aachener:

Philipps Achterteam war etwas unkoordiniert. Er hatte seine zugeteilte Zeit, die er fahren sollte und auch gefahren ist. Andere waren da nicht so zuverlässig. So fuhr in der Nacht etliche Stunden niemand, weil sich der Verantwortliche schlafen gelegt hatte.

Tom und Axel hatten mit Materialproblemen zu kämpfen, weil Axels Rahmen gebrochen war. So mussten sie sich ein Rad teilen. Tom versäumte allerdings, den Sattel an seine Beinlänge einzustellen, weswegen er bald Wadenkrämpfe bekam. So fuhr Axel Runde um Runde allein. - Auf Platz drei. Ganz dicht gefolgt von einem weiteren Aachener Team mit Robert und Henning auf Platz vier. Am Ende konnten Tom und Axel noch ein paar Minuten ins Ziel retten und sicherten sich damit den letzten Podiumsplatz.

Georg Siidra, Team Halflife



Dirk

### Die Samstagsgruppe



Hans – der älteste Teilnehmer; Uli der Fotograf; Herbert – s. o.

Herbert Oprei – „Kopf“ der Samstagsgruppe



Herbert, H-G, Walter



Die Belohnung – von Herbert liebevoll gestaltet



## Samstagsgruppengeburtstage



bei Walter in Orsbach



bei Hildegard (nach einem Unwetter)



in Hildegard's Wintergarten



**„Who is who...“**

**Name:** Lars Jannes Blickhäuser

**Alter:** 11

**Wohnort:** Aachen

**Seit wann läufst/radelst/schwimmst Du?:** immer schon

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

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

**Geplante Wettkämpfe/Ziele 2006?:** Next Generation

**Was macht Dich schnell?:** Mama's Essen

**Wie stehst Du zur Beinrasur?:** \*lach

**Was machst Du gerne (außer Laufen/Triathlon)?:** Freunde treffen

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

**Was hat Dich (außer den Sticheleien Deiner Mitläufer/Kameraden) dazu bewegt, in den DLC einzutreten?:** Spass am Sport

**Name:** Leo Münch

**Alter:** 10

**Wohnort:** Aachen

**Seit wann läufst/radelst/schwimmst Du?:** immer schon

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

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

**Schon Geplante Wettkämpfe/Ziele 2006?:** Next Generation

**Was macht Dich schnell?:** Technik

**Wie stehst Du zur Beinrasur?:** \*lach

**Was machst Du gerne (außer Laufen/Triathlon)?:** Fußball, Freunde treffen

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

**Was hat Dich (außer den Sticheleien Deiner Mitläufer/Kameraden) dazu bewegt, in den DLC einzutreten?:** viel Sport machen

**„Who is who...“**

**Name:** Marie Blickling

**Alter:** 9

**Wohnort:** Aachen

**Seit wann läufst/radelst/schwimmst Du?:** schwimmen mit 5 Jahren gelernt, Rad fahren mit????, laufen seit Oktober

**Welcher Lauf/Triathlon hat Dir bisher am meisten Spaß gemacht?:** Ich habe 2003 den Next Generation mitgemacht, aber da hat es mir gar keinen Spaß gemacht

**Wo und wann läufst/radelst/schwimmst Du am liebsten?:** laufen beim Training im Wald am Waldstadion

**Geplante Wettkämpfe/Ziele 2006?:** Next Generation und vielleicht noch einen Lauf

**Was macht Dich schnell?:** Lust auf das Laufen

**Wie stehst Du zur Beinrasur?:** (für eine Antwort auf diese Frage ist sie noch zu jung; Anm. der Trainerin ☺)

**Was machst Du gerne (außer Laufen/Triathlon)?:** reiten, tanzen, Fußball

**Was tust Du ungern (außer nicht laufen)?:** auf meinen kleine Bruder aufpassen

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

**bewegt, in den DLC einzutreten?:** mein Vater ist auch im Verein und ich habe Lust auf den Sport

**Und das wollte ich noch sagen.....:**Mari und Basti sind nett und es lustig mit Ihnen zu trainieren



## Jugend im DLC – Das gibt's!

Was wäre ein Verein ohne Jugendarbeit? Zumindest würde er, im wahrsten Sinne des Wortes, auf Dauer ziemlich „alt“ aussehen. „Nicht reden, machen“ dachten wir uns als Neuankömmlinge, und entschlossen uns aus diesem Grund, das Ruder „Jugendarbeit im DLC“ selbst in die Hand zu nehmen. Im Folgenden wollen wir kurz schildern, was derzeit bei der Jugend Stand der Dinge ist und was für Perspektiven und Ziele wir mit unserer Arbeit verfolgen. Zu allererst gehen wir jedoch auf zwei Fragen ein: Warum sollen Kinder Sport, insbesondere Ausdauersport betreiben und warum ausgerechnet Triathlon?

Kinder brauchen für ihre gesunde Entwicklung ausreichende Spiel- und Bewegungsräume. In einer für sie idealen Welt bewegen sie sich entsprechend ihren Bedürfnissen, ohne besondere Anregungen, und verschaffen sich die für ihre Entwicklung notwendige Bewegung. Allerdings sind in der realen Welt die Bewegungsmöglichkeiten der Kinder oft eingeschränkt. Fernsehen, Video- oder Computerspiele avancieren immer mehr zur beliebtesten Freizeitbeschäftigung. Sport und Bewegung stehen in der Beliebtheitsskala zwar immer noch ganz weit oben, werden aber zunehmen durch die oben genannten Verlockungen abgelöst. Die Folge: Motorische und körperliche Probleme, von denen jeder Sportlehrer sicher ein Lied singen kann. Und das, obwohl Kinder im Grunde die geborenen Athleten sind. Ab dem 8. Lebensjahr sind sie für Ausdauersportarten geeignet. Der größte Zuwachs der Ausdauerfähigkeit liegt zwischen dem 11./12. und 14. Lebensjahr.

**„Das Kind ist der geborene Langstreckenläufer im stundenlangen Spiel.“**  
(Dr. E. van Aaken)

Die Jugend ist der ideale Zeitpunkt, um wichtige sportliche Grundlagen zu erlernen. Zusammengesetzt aus den sportlichen „basics“, ist Triathlon daher ein durchaus vernünftiger Sport, auch bereits schon im Kindesalter. Schwimmen, Laufen und Radfahren, das sind alles Dinge, die Kinder gerne machen, und die man spielerisch gestalten kann. Leistung sollte hier zwar nicht im Vordergrund stehen, aber wer früh übt....den Rest kenne wir ja.

Allgemeine Grundlagen sollen sowohl in Kraft, Technik und Beweglichkeit als auch in Ausdauer und Schnelligkeit geschaffen werden. Die Ausdauerentwicklung gestaltet sich bei Kindern spielerisch, muss jedoch auch eine Herausforderung darstellen. Kombinationen von den genannten semispezifischen Trainingsmitteln in einer Art Koppeltraining sind physische und mentale Herausforderung. Sie bilden eine Grundlage zu Entwicklung von belastbaren Triathlonsportlern.

Da gesunde Kinder von Natur aus einen ausgeprägten Bewegungsdrang haben, ist es wichtig, dass sie das Besondere am Triathlon erleben können, um sie so für diese Sportart zu begeistern. Das Besondere liegt im Wechsel von einer Disziplin zur Anderen. Hier liegt die Spannung beim Wettkampf und im Training, denn:

- Triathlon ist mehr als nur Schwimmen, Radfahren und Laufen. Triathlon greift die Grundformen der menschlichen Bewegung auf.
- Triathlon befriedigt den Wunsch nach Fun, Fitness, Action und einem wunderbaren Naturerlebnis, und ist somit, richtig dargeboten, sehr motivierend.
- Triathlon beinhaltet den sozialen Aspekt des Miteinander (als Mannschaftsport) und der Selbstüberwindung (für jeden einzelnen).

Nachdem nun deutlicher geworden ist, warum Triathlon auch schon für Kinder geeignet ist, bzw. warum man hiermit auch schon im Kindesalter beginnen sollte, stellen wir euch im Folgenden den Stand der Dinge bezüglich der Jugend im DLC vor.

Den ersten Schritt gingen *Judith Schwarz* und *Ralf Spennes* bereits vor zwei Jahren. Mit viel Einsatz trainieren sie eine Gruppe von 13 bis 17 jährigen, und daher mittlerweile jugendlichen, Nachwuchssportlern. Motiviert durch das gute Vorankommen und die guten sportlichen Leistungen, blieben hier fast alle der ehemaligen Kinder am Ball, und zeigen heute, immer vorne mit dabei, beachtliche Leistungen bei Lauf- und Triathlon- Wettkämpfen. Das Wichtige aber ist, dass es hier immer im Besonderen um den Spaß an der Sache zu gehen schien, Ein Konzept, das sichtlich Früchte trägt: Zwei der Jugendlichen, *Flo* und *Basti*, haben sich 2005 für die Deutschen Jugend-Triathlon-Meisterschaften qualifiziert. Jugendarbeit, die sich auszahlt: Für die Kinder, die Trainer und den Verein. Auf Grund dieser Leistungen ist es jedoch leider nicht leicht, die bestehende Gruppe zu erweitern. Neuankömmlinge müssten bereits über ein sehr hohes Maß an Grundfitness verfügen, um symbiotisch in das Training eingegliedert zu werden, ohne das die Anderen zurückschrauben müssten. Hier sahen wir unseren Einstiegspunkt. Zum einen wollten wir Kinder ab 8 Jahren an den Sport heran führen, zum anderen hielten wir es für sinnvoll, auch den älteren Kindern eine Möglichkeit zu bieten, die bei dem schnellen Tempo der Jugendlichen nicht mehr mithalten könnten.

Doch aller Anfang ist schwer. Wie entsteht überhaupt eine Kinder- bzw. Jugendabteilung?

Unsere Flyeraktion beim *Next Generation* stieß fast nur auf negative Resonanz seitens der Eltern:

**„Bitte fragt mein Kind nicht ob es auch noch Triathlon machen möchte. Es hat schon so viele Hobbies.“**

*(empörte Mutter)*

Derart demotiviert, wurde glücklicherweise *Connie* auf uns aufmerksam, und so begannen wir mit ihrer Tochter das Training. Einmal angefangen, kamen nun auch Freunde und Nachbarskinder dazu, so dass sich nun ein harter Kern von 6 sportbegeisterten Kindern zusammengefunden hat. Danke an dein Engagement *Connie!*

**Wie sieht denn nun das Training aus?**

Hier ein Plan zur Übersicht:

<b>Kinder</b>	<b>Jugendliche</b>
<p><u>Mittwochs 18.00- 19.00h:</u> Laufen, vor allem Training der Grundlagenausdauer, jedoch auch Sprinttraining, Intervalltraining und natürlich Technik.</p> <p><u>Sonntags 15.00- 16.15h:</u> Schwimmen, vor allem Techniktraining.</p> <p>Ab dem Frühjahr werden noch Radfahr-Termine nach Absprache und vielleicht noch mehr Schwimm- und Lauftermine dazu kommen!</p> <p>Ursprünglich wurde bereits im Spätsommer beim Sportamt eine Halle für das Kindertraining im Winter beantragt. Aber wie das mit Ämtern so ist: Bis wir die Halle haben ist es wieder Sommer. ☺</p>	<p><u>Mittwochs 18.00- 19.00h:</u> Laufen, vor allem Training der Grundlagenausdauer, jedoch auch Sprinttraining, Intervalltraining und natürlich Technik.</p> <p><u>Sonntags 15.00- 16.15h:</u> Schwimmen, vor allem Techniktraining. Im Sommer auch</p> <p><u>Freitags 18.15- 19.15h:</u> Schwimmen im Freibad <i>Hangeweier</i>, 50m- Bahn Training.</p> <p><u>Samstags 10.00- 13.00h:</u> Rennrad Training.</p>

Für das kommende Jahr hoffen wir sehr, dass die Abteilung noch weiter wächst und nehmen gerne Vorschläge oder auch Unterstützung eurerseits entgegen. Wir planen, mit den Kindern die ersten Wettkämpfe zu machen, und die ein oder andere Aktion, wie z.B. mal in Köln im See schwimmen oder bei einem großen Wettkampf zugucken, damit das Wort „Triathlon“ zu etwas Anfassbaren für die Kinder wird, wie Fussball oder Turnen.

Mari und Basti

## IRONMAN HAWAII – KAILUA KONA - 15.10.2005

**Pre Race:** Morgens um 3 – ich war WACH! Draußen war es windig und ich dachte mir, dass es ein harter Tag werden würde, einschlafen ging nicht mehr. Vorher hatte ich jedoch super geschlafen, noch besser als vorm IM Germany, das wird mit jeder Langdistanz besser, vor meinem ersten Inferno hab ich so gut wie gar nicht geschlafen. Um viertel vor 4 bin ich aufgestanden, ne knappe Stunde später ging es in den Startbereich. Vorher schön Sunblockeraufgetragen, nur die Oberarme ausgespart, da sollten Nummern drauf, die verschmieren mit Sunblocker.

Um 5 war ich dann beim Body-Marking und mir wurde schön mit Stempeln die 1726 auf die Oberarme gedruckt - das ganze ging echt schnell, da einfach sehr viele Helfer da waren (insgesamt gab es wohl etwa doppelt so viele Helfer wie Athleten, in Frankfurt ist das ähnlich).

In der Wechselzone hatte ich dann viel Zeit, hab Flaschen gefüllt, Reifen aufgepumpt, mit anderen Trias gelabert, alles was man so macht um die Zeit rumzukriegen. Natürlich hab ich mir auch noch dreimal die Schultern mit Sunblocker eingerieben,

irgendwann dann auch die Oberarme, wenn man auf großes Reiben verzichtet, dann verwischen die Nummern kaum.

Um 6:45 sind dann die Profis gestartet, danach durften die Agegrouper an die Startlinie schwimmen. Die meisten haben das auch direkt gemacht, ich hab noch bis etwa 6:53 gewartet - warum soll ich ewig wassertreten?

**Schwimmen:** Der Schwimmkurs ist ein klassischer out-and-back Kurs. Man schwimmt am Pier los und etwa 1,9km in die gleiche Richtung, dann kurz quer und wieder zurück. Das ganze hat Aquarium Flair, Sichtweite schätzungsweise 15-20m, ähnlich wie in `nem sauberen Schwimmbad, nur mit bunten Fischen, Schildkröten, Korallen und manchmal auch Delphinen und Rochen. (leider hab ich bisher keine Delphine und Rochen gesehen, okay, Delphine schon, aber nicht als ich selbst am schwimmen war, um 5min verpasst).

Eigentlich ist „Schwimmen“ aber die falsche Überschrift für das was ich letzten Samstag ab 7:00 Uhr gemacht habe - es war eher ein Kampf ums überleben und jeden freien Zentimeter im Wasser.

Ich schwamm irgendwo im linken Teil des Feldes los, nach etwa 500m war ich auf einmal ganz rechts – wie ich da hinkam wusste ich nicht! Man sah nichts außer Gischt, Beinen, Füßen, Händen, Armen - eben allem was einem ins Gesicht schlagen wollte! Das wurde im Gegensatz zu allen anderen Rennen die ich kenne auch nicht nach 50 oder 100m besser, sondern blieb bis etwa 1,5km so. Danach war es etwas besser, allerdings wirklich nur etwas. Ich schwamm dann ne Zeit lang ziemlich am Rand, da ging's einigermaßen, aber irgendwann war ich wieder mitten drin. Ich dachte nach einiger Zeit, dass ich bestimmt 1:10 oder sowas brauchen würde, nach 1:01h strandete ich dann aber doch im Bereich des Piers, eigentlich ne ganz ordentlich Zeit für die Bedingungen.

**Wechsel 1:** Klappte ja bis hierhin dann doch alles ganz gut, also raus aus dem Wasser, einmal Salz abspülen, Wechselbeutel holen, ab ins transition tent, den oberen Einteiler ausziehen, den unteren anlassen (der hat Taschen und ist etwas weiter, daher ist er nicht schwimmgeeignet, deshalb hab ich einfach `nen anderen drübergezogen), Radnummer um, Socken an, loslaufen, am Rad Brille

aufsetzen, Helm ebenso, dann mit dem Rad loslaufen, aufspringen, losfahren, in die Schuhe, fertig ist der Wechsel.

**Rad:** Nach dem Wechsel musste ich erstmal was essen und trinken - ich hatte mich auf reine Gelernährung eingestellt. Da es angeblich keine Gels auf der Radstrecke geben sollte, habe ich mir am Donnerstag auf der Expo noch Gels besorgt. Die Leute am Powerbar Stand hatten aber nur noch eine Sorte, also hatte ich 10 Strawberry-Banana Gels mit Koffein dabei (immerhin waren die kostenlos). Oben in Hawi (am Wendepunkt der Radstrecke) wollte ich dann noch `nen Powerbar aufnehmen und in der Abfahrt essen, das sollte irgendwie gehen - ganz sicher war ich mir da aber nicht, so viele Gels hatte ich noch nie an einem Tag gegessen...

Nun aber erstmal anfangen mit dem Rad fahren; das Feld war dicht und ich überholte recht viele Leute. Man fährt zuerst ein bißchen in Kailua-Kona rum, dann geht es nach etwa 10km die Palani Road rauf, links auf den Queen Kaahumanu Highway und ab nach Norden in die Lavawüste.



Ich hatte beschlossen bis Hawi (etwa km 100) recht hart zu fahren und dann lockerer zu machen, denn wenn man schnell genug ist, dann kann man mit etwas Glück noch ein bisschen Rückenwind auf dem Rückweg mitnehmen, bevor der Wind für gewöhnlich dreht. Ich fühlte mich gut, es ging schön vorwärts, es war angenehm warm - nur irgendwas fehlte - der Wind!

Ich hatte Wind wie eine Woche zuvor oder sogar schlimmer erwartet - von einem Tag auf den anderen war aber der Wind fast komplett verschwunden – morgens war es zwar bei uns am Haus windig gewesen, das Wetter ist aber auf Big Island lokal sehr unterschiedlich. Es war wunderschön sonnig, keinerlei Wolken, nicht mal an den Berghängen, die sonst fast immer wolkenverhangen sind, ein toller Tag, aber kaum Wind! So ging es bis etwa 15km vor Hawi, da kam dann endlich ein bißchen Wind, aber auch nichts tragisches. Ich war recht zügig bis Hawi gekommen, hatte regelmäßig meine Gels gegessen (und inzwischen festgestellt, dass die Verpflegungsstellen doch Gels anbieten), viel getrunken, alles lief bestens. Die Pros waren etwa 10km vor Hawi aus der Gegenrichtung

vorbeigeflogen - Faris ganz vorn, Sindballe 2ter, Stadler 3ter knapp hinter Sindballe, das war noch vor seinen Pannen. In Hawi wurde umgedreht und es ging den gleichen Weg zurück. Erstmals mit >60 bei ordentlichem Rückenwind bergab, das macht Spaß ☺ (der Weg bergauf bei Gegenwind hatte irgendwie weniger Spaß gemacht). Zwischendurch gab es immer wieder richtig tolle Ausblicke, sei es auf den endlosen Highway, der geradeaus über Wellen durch die erstarrte Lava führt, oder auf den Pazifik mit unglaublich blauem Wasser. Ich fuhr nun etwas lockerer und habe auf dem Rückweg doch öfter ein bißchen in der Gegend rumgeguckt. Irgendwann fiel mir dann auf, dass ich viel zu locker fahre, quasi ne Radtour. Der Puls war nur bei etwa 130-135, so 10 Schläge mehr sollten es eigentlich schon sein, ich konnte mich aber irgendwie nicht aufraffen wieder richtig Druck zu machen. Nach 5:06h Rad kam ich dann wieder am Pier in Kona an, wo nun der Wechsel zum Lauf auf dem Programm stand.

Ich hab übrigens artig alle Gels gegessen und sogar noch 2 aufgenommen und ebenfalls verputzt, hat sich absolut bewährt und ich werde nun bei jeder Langdistanz nur Wasser trinken und Gels essen, keine Experimente mit den Malto-Getränken mehr, man weiß nie wie das an den Stationen gemixt wird.

**Wechsel 2:** Schuhe aufmachen während der Fahrt, Füße auf die Schuhe, vom Rad springen, Helfer Rad in die Hand drücken, den langen Weg rund um die Wechselzone laufen und dabei den Helm abnehmen (die Laufwege sind so ausgelegt, dass nach Möglichkeit alle den gleichen Laufweg haben, das klappt nicht ganz, aber bis auf wenige Meter passt es), dann schnell den Wechselbeutel schnappen, im transition tent hinsetzen und Schuhe anziehen – so war der Plan, irgendwie war's dann aber recht voll im Zelt und ich wollte die Schuhe im stehen wechseln, nur blöd, dass man dabei die Beine für gewöhnlich ganz durchstreckt (wenn man stehen bleibt und den Beutel aufmacht), da wollten sie direkt mal ein bißchen krampfen – auf die Idee mich dann hinzusetzen bin ich irgendwie nicht gekommen – keine Ahnung wieso. Ich hab dann rumgehampelt und getrippelt

und irgendwie doch recht schnell die Laufschuhe anbekommen – nach reiflicher Überlegung („Hey Silas, welche Schuhe soll ich nehmen?“ – „Die da!“ – „Okay!“; Silas ist der 3-jährige Sohn unseres Vermieters, der war in einer der letzten mails mit meinem Rad zu sehen) hatte ich die gleichen Schuhe ausgewählt, die ich auch in Frankfurt benutzt hatte. Ein Helfer fragte ob er mir helfen könne, als er sah, dass ich ein paar Probleme hatte – ich fing an auf der Stelle zu laufen und sagte nur, dass ich einfach nur laufen müsse – fand er wohl amüsant ☺. Ich bekam noch Sunblocker auf die Schultern und Oberarme, setzte die Mütze auf und los ging's!

**Lauf:** Die ersten Kilometer werden auf dem Alii Drive gelaufen, einer Küstenstraße (da gibt es sogar manchmal Schatten), dann geht es wie schon beim Rad fahren die Palani Road rauf und auf den Queen K Highway in Richtung Norden. Bei Kilometer ~25 der Laufstrecke biegt man in einen der berühmtesten Streckenteile ab – den Bereich des Natural Energy Laboratory Hawaii. Hier sind schon viele Rennen entschieden worden, es ist sehr heiß, Schatten gibt es nicht.

Zudem ist man bei etwa 30km der Laufstrecke (der Wendepunkt im Energy Lab ist bei 28km), da fühlen sich im Ironman die wenigsten gut.

Als ich am Pier loslief fühlten sich die Beine sehr gut an. Ich hatte mir gedacht, dass ich trotz (oder eher wegen?) der geringen Laufvorbereitung etwa auf 3:10-3:15h laufen wollte. Ich lief aber viel zu schnell los! Die anderen Läufer waren auch recht schnell unterwegs und ich fühlte mich gut. Für die geplante Zielzeit musste ich irgendwas zwischen 4:30 und 4:40 min/km laufen, bzw. etwa 7:15 – 7:30 pro Meile, ich lief aber etwa 6:30 auf der ersten Meile – viel zu schnell! Ich versuchte mich zu bremsen, das klappte aber nicht so ganz, bei 5km hatte ich 21min auf der Uhr, immer noch deutlich zu schnell. Ich wurde jedoch allmählich langsamer, es war als würde ich immer so laufen wie es sich gerade locker anfühlt – nicht besonders schlau. Irgendwann war ich dann einfach nur noch langsam, quälte mich aber nicht. Allerdings machte es keinen Spaß mehr so ab km 15, ich fing an mich zu fragen, warum ich nicht am Strand liege - natürlich beschloss ich daraufhin nie wieder so einen Unsinn zu machen, so wie in jedem IM!

Ich trank die ganze Zeit Cola und Wasser, das hatte in FFM gut funktioniert und ich hoffte, dass das auch dieses Mal so sein würde. Im Energy Lab fühlte sich dann der Bauch irgendwie komisch an, als es wieder auf den Queen K. und raus aus dem Energy Lab ging, trank ich Gatorade statt Cola, das ging irgendwie besser, nächste Station doch wieder Cola – wieso?

Keine Ahnung! Naja, 100m nach der Verpflegung hab ich dann die Cola wieder ausgespuckt.

Von hinten kam ein Ami und sagte: "That's awesome dude! Come on, you can still rally!" –

"At least I feel better..." - - - [ne knappe Minute später] - - - "Only 7km to go!" – "I thought this damn race would never end!"

Besser fühlte ich mich nun wirklich. Für eine Sekunde dachte ich darüber nach zurück zu laufen und nochmal zu trinken, da mein Magen nun leer war, aber ich dachte die 1500m bis zur nächsten Station schaff ich auch so!

Nun lief es eigentlich wieder besser, ich kam gut vorwärts, viel besser als zuvor, an der nächsten Station hielt ich dann aber das erste Mal an, da ich ordentlich Flüssigkeit nachtanken musste, Gatorade und Wasser.

Zudem traf ich einen anderen Deutschen, der wohl schlimmere Magenprobleme hatte als ich.

Ich stellte erstaunt fest, dass ich es gar nicht mehr eilig hatte – war schließlich kein Quali- Wettkampf und ich hatte mir wohl vorher so den Druck genommen, dass ich jetzt nicht mehr den Ehrgeiz entwickeln konnte mich zu quälen. Also erstmal ein kurzes Pläuschchen, dann wieder laufen. Ich sammelte die Leute wieder ein, die mich an der Verpflegung überholt hatten, an der nächsten Station das gleiche Spiel und endlich näherte ich mich der Palani Road. Ich hatte langsam das Gefühl bekommen, dieser Wettkampf würde nie mehr enden – aber nun war das Ziel in Reichweite.

Etwa 1,5km vorm Ziel biegt man dann von Palani Road nochmal nach links ab auf den Kuakini Highway – wenn man an der Kreuzung einfach geradeaus weiterlaufen würde, dann wäre man schon nach 200m statt 1,5km im Ziel, diese Stelle war irgendwie grausam! Ich wäre so gern geradeaus gelaufen! Nach ein paar hundert Metern auf dem Kuakini geht es dann rechts ab auf Hulalai und nach weiteren 300m dann auf den Alii Drive, rechts ab und geschätzte 600m durch

ein Zuschauerspalier – das war einfach nur geil! Auf einmal tat auch nix mehr weh und ich konnte wieder richtig laufen. Mit 9:35:08 hatte dieses endlose Rennen dann endlich doch ein Ende – ein schönes Ende ☺

**Fazit:** Das Rennen lief ganz ordentlich, Schwimmen war unangenehm, Radfahren war auf der ersten Hälfte richtig gut, die zweite Hälfte hab ich irgendwie etwas schlören lassen, <5h wären sicher möglich gewesen. Dafür fühlten sich die Beine zu Beginn des Laufs gut an – was mich prompt verleitete zu schnell loszulaufen. In der Analyse ärgert mich ein wenig, dass ich glaub ich nicht wirklich alles beim Lauf rausgeholt habe. Da ich mit der Einstellung „Spaß haben“ in den Wettkampf ging, habe ich sobald es ungemütlich wurde lockerer gemacht – so bleibt jedoch wenigstens Potenzial fürs nächste Jahr – dann hoffentlich auch mit einer ordentlichen Laufvorbereitung, denn Zeiten um 3:20h – das kann's nicht sein! Ich hab wieder einiges dazugelernt in meinem dritten IM und das wird mir hoffentlich in Zukunft helfen.

Schön war's! ☺

Tobias Winnemöller

**IRONMAN HAWAII**  
**Tobias Winnemöller**



**Rezepteecke - Königsberger Klopse (von Ferdi's Mutter)**

Zutaten: 250 g Schweinehack  
250 g Kalbshack  
4 Eßl. Butter  
2 Eigelb  
Salz, Pfeffer  
2 Zwiebeln  
2 kl. Brötchen  
¾ l Brühe  
5 Pfefferkörner  
2 Eßl. Mehl  
1 Glas Weißwein  
1 Röhrrchen Kapern (25 g)  
Saft einer Zitrone  
etwas saurer Schmand  
etwas Zucker  
eventuell Sardellenpaste (2Teelöffel)  
Brühe Würfelbrühe oder aus Knochen kochen

1 Zwiebel sehr klein schneiden und in Butter glasig dünsten.

Brötchen mit Wasser oder Würfelbrühe (bis zu einer Tasse) einweichen.

Das Hackfleisch mit einem Esslöffel geschmolzener Butter, einem Eigelb, Salz, Pfeffer, der in Butter gedünsteten Zwiebel, den eingeweichten ausgedrückten Brötchen, eventuell Sardellenpaste, gut durcharbeiten und 10 bis 12 Kugeln formen.

Von ¾ l Wasser mit den Knochen oder Brühwürfel, 1 Zwiebel, Pfefferkörner und Salz eine Brühe kochen und die Klopse in etwa 10 bis 12 Minuten garziehen lassen.

Von 3 Esslöffeln Butter und dem Mehl eine helle Mehlschwitze machen, mit Brühe aufgießen, mit Wein und Zitronensaft verfeinern und mit Schmand und etwas Zucker abschmecken. Mit Eigelb abziehen, Kapern und Klöße hineingeben, nicht mehr kochen. Dazu schmecken Salzkartoffeln, oder Rote Beete.

(von Dirk erprobt, gelobt und druckreif gemacht!)

### Gute Zeiten – schlechte Zeiten

Wieder ist ein ereignisreiches und diesmal wohl außergewöhnlich sonniges Halbjahr vergangen und damit Zeit und Raum für eine kleine Zwischenbilanz.

Ob sich das warme und trockene Wetter positiv auf die erreichten Zeiten ausgewirkt hat, lässt sich in der kleinen Auswahl von Ergebnissen, die hier vorgestellt werden sollen, sicher nicht erkennen. Sowieso ist ja nicht jeder ein „Jan-Ullrich-Typ“ (was auch immer das sei!??). Interpretation und Analyse der unten angeführten Daten kann ich also getrost den hoffentlich geneigten Lesern überlassen.

Wer von der Sonne verwöhnt in der anstehenden kühlen Jahreszeit nun Motivationsprobleme auf sich zukommen sieht, dem kann ich eine E-Mail, verfasst von Heinz Robertz, ans Herz legen, welche Torsten Rehrmann an mich weitergeleitet hatte. Dieser kleine Text spricht wohl für sich selbst und bedarf meinerseits keines weiteren Kommentars. Lediglich zwei kleine Anmerkungen dazu:

Darin, dass Heinz, der Verfasser dieser E-Mail, davon ausgeht, dass er das älteste DLC-Mitglied sei, darin könnte er sich irren. Zweitens: die traurige Tatsache, dass er weniger bekannt ist, wird sich mit dem heutigen Tage ändern:

„Hallo Torsten,

Euer sicherlich ältestes (67) und weniger bekanntes DLC-Mitglied finishte beim diesjährigen IM Österreich, seit Jahren meine bevorzugte IM-Veranstaltung, in 12:55 und gewann die AK 65. Vergab den Hawaii-Platz, da ich unbedingt den fast zeitgleichen Chicago Marathon laufen wollte, um meiner Frau endlich Windy City zeigen zu können. In den 60er Jahren studierte und arbeitete ich dort. Tolles Lauferlebnis mit perfekter Organisation für 40.000 Meldungen. Wurde 7.895er und in der AK 65 von 104 Finishern 5. in 3:49. Bin seit 23 Jahren aktiver Triathlet, 1999 und 2004 Hawaii-Finisher. Vielleicht ist das ein Ansporn für die jungen DLC-Triathleten unserem Sport lange treu zu bleiben. Wer immer beim Rennschuh der Statistiker ist, maile ihm bitte die Daten.

Gruß Heinz“

## 08. Mai 05 Düsseldorf-Marathon

Platz	Pltz.AK	AK	Vorname	Nachanme	Zeit
117	7	M50	Rainer	Theß	03:01:36
810	150	M45	Matthias	Reibold	03:35:07
910	236	M40	Jörg	Breitkopf	03:38:33
946	249	M40	Paul	Reuls	03:39:45

## 18. Jun 05 Kreismeisterschaften HM Herzogenrath

Platz	Pltz.AK	AK	Vorname	Nachanme	Zeit
3	1	M45	Windried	Willems	01:20:31
1	1	W35	Mariana	Weber	01:25:45
11	5	M35	Volker	Wiescholek	01:28:11
13	2	M50	Walter	Calles	01:29:21
18	4	M40	Eric	Heitzer	01:32:47
20	3	M50	Rainer	Theß	01:33:17
5	3	WHK	Beate	Wassenberg	01:34:41
26	2	M30	Uwe	Müller	01:35:42
31	7	M45	Matthias	Reibold	01:38:15
32	7	M40	Paul	Reuls	01:38:37
35	9	M35	Stefan	Jakobs	01:39:54
39	4	M50	Michael	Böhnke	01:42:59
13	1	W50	Maria	Theißen	01:45:53
14	3	W30	Elke	Berghoff	01:46:39
46	12	M35	Heiko	Harms	01:47:58
49	15	M40	Norbert	Schönbrod	01:50:00
19	3	W50	Hildegard	Langanke	01:53:53
58	1	M60	Hans-Gert	Vogelsberg	01:58:14
27	5	W45	Monika	Schick-Leisten	01:59:27
30	4	W50	Liz	Schlag	02:03:56

## 14. Aug 05 Monschau-Marathon

Platz	Pltz.AK	AK	Vorname	Nachanme	Zeit
37	4	M50	Walter	Calles	03:15:02
67	17	M40	Eric	Heitzer	03:24:19
105	8	M50	Rainer	Theß	03:30:01
153	15	M30	Helmut	Seidler	03:38:58
244	69	M40	Lukas	Küpper	03:49:11
246	71	M40	Thomas	Liese	03:49:16
35	3	WHK	Manu	Czerniawska	04:11:31
40	14	W40	Simone	Spellerberg-Rogow	04:13:12
473	127	M40	Paul	Reuls	04:13:53
479	104	M45	Uwe	van Bernem,	04:14:39
513	135	M40	Dirk	Tuchlinski	04:20:12
48	17	W40	Petra	Heinrichs-Stalitz	04:23:25
54	6	W50	Hildegart	Langanke	04:27:30
543	14	M60	Hans-Gerd	Vogelsberg	04:28:06
554	38	M55	Klaus	Dittrich	04:30:44



## 25. Sep 05 Berlin-Marathon

Platz	Pltz.AK	AK	Vorname	Nachname	Zeit
1149		M30	Helmut	Seidler	03:01:46
1497		M50	Rainer	Theß	03:06:23
1952		M40	Lukas	Küpper	03:11:18
4821		M45	Jürgen	Hüsemann	03:29:33
6299		MHK	Johannes	Lenhart	03:36:27
8491		M65	Jürgen	Neuß	03:45:19
8556		M40	Paul	Reuls	03:45:37
14117		M45	Uwe	van Bernem	04:03:53

## 01. Okt 05 Westdeutsche HM Traben-Trabach

Platz	Pltz.AK	AK	Vorname	Nachname	Zeit
24	4	M30	Felix	Riley	01:17:28
25	3	M45	Winfried	Willems	01:17:35
40	6	M45	Herbert	Büngeler	01:20:41
68	8	M50	Ferdi	Schlag	01:26:41
76	11	M50	Rainer	Theß	01:27:25
100	15	M51	Michael	Böhnke	01:31:14
106	16	M52	Walter	Calles	01:33:42

## Mannschaft

7				Riley/Willems/Büngeler	03:55:44
20				Schlag/Theß/Böhnke	04:25:20

## 09. Okt 05 Essen-Marathon Baldeneysee

Platz	Pltz.AK	AK	Vorname	Nachname	Zeit
28	3	M45	Winfried	Willems	02:52:22
869	180	M45	Thomas	Habscheid-Führer	03:52:41
79	19	W35	Gabi	Reiners	04:02:22
80	12	W45	Christiane	Orth	04:02:22

		05. Jun 05		Triathlon Brand			
				0,5	23,4	4,6	
Plz	Vorname	Name	AK	Schwimm	Rad	Lauf	Endzeit
8	Ingo	Zander	AK20	00:07:28	00:41:45	00:16:36	01:05:49
37	Bernd	Jakob	AK20	00:08:38	00:45:39	00:17:19	01:11:36
50	Winfried	Willems	AK40	00:10:15	00:47:50	00:16:07	01:14:12
55	Frank	Thiele	AK30	00:08:16	00:47:53	00:18:26	01:14:35
59	Jörg	Brauer	AK30	00:07:21	00:47:55	00:20:18	01:15:34
67	Jürgen	Hüsemann	AK40	00:08:01	00:47:49	00:20:44	01:16:34
76	Thomas	Gouders	AK30	00:08:53	00:47:47	00:21:00	01:17:40
131	Bastian	Kreusing	AK20	00:09:43	00:57:30	00:25:24	01:32:37

		19. Jun 05		Bonn			
				4	60	15	
Plz	Vorname	Name	AK	Schwimm	Rad	Lauf	Endzeit
11	Tobias	Winnemöller	MHK	00:27:54	01:37:14	00:58:52	03:04:01
41	Ralf	Hecke	M35	00:29:30	01:43:24	01:04:15	03:17:10
69	Ingo	Zander	MHK	00:30:19	01:49:09	01:01:34	03:21:03
159	Hideki	Shimahara	M30	00:29:08	01:59:20	01:05:00	03:33:29
191	Dirk	Kuypers	M35	00:32:35	01:59:43	01:04:07	03:36:27
201	Frank	Füssl	M35	00:30:35	01:55:47	01:10:40	03:37:02
251	Felix	Huggle	M40	00:33:07	01:52:15	01:17:02	03:42:25
288	Arnd	Bremen	M35	00:35:12	01:59:55	01:11:31	03:46:39
368	Jörg	Brauer	M35	00:32:06	01:58:50	01:22:24	03:53:22
582	Frank	Klinkenberg	M55	00:35:05	02:34:03	01:35:15	04:44:24

Plz	Vorname	Name	AK	Schwimm	Rad	Lauf	Endzeit
63	Susanne	Kadri	W40	00:34:17	02:14:56	01:32:30	04:21:44
73	Janina	Fels	WHK	00:34:07	02:22:19	01:46:14	04:42:41

		28. Jun 05		DLC Vereinsmeisterschaften Eschweiler			
		Frauen		500	20	5	
Plz	Vorname	Name	JG	Schwimm	Rad	Lauf	Endzeit
1.	Brigitte	Krings	66	00:10:52	00:36:48	00:22:22	01:10:02
2.	Claudia	Wisser	69	00:08:16	00:41:57	00:21:58	01:12:11
3.	Nadia	Ruthardt	76	00:09:28	00:40:31	00:24:43	01:14:42
4.	Annegret	Ro?	83	00:09:39	00:42:20	00:27:40	01:19:39
5.	Susanne	Kadri	65	00:09:47	00:44:28	00:26:47	01:21:02
6.	Janina	Fels	77	00:09:53	00:44:57	00:27:44	01:22:34
7.	Andrea	Grundmann	74	00:11:47	00:49:18	00:28:03	01:29:08

28. Jun 05 DLC Vereinsmeisterschaften Eschweiler

## Männer

Plz	Vorname	Name	JG	Schwimm	Rad	Lauf	Endzeit
1.	Ralf	Hecke	69	00:08:04	00:34:56	00:19:14	01:02:14
2.	Ingo	Zander	77	00:08:13	00:36:21	00:19:23	01:03:57
3.	Frank	Fuessl	67	00:08:28	00:38:43	00:20:26	01:07:37
4.	Dirk	Saldsieder	68	00:08:44	00:38:24	00:21:37	01:08:45
5.	Dirk	Kuypers	69	00:10:09	00:39:00	00:20:53	01:10:02
6.	Felix	Huggle	61	00:09:35	00:38:29	00:22:03	01:10:07
7.	Georg	Siidra	67	00:08:14	00:00:00	01:01:57	01:10:11
8.	Winfried	Willems	57	00:00:00	00:50:43	00:19:30	01:10:13
9.	Florian	Becker	63	00:10:09	00:37:51	00:22:20	01:10:20
10.	Bernd	Jacob	85	00:09:13	00:41:21	00:20:53	01:11:27
11.	Martin	Theuer	87	00:07:24	00:40:51	00:23:52	01:12:07
12.	Matthias	Bode	66	00:11:29	00:38:42	00:24:21	01:14:32
13.	Heiko	Harms	66	00:09:45	00:41:48	00:24:35	01:16:08
14.	Thomas	Rogowski	56	00:09:40	00:40:55	00:25:50	01:16:25
15.	Ingo	Steinbach	58	00:09:42	00:42:50	00:23:55	01:16:27
16.	Thomas	Gouders	67	00:09:43	00:41:47	00:24:58	01:16:28
17.	Paul	Reuls	65	00:11:27	00:44:30	00:23:13	01:19:10
18.	Stephan	Jacobs	69	00:11:30	00:44:11	00:23:38	01:19:19
19.	Hans-Gerd	Vogelsberg	43	00:10:11	00:47:32	00:26:57	01:24:40

06.08.2005

Eupen Jedermann

0,5

22

7

Plz	Vorname	Name	AK	Schwimm	Rad	Lauf	Endzeit
99	Beate	Wassenberg	D21	00:12:34	00:49:57	00:28:37	01:31:08
158	Thomas	Rogowski	H40	00:15:26	00:49:15	00:33:40	01:38:21
190	Stefan	Jakobs	H21	00:18:04	00:51:32	00:32:32	01:41:43

07.08.2005

Eupen Mitteldistanz

2,5

80

20

Plz	Vorname	Name	AK	Schwimm	Rad	Lauf	Endzeit
355	Otto	Gerhards	H40	01:01:22	03:00:04	02:13:22	06:14:48
367	Ute	Kutzborski	D24	00:53:12	03:34:05	02:02:30	06:29:47

## Veranstaltungskalender Läufe

Termin/ Ausschreibung	Verein	Ergebnisse	Erg. Jugend
Samstag, 14.01.	19 Uhr, Mützenich Anmeldung bis 7.1. bei <u>Paul Boltersdorf</u>	Siegerehrung REC 2005	
Sonntag, 29.01.	<u>VSV Grenzland Wegberg</u>	10 km, HM	10 km
Sonntag, 19.03.	<u>LSG Eschweiler</u>	10 km, HM	4 km
Samstag, 01.04.	<u>SLC Ameln</u>	10 km	5 km
Sonntag, 02.04.	<u>Brunssum Parelloop</u>	10 km	5 km
Samstag, 08.04.06	<u>Hubert-Küchen-Bahnserie</u>	10000 m/1 Meile	
Samstag, 15.04.	<u>LAC Eupen</u>	6,3 km, 15,7 km	6,3 km
(Oster-)Montag, 17.04.	<u>LT Alsdorf-Ost</u>	10 km	5 km
Samstag, 22.04.	<u>ERT Kelmis</u>	5 km, 14 km	5 km
Montag, 01.05.	<u>LC Euskirchen/LH Kall</u>	10 km	4,5 km
Dienstag, 09.05	<u>Hubert-Küchen-Bahnserie</u>	5000 m	
Sonntag, 07.05.	<u>Hansa Simmerath</u> Testlauf unter CUP-Bedingungen, keine CUP-Punkte!	10,4 km	3,9 km
Samstag, 13.05.	<u>STB Landgraaf</u>	10 em, 5 em	5 em
Dienstag, 23.05.	<u>Hubert-Küchen-Bahnserie</u>	3000 m	
Donnerstag, 25.05.	<u>TV Huchem-Stammeln</u>	10 km	5 km
Samstag, 27.05.	<u>LG Mützenich</u>	5 km, 10 km, HM	5 km
Samstag, 03.06.	<u>TV Konzen</u>	5,5 km, 14 km	5,5 km
Sonntag, 04.06.	<u>TV Derichsweiler</u>	10 km	5 km
Freitag, 16.06.	<u>SV Bergwacht Rohren neu:</u> <u>Laufteam Rohren</u>	10 km	4,2 km
Samstag, 17.06.	<u>DJK JS Herzogenrath</u>	10 km, HM	5 km
Sonntag, 18.06.	<u>FC Inde Hahn</u>	10 km	5,4 km
Mittwoch, 21.06.	<u>FC Germania Vossenack</u>	9,7 km	5,7 km
Freitag, 23.06.	<u>Peter&amp;Paul-Lauf in Düren</u>	Kein Wettkampf	
Samstag, 24.06.	<u>Rakkeschlauf</u>	10 km, HM	10 km
Samstag, 01.07.	<u>Germ. Eicherscheid</u>	10 km, HM	5 km
Samstag, 08.07.	<u>TV Obermaubach</u>	10 km	5 km
Freitag, 14.07.	<u>LAC Mausbach</u> Testlauf unter CUP-Bedingungen, keine CUP-Punkte!	10 km	5 km
Samstag, 22.07.	<u>Birkedorfer TV</u>	10 km	5060 m
Samstag, 29.07.	<u>TUS Schmidt</u>	fällt aus	
Freitag, 04.08.	<u>Viktoria Huppenbroich</u>	Benefizlauf, kein CUP!	
Samstag, 05.08.	<u>Germania 07 Dürwiss</u>	10 km	4 km

Freitag, 11.08.	<u>SC Bütgenbach</u>	11,4 km	4,4 km
Samstag, 12.08.	<u>LG "Hauptsache bewegt"</u> <u>Unterbruch</u>	5 km, 14 km	5 km
Samstag, 19.08.	<u>DJK Löwe Hambach</u>	5 km, 10 km	5 km
Samstag, 02.09.	<u>MC Eschweiler</u>	10 km	5 km
Samstag, 09.09.	<u>Dürener TV 1847</u>	10 km	5 km
Samstag, 16.09.	<u>DJK Armada Würselen</u>	10,4 km	5 km
Samstag, 23.09.	<u>TV Arnoldsweiler</u>	12,3 km	4,5 km
Samstag, 30.09.	<u>STAP Brunssum</u>	12 km	6 km
Sonntag, 15.10.	<u>DJK Gillrath</u>	10 km, HM	4 km
Samstag, 11.11.	<u>LAV Hückelhoven</u>	5 km, 10 km	5 km
Samstag, 18.11.	<u>SLC Ameln</u>	12 km	4,2 km
Sonntag, 10.12.	<u>Jülicher TV</u> <u>BSG</u>	10 km	2,5 km
<b>Sonntag, 31.12</b>	<b>Silvesterlauf Aachen</b>	<b>10 km, 5km</b>	<b>5 km</b>

## Marathon

01.01.2006	Neujahrsmarathon Zürich
08.01.2006	<u>Honigkuchenmann-Marathon</u>
04.02.2006	<u>Decke-Tönnies-Marathon</u> Euskirchen
25.03.2006	<u>Königsforst-Marathon</u> Bergisch-Gladbach
02.04.2006	<u>RheinEnergie Bonn-Marathon</u>
09.04.2006	<u>Zürich-Marathon</u>
23.04.2006	<u>Conergy Hamburg Marathon</u>
30.04.2006	<u>Rhein-Ruhr-Marathon</u> Duisburg
07.05.2006	<u>METRO Group Marathon</u> Düsseldorf
14.05.2006	<u>RuhrMarathon</u>
13.08.2006	Monschau-Marathon
24.09.2006	real,- Berlin-Marathon
08.10.2006	medien.marathon münchen
08.10.2006	Ford Köln-Marathon
15.10.2006	Rund um Baldeneysee
05.11.2006	Rursee Marathon

Ferner gibt es noch Läufe hier in der näheren Umgebung wovon uns bis Redaktionsschluss leider noch keine Daten vorliegen:

- Benefizlauf
- Halbmarathon Köln- Fühlingen
- Battice
- Rund um Aachen
- 3- Länderlauf
- Halbmarathon Bütgenbach
- Vitallauf
- Lousberglauf
- Winterlauf

## Veranstaltungskalender Triathlon

### Triathlon

Datum	Ort	Swim	Bike	Run
21.05.2006	Gladbeck <a href="http://www.ele-triathlon.de">www.ele-triathlon.de</a>	Kurz: 1000m Volks./Jugend: 500 m	36km 20km	10km 5km
28.05.2006	Harsewinkel <a href="http://www.trispeed.de">www.trispeed.de</a>	Mittel: 2km Kurz: 1km Sprint: 500m Schüler: 200m	88km 44km 22km 8km	20km 10km 5km 2km
11.06.2006	Kamen <a href="http://www.tvg-kaiserau.de">www.tvg-kaiserau.de</a>	k.A.		
11.06.2006	Bocholt <a href="http://www.triathlon-in.de">www.triathlon-in.de</a>	Mittel: 2km Volks: 500m Schüler: 200m	80km 20km 10km	20km 5km 2.5km
18.06.2006	Bonn <a href="http://www.ssf-bonn-triathlon.de">www.ssf-bonn-triathlon.de</a>	4km	60km	15km
18.06.2006	Peine <a href="http://www.tri-speedys.de">www.tri-speedys.de</a>	Volks: 500m	20km	5km
02.07.2006	Saerbeck <a href="http://www.wasser-freizeit.org">www.wasser-freizeit.org</a>	Kurz: 1,5km Volks: 600m	40km 20km	10km 5km
02.07.2006	Witten	k.A.		
12.08.2006	Kulmbach <a href="http://www.moenchshof-triathlon.de">www.moenchshof-triathlon.de</a>	DM Mitteldistanz: 2,2km	90km	21,1km
19.08.2006	Inferno Schweiz <a href="http://www.inferno.ch">www.inferno.ch</a>			
27.08.2006	Krefeld <a href="http://www.sport.bayer.de">www.sport.bayer.de</a>	k.A.		
03.09.2006	Xanten <a href="http://www.nibelungen-triathlon.de">www.nibelungen-triathlon.de</a>	Draxi: 500m Olymp.: 1500m Jugend B: 500m Jugend A/ Junioren: 700m	20km 40km 10km 20km	5km 10km 2,5km 5km
03.09.2006	Willich <a href="http://www.triathlon.schwimmverein-willich.de">www.triathlon.schwimmverein-willich.de</a>	Volks: 500m Schüler: 200m Bambini: 50m	20km 10km 2.5km	5km 2km 500m
09.09.2006	Hamburg	Sprint: 500m Olymp.:1,5km	20km 40km	5km 10km

## Veranstaltungskalender Triathlon

### Ironman

02.07.2006	Quelle Challenge Roth
23.07.2006	Ironman Frankfurt
14.10.2006	Ironman Hawai

Da es momentan noch schwierig ist an Termine zu kommen (da sie häufig noch nicht feststehen) müßt Ihr selber aktiv werden und Euch den Rest im kommenden Jahr online raussuchen!

## Trainingstermine

Bitte Aktualität gegebenenfalls nochmals auf der Homepage prüfen!

- Mo** 18:00-20:00 **Schwimmen (Jugend):** Gallwitz-Kaserne, Markus Theuer (66547)
- Mo** 19:00-20:00 **Schwimmen:** Gallwitz-Kaserne, Torsten Rehrmann (911918)
- Mo** 22:00-23:00 **Schwimmen:** Schwimmhalle Brand, Achim Drews (1696756)
- Mo** 16:45-20:00 **Laufen** für alle im Waldstadion (nur im Winter), Ferdi Schlag (709559)
- Di** 18:00-20:00 **Laufen:** (DLC-Tempo- und Intervalltraining) im Waldstadion,  
Ferdinand Schlag (709559)
- Di** 12:30-14:00 **Schwimmen:** Osthalle,  
(in den Ferien 13:30, an Feiertagen 12:00 Uhr); Friedhelm Au (543361)
- Di** 18:00 (So) **Radfahren** ab Klinikum Haupteingang; Georg Schmidt (38337)
- Di** 19:00 (So) **Laufen:** Parkplatz Hangeweier  
18:00 (Wi) Phillip Klement (911884)
- Di** 19:30-20:30 **Laufen** Triathleten; Parkplatz Hangeweier,  
Dirk Kuypers (961180)
- Mi** 18:00 (Wi) **Lauftreff** für Anfängerinnen und Anfänger; Parkplatz Hangeweier  
Helmut Westphal (552744)
- Mi** 19:00 **Laufen:** Wintermonate: Parkplatz "Alt Linzenshäuschen"  
Sommermonate: Waldstadion Michael Böhnke (65295)
- Mi** 18:00-19:00 **Laufen:** Parkplatz Hangeweier  
Ursula Schneeweiss (0032-87630209)
- Mi** 19:00-20:00 **Ausgleichsfitness:** Couvenhalle, Constanze Chwallek
- Mi** 22:00-23:00 **Schwimmen:** Westhalle, Normann Niehoff (875806)
- Do** 19:00 (So) **Laufen:** Parkplatz Hangeweier,  
18:00 (Wi) Phillip Klement (911884)
- Do** 18:00 (So) **Laufen (Jugend):** Bahntraining Waldstadion; Markus Müller (4003678)  
17:00 (Wi)
- Do** 18:15 **Laufen:** Bahntraining Waldstadion; Christof Klinkenberg (9790822)
- Fr** 13:00-14:30 **Schwimmen:** Osthalle, Judith Schwarz (4016305)
- Fr** 16:45-20:00 **Laufen:** für alle im Waldstadion nur im Winter; Ferdi Schlag (709559)
- Fr** 21:00-22:00 **Schwimmen:** Westhalle, Torsten Rehrmann (911918)
- 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, Sianturi Saleh (154000)