

DER RENNSCHUH



**DLC AACHEN
LEICHTATHLETIK**

**2009
TRIATHLON**

Deutscher Leichtathletik-Club Aachen e.V.

Leichtathletik – Triathlon

Geschäftsstelle:

Winfried Willems
Heussstr. 40
52078 Aachen
Tel.: 0241- 563067
Fax: 0241 – 922010

Bankverbindung:

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

www.dlc-aachen.de

Geschäftsführung:

Uwe van Bernem, Am Gut Forensberg 2A, 52134 Herzogenrath, Tel.: 02407/18246

Ferdi Schlag, Brüsseler Ring 29, 52074 Aachen, Tel.: 0241/709559, info@dlc-Aachen.de

Startpässe Leichtathletik: Rainer Theß, Höfchensweg 27, 52066 Aachen, Tel.: 0241/62199

Abteilung Triathlon:

Martin Schoch, Theresienstr. 5, 52072 Aachen, Tel.: 0177/6324928, schoch.m@gmx.de

Julia Seibert, St. Vither Str. 45, 52066 Aachen, Tel.: 0241/7018159

Liebe DLC Mitglieder,

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

In diesem Rennschuh

Anstatt eines Vorwortes	3
Protokoll der Mitgliederversammlung	4
Rückblick Winterlauf, Sylvesterlauf 2008	7
Rückblick 10.000 m Hubert Küchen Serie	11
Pressemitteilungen	12
Die Samstagrunde	14
Geschichten, die der Leser 2009 schrieb	
- Hexathlon in Bülach von Frank Füssl	15
- Oldies but Goldies von Claudia Creutz	18
- Ladies on Tour von Gabi Reiners	20
- Winterabschlusslauf von Ernst Dobbstein... ..	24
- Quadrathlon-EM in Köln von Frank Füssl.....	28
- Trail des Hauts Fagnes von A. Hartig	32
Who ist who.....	35
Neues vom Ladiesteam	37
Gute Zeiten – schlechte Zeiten	39
Veranstaltungstermine	44
Trainingstermine.....	54

Titelbild:

Das erfolgreiche Frauenteam nach der Kreiswaldlaufmeisterschaft in Venwegen am 28.03.09 - s. auch S. 18 „Oldies but Goldies“ Ingrid Klinkenberg, Bigi Linnartz, Monika Schick, Claudia Creutz, Maria Theissen, Gabi Reiners

Impressum

Redaktion:

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

Statistik: Rainer Guelpen

statistik@dlc-aachen.de

Druck: Ense Consulting, Harscampstr. 63,
Aachen, Tel.:0241-446650

Onlineversion dieser Ausgabe:

http://www.dlc-aachen.de/f.service_files/rennschuh/2009.pdf".

Beiträge bitte per e-mail (max. 1 MB), als CD und/oder auf Papier an o. g. Redaktion, Betreff „DLC“. Bitte keine pdf's – besser sind unformatierte word- und jpg-Dateien.

Der Rennschuh erscheint 1x im Jahr.

Der **Redaktionsschluß** für den Rennschuh 2010 ist der **01.11.2010**.

Herzlichen Dank für das Mitwirken bei diesem Rennschuh: Claudia Creutz, Frank Füssl, Ernst Dobbstein, Andreas Hartig, Christian Boeke, Rainer Gülpes (Statistik), Andreas Kemper, Winni Willems, Ingrid + Wilfried Klinkenberg.

Anstatt eines Vorwortes.....

...ein kurzer Rückblick auf das sportliche Geschehen in 2009:

Frank Füssl war wieder einmal bei ungewöhnlichen Veranstaltungen dabei – der Feld-/Wald-/Wiesenläufer kann da nur staunen.

Ernst Dobbstein berichtet vom alljährlichen Klassiker – dem Winterabschlusslauf.

Claudia Creutz hat den Sieg der DLC Damen in allen Klassen bei den Kreiswaldlaufmeisterschaften noch einmal in allen Schattierungen dargestellt. Der Bericht trifft - wie so oft - den Nagel auf den Kopf. Euphorie und Endorphine pur.

Ein paar Zeilen zu unserem tollen Wochenende in De Haan zu schreiben, konnte ich mir dann nicht verkneifen.

Ansonsten will ich auch dieses Jahr wieder für den Sylvesterlauf werben. Hier geht es zum Jahresende nun mehr um das Helfen, als das Laufen. Sofern Ihr Euch noch nicht als Helfer gemeldet habt, ist das immer noch möglich bei Ferdi Schlag (0241-709559).

Als kleine Motivation noch die Einladung zum Brunch 2010 – Helfer sind frei!

Das **Brunch 2010** findet am **17.01.2010 ab 10:30 Uhr** in der Waldschenke (Ecke Lütticher Str. Ronheider Berg) statt.

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

Bitte meldet Euch spätestens bis zum 10.01.2010 bei Ferdi Schlag (Anzahl der Personen bitte nicht vergessen) am besten per e-mail an: fschlag@gmx.de; Tel.: 0241- 709559. Mitglieder 10 € (nach dem 10.01.10: 15 €), Gäste 20 €, Helfer Sylvesterlauf und Meister 2009 frei.

Eine separate schriftliche Einladung erfolgt nicht. Bitte betrachtet diese als solche.

Für die nächste Ausgabe ist der Redaktionsschluss Anfang November 2010.

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

Ein geruhames Jahresende und einen erfolgreichen Start in 2010 wünscht Euch -
Gabi

Protokoll der DLC Jahreshauptversammlung am 18.06.2009

Beginn gegen 19h25 mit rund 30 Teilnehmern und Andreas Kemper als Protokollführer

TOP 1 (Festlegung der Tagesordnung)

Kurz abgehakt, keine Ergänzungen

TOP 2 (Rechenschaftsbericht des Vorstandes)

Jonas mit Status der Jugendabteilung

- Aktuell ca. 22 Teilnehmer
- Planungen für erneutes Trainingslager in Bütgenbach
- Zahlreiche Platzierungen und einige Neumitglieder beim/durch den KiTri

Klinki mit Status zum Triathlon

- Neuer Vereinsmeister in diesem Jahr
- Tri-Abteilung wie gehabt erfolgreich selbst organisierend

Status des Ladies Teams

- Keine spezifischen Updates
- Hans-Gerd mit Hinweis auf kontinuierliche Erfolge

Ferdi mit Status zum Silvesterlauf

- Künftig wieder mehr Sponsoren gewünscht
- Veranstaltung 2008 insgesamt gut gelaufen
- Sehr positives Feedback zu neuen Funktionsshirts

Winni mit Finanzstatus

- Verkauf von Sportbekleidung zuletzt sehr schleppend
- Werbeeinnahmen werden überwiegend durch Silvesterlauf erzielt
- Werbeausgaben maßgeblich für Funktionsshirts
- Festgeldkonditionen bei aktueller Bank nicht optimal, jedoch Wechsel aus strategischen/anderen Gründen dennoch nicht sinnvoll
- Überschuss von rund 2000€
-

Fragen und Anmerkungen

- Woher kommen Verlusten bei Beiträgen und Startpassausgaben
- Wieso sind Silvesterlaufeinnahmen deutlich geringer als N-faches Startgeld
- Ferdi schlägt erneut mehr Sponsoren für Silvesterlauf vor, da diese ohnehin schon einen nennenswerten Anteil der Einnahmen liefern
- Hinweis auf gestiegene Mitgliederzahlen von ca. 300 auf 330, davon 2/3 Triathleten

TOP 3 (Bericht der Kassenprüfer)

- Ingrid Klinkenberg und Monika Leisten haben geprüft
- Daten gut vorbereitet, detailliert aufbereitet und erfolgreich geprüft
- Verwunderung über vgl. geringe Gesamteinnahmen des Silvesterlaufs, maßgeblich verursacht durch anteilig hohe Helferausgaben
- Klinki weist auf kontinuierlich und deutlich gestiegene Kosten des Silvesterlaufs in den letzten 9 Jahren hin. Insbesondere Regenveranstaltungen fanden dabei teilweise mit Verlusten statt, was durch verringerte Sponsoreinnahmen weiter verstärkt wird
- Vorstand beschließt mittelfristig die Ausgaben des Silvesterlaufs zu optimieren

TOP 4 (Entlastung des Vorstandes)

- Jonas fungiert als Wahlleiter
- Vorstand wird mit vier Enthaltungen und ohne Gegenstimme entlastet

TOP 5 (Neuwahl eines Kassenprüfers)

- Ingo wird mit zwei Enthaltungen und ohne Gegenstimme als Ersatz f. Ingrid gewählt
- Neue Kassenprüfer sind Ingo Zander und Monika Leisten

TOP 6 (Planungen 2009/2010)

Jugendabteilung

- Ab nächster Woche Do-Radtraining mit dem PSV auf verkehrsfreiem Gelände
- Neues Trainingslager im kommenden Jahr geplant
- Kitri wird im nächsten Jahr aufgrund guter Resonanz vorzugsweise mit mehr Startern wiederholt

Thomas zum Status der Ligamannschaft

- Start erstmalig in 2009 mit insgesamt 8 Leuten, davon mind. 5 Starter pro WK fix
- Keine Startkostenübernahme durch Verein positiv für Motivation

Diverses

- Angedachter Kapazitätsausbau des Kitri schwierig aufgrund der Helferanzahl
- Ferdi strebt Verbesserung des Silvesterlaufs gemäß vorheriger Anmerkungen an
- Hans-Gerd befürwortet und unterstützt weiterhin die HK-Serie, möchte jedoch nicht mehr maßgeblich verantwortlich sein
- Diskussion zur Produktion weiterer Silvesterlaufshirts (mit/ohne Jahreszahl und/oder in verschiedenen Farben, angeregt von Monika)
- Monika weist auf die noch verfügbaren Bestände von Textilien hin

Anmerkungen zum künftigen Budget

- Verbesserung des Verkaufs von Sportbekleidung angestrebt
- Aktuell geringere Zinseinnahmen, dennoch kein Wechsel des Instituts
- Künftig nur noch ein statt zwei Rennschuhe pro Jahr
- Gestiegene Ausgaben für Übungsleiter durch konstant hohe Qualität, insbesondere bei steigender Mitgliederzahl und mehr Trainingsterminen in der Jugendabteilung

TOP 7 (Beschlussfassung des Jahresetats 2009/2010)

Jahresetat für 2009/2010 mit einer Enthaltung und ohne Gegenstimmen angenommen

TOP 8 (Wahl des Vorstandes)

- Christof Klinkenberg und Hans-Gerd Vogelsberg geben Ihre Ämter mit Dank an die gute Zusammenarbeit ab
- Ferdinand Schlag wird mit fünf Enthaltungen und keiner Gegenstimme zum neuen Vorsitzenden gewählt
- Uwe van Bernem wird mit sechs Enthaltungen und keiner Gegenstimme zum neuen Geschäftsführer gewählt

Ferdinand Schlag nimmt die Wahl zum Vorsitzenden und Uwe van Bernem die Wahl zum Geschäftsführer an.

Hans-Gerd bedankt sich insbesondere für die Erfolge der Damenmannschaft und Kontinuität beim Jugendtraining, sowie in der Zusammenarbeit mit Winni.

TOP 9 (Verschiedenes)

- Jonas schlägt in Zusammenarbeit mit Monika die gebündelte Beschaffung neuer und Verwaltung vorhandener Vereinskleidung vor, Andreas richtet zu diesem Zweck ein Wiki ein und verlinkt dies nach Initialisierung auf den internen Seiten
- Bast merkt an, dass es insbesondere für die Triathleten keine Vereinskleidung gibt und weist dabei u. a. auf den psychologischen Effekt hin
- Es kommt der Vorschlag den jährlichen Brunch durch ein gemeinsames Grillen zu ersetzen, wobei Marc/Ilona dies im Kontext des KiTri bereits vorgeschlagen hatten
- Andreas stellt die aktuelle Satzung auf die Homepage
- Basti respektive die Jugendabteilung wollen mit dem Vorstand weiterhin eng zusammenarbeiten
- Uwe strebt mittelfristig eine Verbesserung der Pressearbeit an

Rückblick Winterlauf 14.12.08



Rückblick Sylvesterlauf 31.12.08

Sylvesterlauf: Mehr als 2000 Teilnehmer dabei

Am letzten Tag des Jahres versammelten sich auf dem Markt wieder Sportler aus allen Altersklassen. Die Kinder liefen 2,2 Kilometer, die Erwachsenen waren fünf und zehn Kilometer unterwegs. Streckenführung wurde leicht verändert.

VON VERENA KETTENHOFEN

Aachen. Voll ist's auf dem Marktplatz der Kaiserstadt. Viele hundert Menschen wuseln durcheinander – für den Weihnachtsmarkt-erfahrenen Aachener fast schon ein gewohntes Bild. Doch irgendwie ist alles anders als noch vor ein paar Tagen, aus Lautsprechern dröhnen nicht mehr „Stille Nacht“ und „Jingle Bells“, sondern fetzige Popsongs. Auch die Menschen auf dem Markt sehen anders aus, viele tragen Sportsachen: Turnschuhe, Laufhosen und Trikots, an denen Startnummern heften. Kein Wunder, denn hier wollen sich viele Zeitgenossen kurz vor Jahresende noch einmal sportlich beweisen.

Schon in guter alter Tradition, denn der Aachener Sylvesterlauf findet zum 31. Mal statt und hat vielerorts einen festen Platz im Terminkalender. Mehr als 2000 Läufer haben sich diesmal gemeldet, „350 Nachmeldungen hat es allein heute noch gegeben“, sagt Claudia Creutz vom veranstaltenden Deutschen Leichtathletik Club (DLC) Aachen.

Insgesamt gibt es drei Läufe, als erstes starten die Kinder und Jugendlichen bis 15 Jahre zu ihrem 2,2-Kilometer-Lauf. Mit dabei ist Max. Zum ersten Mal ist der Sechsjährige am Start und freut sich im Ziel über seine Medaille, die es in diesem Jahr für jedes teilnehmende Kind gibt. Eine schöne Motivation, findet Max, dem der Lauf mächtig viel Spaß gemacht hat. „Bestimmt mache ich nächstes Jahr wieder mit“, erklärt er.

Kaum sind die Kinder im Ziel, macht sich schon das nächste Star-



Prost: Die Sieger im Zehn-Kilometer-Lauf waren Nadja Wyenberg und Christian Schreiner.


terfeld bereit: Der Fünf-Kilometer-Lauf steht an. Angefeuert von zahlreichen Zuschauern am Streckenrand, startet es um 14.45 Uhr. Allen voran läuft Mussa Hudrog, der den Lauf in 14:37 Minuten

gewinnt, um sich gleich danach beim Zehn-Kilometer-Lauf wieder unter die Aktiven zu mischen. Und dort läuft der 24-Jährige von der Aachener Turngemeinschaft (TG) immerhin noch auf den vierten Platz.

Beim Zehn-Kilometer-Lauf gibt es in diesem Jahr eine etwas andere Streckenführung als sonst; ein Vorteil, wie Claudia Creutz findet. „Wir haben bisher nur positive Rückmeldungen erhalten“, erklärt sie, was Läuferin Anja Krott vom TV Roetgen gerne bestätigt: „Ich fand es besser, weil einige Schlenker weggefallen sind, das hat es etwas einfacher gemacht.“

Auch sonst ist die Sportlerin, die zum achten Mal beim Sylvesterlauf dabei ist, zufrieden. Selbst Bedingungen, die man nicht beeinflussen kann, stimmten: „Die Witterung war in Ordnung. Der Boden war nicht frostig und ich hatte festen Stand“, sagt Anja Krott, die wie viele andere Läufer anfänglich gefürchtet hatte, der Boden könne nach leichtem Regen glatt sein.

Von einem guten „Rutsch“ konnte also zumindest beim Sylvesterlauf keine Rede sein.

 Alle Ergebnisse online: www.dlc-sylvesterlauf.de

Sieger: Hudrog, Leschnik, Schreiner, Wyenberg

Die Sieger beim Fünf-Kilometer-Lauf der Männer hießen Mussa Hudrog (14:37 Minuten), Bastian Orthen (15:39), Mathias Schumacher (15:47). Bei den Frauen waren es Claudia Leschnik (17:23), Caroline Kniebs (17:38) und Kristina Ziemons (17:50).

Die Ergebnisse des Zehn-Kilometer-Laufs: Bei den Männern waren Christian Schreiner (32:20), Alois Wolf (32:28) und Philipp Nawrocki (32:43) vorn, bei den Frauen Nadja Wyenberg (36:19), Ursula Gatzweiler (37:31) und Heike Herma (40:30).



Mehr als 200 Mädchen und Jungen stellten sich beim Aachener Sylvesterlauf der Konkurrenz über 2,2 Kilometer. Alle Fotos: G. Simons



Und vom Ladiesteam u. a. aktiv dabei: Angelika, Petra, Eliane und Christiane

Rückblick Hubert-Küchen-Serie 10.000 m



Karl beim „Schilderumhängen“



Schirmservice beim Schilderumhängen



Claudia, Hildegard und Liz –
Zählen macht kalt



Winni in Aktion

Pressemitteilungen

Meldung vom 01.02.2009 – Erfolg für die Männer

Aachener Crossläufer das Maß vieler Dinge

Viersen. Erfolgreich kehrten die Aktiven des Kreises Aachen von der LVN-Meisterschaften (Leichtathletikverband Nordrhein) im Crosslauf in Viersen-Süchteln zurück.

Bei der männlichen Jugend A (Mittelstrecke über ca. 4600 Meter) wurde Tobias Hibbe Vizemeister, gefolgt von Bastian Orthen auf Platz drei und Philipp Berghöfer als Sechstem. In der Teamwertung errangen die drei Läufer der Aachener TG die Goldmedaille. Auf der Männer-Mittelstrecke wurde Marcel Bischoff Dritter, die Mannschaft

mit Mathias Schumacher (15.) und Martin Pelzer (21.) ebenfalls.

Auf der Männer Langstrecke (circa 9800 Meter) wurde Philipp Nawrocki Vizemeister, die Mannschaft mit Andreas Gerits (4.) und Florian Thönnessen (5.) holte Gold.

In der Klasse Senioren M50/55 (circa 6200 Meter) gewann das Team des DLC Aachen mit M-50 Goldmedaillengewinner Herbert Büngeler, dem Dritten dieser Altersklasse, Winfried Willems, sowie dem Fünften der Altersklasse M55, Ferdi Schlag. (red)

Pressemitteilungen

Meldung vom 30.03.2009 – Erfolg für die Frauen

Leichtathletik

Kreis-Waldlauf-Meisterschaften in Venwegen:

M 75: 1. Steven Donders (Roetgen) 50:03
M 65: 1. Diethard Gansow (MC Eschweiler) 38:34
M 60: 1. Manfred Pörner (Stolberg) 43:27
M 55: 1. Gerald Stüber (Alem. Aachen) 35:14
M 50: 1. Herbert Laeven (Aachener TG) 36:45
Mannschaft M 50 - 80: 1. Alem. Aachen (Stüber, Christof Kizza, Werner Haupts) 11 Punkte
M 45: 1. Franz-Josef Lürken (Dürwiß) 32:41
M 40 : 1. Hartmut Sander (JS Herzogenrath) 35:25
Mannschaft M 40/45: 1. Alem. Aachen (Raoul Genick-Giammarino, Hans-Jürgen Schwarz, Guido Schwark) 12
M 30 (alle 7940 m): 1. Gerd Bongen (Dürwiß) 39:32
M 15: 1. Jan Berghöfer (JS Herzogenrath) 12:27
M 14 (beide 2790 m): 1. Dennis Schneider (Roetgen) 12:44
Mannschaft M 14/15: 1. Elmar Kohlscheid (Peter Frohn, David Oster, Moritz Willems) 12
M 13: 1. Philipp Hartung (JS Herzogenrath) 7:55
M 12 (beide 1840 m): 1. Frederik Ruppert (JS Herzogenrath) 7:21
Mannschaft M 12/13: 1. Jung-Siegfried Herzogenrath (Ruppert, Hartung, Sven Schoenen) 12

M 11: 1. Michael Cerfontaine (Mausbach) 4:03
M 10: 1. Moritz Koenig (ATG) 3:54
Mannschaft M 10/11: 1. LAC Mausbach (M. Cerfontaine, Max Kaul, Oliver Cerfontaine) 16
M 9: 1. Jesse Pudenz (ATG) 3:33
M 8 (alle 890 m): 1. Max Bollenbach (LSG Eschweiler) 4:00
Mannschaft M 8/9: 1. LSG Eschweiler (Noah Zeien, Bollenbach, Max Spieseke) 17 Punkte
M Bambini (350 m): 1. Felix Wittmann (LSG Eschweiler) 1:01
W 60: 1. Gisela Schulz (JS Herzogenrath) 34:20
W 55: 1. Ingrid Klinkenberg (DLC Aachen) 33:18
W 50: 1. Maria Theissen (DLC) 33:19
Mannschaft W 50 - 80: 1. DLC Aachen (Klinkenberg, Theissen, Monika Schick-Leisten) 7
W 45: 1. Birgit Linnartz (DLC) 31:18
W 40: 1. Gabi Reiners (DLC) 28:01
Mannschaft W 40/45: 1. DLC Aachen (Reiners, Linnartz, Claudia Creutz) 12
W 35: 1. Heike Herma (Alem. Aachen) 28:02
W 30 (alle 5940 m): 1. Sabine Mollus (Alem. Aachen) 29:08
Mannschaft W 30/35: 1. Alem. Aachen (Herma, Mollus, Andrea Servas) 8
W 15: 1. Lorena Holzenthal (Kohlscheid) 9:33
W 14: 1. Sophia Marie Salber (ATG) 8:11
Mannschaft W 14/15: 1. Elmar Kohlscheid (Holzenthal, Maike Pauli, Katharina Honne) 11
W 13: 1. Jennifer Laschet (Stolberg) 8:10

Die Samstagsrunde

Am 13.06.2009 lief die Samstagsrunde in Gedenken an Walter Pöhl in Orsbach und besuchte anschließend Walter's Frau Marlise. Organisiert hatte das Ganze unser lieber Herbert Oprei (im Bild mit Marlise).



Geschichten, die der Leser 2009 schrieb

Hexathlon in Bülach (CH) am 25.01.2009

Wem die 3 Disziplinen im Triathlon zu wenig sind, dem sei die sog. Unterlandstafette

(www.unterlandstafette.ch) im Züricher Unterland empfohlen. Hier messen sich die Athleten in insgesamt 6 Disziplinen:

600 m Schwimmen (24 Bahnen im Hallenbad, 25 m-Bahn, 2 Schwimmer pro Bahn)

1.440 m Eisschnelllauf (12 abgesteckte Runden auf einem Eishockeyfeld, 4 Läufer pro Start)

7.500 m Crosslauf (Handicapstart: Start nach Zeitaddition von Schwimmen und Eislaufen)

31 km Radrennfahren (eine große hügelige Runde durchs Züricher Unterland)

12 km Inlineskating (eine wellige 6 km-Wendepunktstrecke)

8 km Mountainbiking (eine relativ flache aber morastige Strecke)

Eigentlich ist das Rennen als Staffel ausgeschrieben, doch für die „ganz harten“ gibt es auch eine sog. Single-Wertung, an die sich übrigens keine Frau herangewagt hat.

Als Athlet, der immer neue Herausforderungen sucht, war mein Interesse für diesen Wettkampf geweckt, sobald ich davon in der Triathlon-Zeitschrift erfuhr. Bei einer Teilnehmerzahl von 13 (bei der Singlewertung, insgesamt waren ca. 60 Mannschaften am Start) schätzte ich außerdem die Chancen gut ein, einen Podestplatz zu erreichen. Doch es kam anders. Hier mein Bericht:

1. Schwimmen (um 8 Uhr morgens)

Hier bin ich in meiner Startgruppe schnellster und bin mit einer Zeit von 9:35 zufrieden. Tatsächlich habe ich von allen Einzelstartern die schnellste Zeit!

2. Eisschnelllaufen (um 9 Uhr morgens)

Meine alten Schlittschuhe stellen sich als zu stumpf dar. Um nicht zu viel Zeit zu verlieren, leihe ich mir Schlittschuhe. Ich stehe seit ca. 2 Jahren das zweite Mal auf dem Eis (einmal war ich vorher in der Eishalle, um zu sehen, ob ich überhaupt noch fahren kann). Dafür bin ich dann eigentlich noch relativ schnell.

Für die 12 Runden brauche ich 5:31. Ich bin damit immerhin nicht letzter. Außerdem habe ich auf den schnellsten Einzelstarter (3:42) weniger als 2 min verloren. So bin ich auch mit dieser Disziplin zufrieden.

3. Crosslauf (Start 10:45:06)

Ich starte als 31. (gesamt) und mit Platz 3 in der Single-Wertung. Während des Laufs kann ich mich auf Platz 18. (gesamt) nach vorne arbeiten und erreiche 1,5 min Vorsprung auf den Viertplatzierten Single, der mit mir gleichzeitig losgelaufen ist. 33:12 ist zwar für die Distanz keine gute Zeit, aber ich bin trotzdem zufrieden. Da ich verschwitzt in die Wechselzone komme, ziehe ich mich für Radfahren komplett um.

4. Rennrad (Start als 18.)

Auf dem Rad merkt man deutlich, dass man langsamer ist als die Staffeln. Leider bin ich wegen des kalten und schneereichen Winter fast gar nicht zum Radtraining gekommen. Deshalb und wegen der Kälte (- 1°C), geht es etwas mühsam voran und ich werde öfter überholt. Ich verliere 17 Plätze (gesamt) aber nur einen Platz in der Singlewertung. Voller Zuversicht wechsele ich in die Inlineskates nach 1:09:07.

5. Inlineskating (Start als 35.)

Schon auf den ersten Metern merke ich, dass das Inlineskating mühsam wird. Einen Podestplatz kann ich vergessen. Es heißt jetzt nur noch durchkommen. Nach den ersten 10 Zügen sind meine Oberschenkel total verkrampft! Und zwar an Stellen, wo ich noch nie Muskeln vermutet habe! Ich versuche, ganz locker zu fahren, doch ich brauche 3 km, bis sich die Muskeln wieder lockern. Auch dann noch komme ich nicht auf Tempo und werde laufend überholt. Die 6 km bis zum Wendepunkt ziehen sich wie Kaugummi. Endlich den Wendepunkt erreicht, merke ich, dass sich eine Blase am linken Fuß bildet. Inzwischen haben mich ca. 15 Athleten überholt. Mir kommen nur noch 4 Athleten entgegen. Immerhin bin ich nicht letzter. Nach 56:28 erreiche ich das Ziel. Vermutlich wäre ich zu Fuß schneller gewesen.

Ich wechsele aufs Mountainbike nur noch mit dem Ziel zu finishen.

6. Mountainbike (Start als 54.)

Das Mountainbiken geht einigermäßen. Nur im Wiegetritt verkrampfen die Muskeln leicht.

Die Strecke führt erst über Waldwege, dann aber quer durchs Gelände, entlang einer morastigen Panzerspur mit tiefen Pfützen, die, da es mittlerweile über 0°C ist, getaut sind. Ich muss absteigen und schieben, die Muskeln verkrampfen wieder. Doch irgendwann löst sich der Krampf wieder, ich schiebe weiter und erreiche nach 56:15 das Ziel. Immerhin hat mich keiner mehr überholt.

7. Ziel (54. gesamt; 7. der Singlewertung)!

Ich komme völlig verdreht und müde, aber glücklich, im Ziel an. Von 13 Singles kamen nur 10 an den Start und 9 ins Ziel! Als 7. von 13 bin ich also genau in der Mitte, trotz der Probleme beim Skaten. Die beiden Ersten waren über eine Stunde schneller. Keine Chance, selbst wenn das Inlineskaten gut gelaufen wäre.

Aber auch Platz 3 (33 min schneller) wäre schwer zu erreichen gewesen. Immerhin war ich bester Deutscher (da einziger).

Der Wettkampf war hervorragend von Soldaten in einer Kaserne organisiert und ist absolut weiter zu empfehlen. Auch das Startgeld (40 €) ist angemessen. Allenfalls der Termin (Mitte Januar) liegt trainingstechnisch etwas ungünstig... und man braucht ein großes Auto für 2 Fahrräder, Inlineskate, Schlittschuhe, Lafschuhe und jede Menge Kleidung.

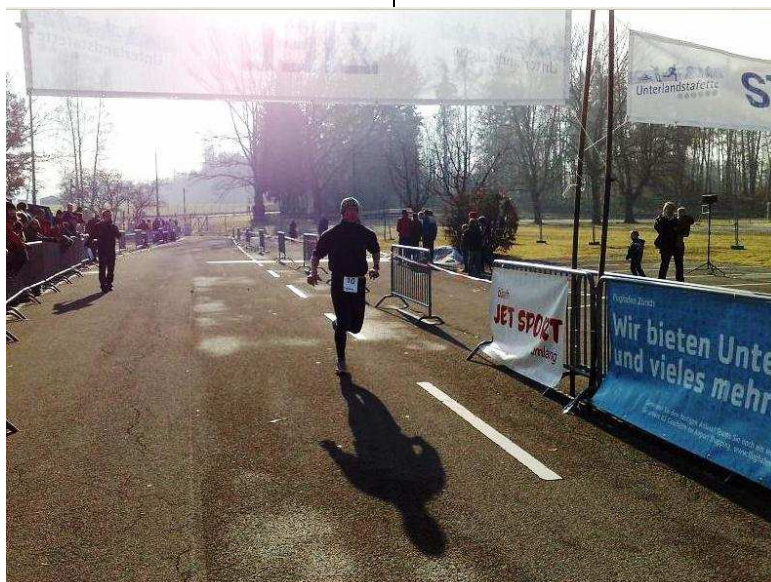
Hier nochmals meine Zeiten für die Statistik:

Rang (gesamt): 54 von 58

Rang (Singles): 7 von 13

Zeiten: 0:09:35 – 0:05:31 – 0:33:12 –
1:09:07 – 0:56:28 – 0:56:15 => 3:50:08

Frank Füssl



Oldies but Goldies

Es konnte kein Zufall sein, dass mir in dieser Woche eine Freundin folgenden Spruch von Ringelnatz in mein Poesiealbum schrieb:

„Sport stärkt Arme, Rumpf und Beine,
kürzt die öde Zeit,
und er schützt uns durch Vereine vor
der Einsamkeit.“

Und so waren wir gemeldet, für die Beine und für den Verein: bei der Kreiswaldlaufmeisterschaft in Venwegen/Stolberg. Glücklicherweise 6 Frauen, die in zwei Alterskategorien jeweils eine Mannschaft bildeten - W40/45 und W50/55.

Doch es kam wie es kommen musste. Inge schwächelte gesundheitlich und sagte leider ihre Teilnahme ab. Schade, 5 Frauen sind eben keine zwei Mannschaften. So griff Ingrid morgens um 9:00 Uhr zum Telefon und überredete Monika, die für diesen Samstag eigentlich schon bei Plan C angekommen war, aber bereit war ihr Programm über den Haufen zu werfen und ganz im Sinne der Beine und des Vereins, sich um 14:30 Uhr zum Treffpunkt Waldstadion zu begeben. Zu gleicher Stunde nur wenige Kilometer entfernt meinte Gabi zu mir

am Telefon, eigentlich hätte sie ja Herzrasen und wenn überhaupt, könne sie nur ganz moderat laufen. Aber sie hätte ja zugesagt. Für die Beine und für den Verein.

Und so kamen Alle: Ingrid, die sich eigentlich um ihre zwei Apfelbäume kümmern wollte, Monika mit Plan D, Gabi mit Herzschmerz, Bigi und Maria, die nie einen Zweifel an ihrem Samstagnachmittagsprogramm verlautbaren ließen und ich, die durch 6 Stunden Ausmisten und Hausputz schon den Erschöpfungsgrad eines Halbmarathons am Start hatte.

Aber es sollten ja nur 3 Runden und somit insgesamt 5920m sein.

Die Temperaturen lagen bei 8 Grad, aber es wehte ein kalter Voreifelwind. Die Strecke war etwas aufgeweicht, aber durchweg flach und so wunderte ich mich dann doch, nach der ersten Runde, dass die Uhr schon Richtung 12 Minuten lief. Als dann in der zweiten Runde auch noch ein eiskalter Hagelschauer niederging und der Wind die letzten Zuschauer an der Strecke vertrieb, konnte mich nur noch eine Gedanke zum Durchhalten bewegen: Für die Beine und für den Verein.

Dem Ziel nahe, kamen sie dann auch alle entgegen gelaufen: Maria, Bigi, Ingrid und Gabi feuerten Monika und mich auf den letzten zwei-dreihundert Metern an. Alle im Ziel und es bewahrheitete sich, was ich ab der 2. Runde gespürt hatte. Der Lauf war länger. Ganze 6.750m statt 5.920m und da war ich wieder versöhnt, dass die Zeit ja doch nicht sooooo schlecht war.

Und dann kam die beste Nachricht: Gabi war die Siegerin! Eine Sekunde lag sie im Ziel vor Heike Herma und erzählte vollkommen begeistert von ihrer geschickten Renneinteilung und der gewählten Zermübungstaktik. Herzschmerz hin oder her, der Ehrgeiz war stärker. Auch die anderen Frauen waren mit ihren Zeiten zufrieden

und so blieben wir frierend und saumäßig dreckig bis zur Siegerehrung, und die brachte Tolles hervor:

Gabi 1. Platz W40, Bigi 1. Platz W45, Maria 1. Platz W50, Ingrid 1. Platz W55, Monika 2. Platz und somit Vize-Kreiswaldlaufmeisterin des Jahres 2009 in der Altersklasse W50 (so darf sie sich jetzt am Telefon melden) und ich belegte den 3. Platz W45.

Wer jetzt denkt, da war bestimmt kein anderer Verein, dem sei gesagt, dass die W40/45 Mannschaft vor Herzogenrath und Mausbach den 1. Platz belegte und die W50/55 ebenfalls den Mannschaftssieg erringen konnte: Für die Beine und den Verein!!!!

Claudia Creutz

6 Frauen – 6 Titel und 2 Platzierungen

Bei den am Wochenende in Venwegen/Stolberg stattgefundenen Kreiswaldlaufmeisterschaften konnten die Frauen des DLC Aachen 4 Einzeltitel und zwei Mannschaftssiege für sich verbuchen. In der Altersklasse W40 siegte Gabi Reiners in der Zeit von 28:01 Min., die ihr auch den Gesamtsieg einbrachte. In der Klasse W45 siegte Bigi Linnartz mit 31:18 Min., Maria Theissen holte mit 33:19 Min. den Titel in der W50 und den Alterklassensieg in der W55 konnte Ingrid Klinkenberg mit 33:18 Min. erringen. Monika Schick-Leisten und Claudia Creutz konnten mit ihren vorderen Platzierungen den Vereinskolleginnen zum Sieg der Mannschaftswertung W40/45 und W50/55 verhelfen. Die ausgeschriebene Streckenlänge von 5.920m wurde durch wetterbedingt notwendige Verlegung auf ca. 6.700m erhöht.

Ladies on tour

Eigentlich hatte ja alles ganz harmlos angefangen.

Beim Ladiestreffen nach dem Winterlauf hatte Claudia vorgeschlagen, im Frühjahr ein Wochenende an der See zu verbringen.

Alle waren direkt Feuer und Flamme. Im wahrsten Sinne des Wortes. Wahrscheinlich wärmte uns in diesem nicht enden wollenden kalten Winter direkt der Gedanke an sonnenüberflutete Strände und warmer Sand zum barfuss laufen.

Bald schon lief Claudia, die sich hiermit schnell den Titel „Reiseleiterin No. 1“ erwarb, zur Topform auf. Schon sehr frühzeitig wurden wir per e-mail mit den Details der belgischen Eisenbahn, wie z. B. das Zehnerkartensystem und den verschiedenen Abfahrtsmöglichkeiten, gepaart mit den Abfahrtszeiten der Straßenbahn nach De Haan vertraut gemacht.

Auch die Zimmerbelegung erfolgte frühzeitig digital sortiert nach Berufsgruppen, Neigungen oder körperlichen Eigenschaften. So ergab sich schnell eine sinnvolle Verteilung: ein Schwesternzimmer, die Architekten- und Ärztekammer, das

Zwergenzimmer, das Sparkassendoppel und einen Steriraum.

Die Kosten der Reise konnten problemlos beim Sonntagmorgenlauf gegen Aushändigung einer Quittung und Rückgeld in wetterfestem, verschließbarem Plastiktütchen beglichen werden.

In einer ordnungsgemäßen Vorbesprechung wurden alle lebenswichtigen Details für das Wochenende (z. B. wer Kaffee und Sekt mitbringt) besprochen und die Lage der Pension in einem Lageplan erläutert.

Tage vorher wurde von unserer Reiseleiterin noch einmal die aktuelle Wettervorhersage für das Wochenende übers Mailnetz gejagt. Jedes Reisebüro wäre neidisch geworden.

An einem herrlichen Freitagnachmittag ging es dann endlich los. Treffpunkt war der Bahnhof Eupen im befreundeten Ausland. Eine logistisch perfekte Bahn- und Tramfahrt ließ uns abends die gemütliche Pension Hildekind erreichen. Nach der von langer Hand geplanten Zimmerbelegung verlief die Verteilung der Zimmer reibungslos.

Einzig die Orientierung in dem labyrinthartigen Haus schien anfangs über 2 Ebenen schwierig. Zur besseren Orientierung waren von der Pensionswirtin zum Glück symbolträchtige Merkgegenstände vor den jeweiligen Zimmern positioniert worden. So stand z. B. vor dem „Zwergenzimmer“ eine Kinderwiege.

Einzig die Architekten- und Ärztekammer wurde ihrem Namen nicht gerecht - entpuppte sie sich doch als Suite mit perfekt eingerichteter Küche nebst Essecke.

Die Pension liegt zentral in dem Ort De Haan, das meinen Vorurteilen über die zugebaute belgische Nordseeküste nicht gerecht wurde. Leider war ich in den 90er Jahren mal aus Versehen in Knokke gewesen. De Haan hat sich dagegen historische Bausubstanz bewahrt und die Bauhöhe der nach der Jahrhundertwende entstandenen Häuser begrenzt.

Zum Meer war es von der Pension aus ein Steinwurf – da mussten wir natürlich zuerst mal hin. Sand, Wasser, Sonne – war alles da, was man sich für einen Kurzurlaub an der Küste gewünscht hatte.

So kilometerlang wie der Strand dort ist, war dann allerdings auch die

Diskussion am Abend darüber, um welche Uhrzeit und wie lange am nächsten Morgen gelaufen bzw. gefrühstückt werden würde. Abends spät war der ausgereifte Plan dann fertig. Wir schafften es tatsächlich, alle zusammen los zulaufen und später gemeinsam zu frühstücken!!! Jeder Coach hätte seine wahre Freude an unserem Teamgeist gehabt.

In der zweiten Tageshälfte wurden dann nun doch – zwecks Erkundung der Örtlichkeit - 2 Teams gebildet. Das eine Team radelte entlang sämtlicher Kirchen im Umland, das andere erwanderte sich jeden Strandmeter bis Oostende. Der Erfahrungsaustausch erfolgte dann um 16:00 Uhr bei Cappuccino und Kakao in einem gemütlichen Cafe.

Da Claudia auf mein Drängen ihren halben Hausstand an Spielutensilien mitgebracht hatte, mussten wir dieses natürlich noch ausnutzen. Zwar führte das Beachvolleyballen barfuss im kalten Sand zu einer fetten Erkältung, aber für den Spaß hatte sich auch das so richtig gelohnt.

Sonntag war dann leider nicht mehr wirklich viel Zeit. Strandlauf, Spaziergang, Cappuccino und Ende. 48 Stunden sind einfach zu kurz.

Das Wochenende war eine wirklich eine gelungene Aktion. Dieses sicherlich wetterbedingt und durch das tolle Team. Letztendlich aber auch

insbesondere durch Claudia´s perfekte Organisation. Nochmals danke an die Reiseleiterin Nr. 1!!!!

Gabi Reiners



Das Leben ist zu schön, um es alleine mit Männern zu verbringen – Claudia C



Ladies on tour: Hildegard, Bigi, Ingrid, Monika, Inge, Christel, Liz, Martina, Petra, Claudia, Gabi (Brigitte hier als Fotograf)

Mittwochrunden – Abschlusslauf 2009

Am Mittwoch, dem 22.04.2009 um 19.00 Uhr war es mal wieder soweit, Start an Alt – Linzenshäuschen zum knüppelharten Abschlusslauf. Michael Böhnke startete eine halbe Stunde später, was ihn nicht daran hinderte, unsere beiden „Super – Oldies“ Willi und Helmut im Ziel noch zu treffen. Das mit den „Super – Oldies“ meine ich so; vor deren Leistung können „Gerade mal Oldies“ wie Leo und ich nur den nicht vorhandenen Hut ziehen. Die Rangfolge war ziemlich schnell klar und ganz vorne scheint Ferdi seinen zweiten Frühling zu erleben. Hinter unseren schnellen Herren lief Ursula eine hervorragende Zeit und gleich dahinter hatten sich Petra und Klaus zur Teambildung entschlossen. Für Leo und mich stand das Ziel fest: wir müssen unter einer Stunde bleiben. Für psychologisch Vorgebildete: dies ist ein bei älteren Herren weit verbreiteter Irrglaube, dass auf diese Art und Weise der Alterungsprozess aufgehalten (vielleicht auch umgekehrt) werden kann. Ich hatte das Glück dass Thomas Rogowski sich bereit erklärt hatte, meine Betreuung zu übernehmen (er steckte mitten in der Super – Triathlon

– Vorbereitung). Sehr schnell hatte er erkannt welcher Rhythmus mir zuzumuten war und hat diesen dann konsequent durchgehalten. Sobald ich es während des Laufes gewagt habe etwas zu sagen, zischte es mir entgegen „Maul halten, laufen!“.

Letztendlich sah der Zieleinlauf wie folgt aus:

Ferdi Schlag	43.58
Rainer Theß	45.40
Christoph Schiffers	47.24
Michael Böhnke	48.49
Ursula Kunz	53.01
Petra Heinrichs	55.57
Klaus Claasen	55.57
Ernst Dobbelsstein	58.27
Thomas Rogowski	58.27
Leo Justen	59.33
Willi Kittel	69.33
Helmut Pribyl	72.10

Nach dem sportlichen Teil trafen wir uns zur intensiven, kritischen Nachbereitung und Wiederherstellung der Kaloriendepots, sowie der Verleihung des goldenen Knüppels bei Brigitte und Rainer. Hier konnten wir erneut feststellen, dass die Mitglieder der Familie Theß vorzügliche Gastgeber sind.

Die weitere unterhaltsame Gestaltung des Abends (Siegerehrung usw.) lag dann in den bewährten Händen unserer Alterspräsidenten Helmut und Willi.

Der aus dem hohen Norden angereiste Michael übernahm die Verleihung des goldenen Knüppels.

Als Kandidaten wurden in diesem Jahr Thomas Rogowski und Helmut Pribyl benannt. Allein dies ist ja bereits eine Auszeichnung, die auf die Visitenkarte gehört (Kandidat für die Verleihung des goldenen Knüppels).

Thomas wurde benannt wegen seiner regelmäßigen Teilnahme am Mittwochslauf, mit gleichzeitigem Zeigen von „Knüppel - Mentalität“.

Helmut wurde benannt für seine ununterbrochene Teilnahme an den Abschlussläufen seit Beginn der Mittwochsrunde. Dies bedeutet dass in einem solchen Fall, die Verleihung des goldenen Knüppels mit der Oscar – Verleihung fürs Lebenswerk zu vergleichen ist.

Nachdem die beiden Kandidaten den Raum verlassen hatten, moderierte Michael die Diskussion zur Bestimmung des Knüppelträgers. In diesem Jahr verlief diese Diskussion ungewöhnlich kontrovers, begründet in einer tiefen Sorge bei den Teilnehmer

hinsichtlich der Zukunft des goldenen Knüppels.

Man muss wissen, dass Thomas in Belgien wohnt, ein Land mit zunehmend instabilen politischen Verhältnissen (ich bin Belgier, weiß also ausnahmsweise, wovon ich rede). Man stelle sich vor, der Knüppel befindet sich in einem regierungslosen Land (nicht auszudenken).

Im Falle Helmut muss man wissen dass im Hause Pribyl mehrere Hunde beherbergt werden, welches uns allen ebenfalls Schweißperlen auf die Stirn trieb. Man stelle sich vor einer der „Pribyl – Hunde wird beim „Apportieren“ mit dem goldenen Knüppel erwischt. Natürlich würde Helmut dann unmittelbar vor den Disziplinarausschuss zitiert, aber der Schaden wäre vermutlich irreparabel.

Nach langem hin und her wurde beschlossen Helmut zum Knüppelträger 2009 zu ernennen. Michael trug allerdings Sorge dies an zwei Bedingungen zu knüpfen:

1. Der Knüppel ist unter einer Plexiglas – Schutzhaube aufzustellen.

2. Helmut darf die Verleihung des goldenen Knüppels nicht zum Anlass nehmen, seine aktive Karriere zu beenden.

Zum Schluss noch ein Aufruf an die Leserinnen und Leser obiger Zeilen. Das Durchschnittsalter der Mittwochsrunde erreicht so langsam „Dino – Züge“ (der Verfasser der Zeilen leistet da auch seinen Beitrag) und somit wäre etwas „Nachwuchs“ nicht schlecht.

Darüber hinaus wären auch weitere Dinos willkommen, damit Helmut und Willi - eine solche Teilgruppe - ihr Tempo laufen kann (ich baue vor für meine Dino – Zeit). Ich gebe gerne zu, dass man leicht bekloppt sein muss, um da teilzunehmen (im Winter Mittwochs um 19.00 im Dunkeln die Entenpfehlrunde laufen), aber es geht lustig zu.

Ernst Dobbelsstein



Helmut erhält von Michael den Goldenen Knüppel



Willi, Thomas (Kandidat für die Verleihung des goldenen Knüppels) und Michael



Das Objekt der Begierde – Der Goldene Knüppel – hier noch nicht unter Plexiglas

Quadrathlon-Europameisterschaften in Köln

Wer sich Anfang des Jahres im Internet die Triathlonveranstaltungen am Fühlinger See in Köln angeguckt hat, konnte neben den zahlreichen Triathlons aller Streckenlängen (Sprint, Kurz, Mittel und Lang) auch einen Quadrathlon finden. Quadrathlon (Quadra- = Vier) ergänzt die drei „klassischen“ Disziplinen Schwimmen, Radfahren, Laufen um Kanufahren, das nach dem Radfahren noch „eingeschoben“ wird. Der Wettkampf hatte somit die Distanzen

0,75 km Schwimmen – 24 km Radfahren – 4,5 km Paddeln – 5 km Laufen.

Immer offen für jede Art von Wettkampf war mein Interesse geweckt. Auf Nachfrage stellt der Veranstalter Leihkajaks zur Verfügung. Somit war auch geklärt, wie ich an ein Kajak komme. Die Frage war nur noch, wie viel Zeit und Plätze ich als ungeübter Paddler (bisher nur ca. 2 mal im Urlaub durch Flüsse gepaddelt) gegenüber den anderen verlieren würde. Doch 4,5 km (eine Runde über die Regattabahn + An- und Abfahrt), das war mit klar, kann man auch ohne jegliche Technik schaffen.

Am Samstag, den 05.09.09 wurde es ernst. Neben der Radwechselzone gibt es jetzt noch eine zweite Wechselzone, wo das Kajak deponiert wird. Erster Schreck bei der Anmeldung: Keiner weiß etwas von Leihkajaks! Doch ein Telefonat mit dem Veranstaltungschef Jeschke ergibt, er weiß (allein) Bescheid. Originalton: „Es reicht doch, wenn ich es weiß!“

Ich kann mir ganz unkompliziert ein Kajak am Regattaturm aussuchen. Das mache ich dann auch, nachdem ich mein Rad und meine Laufsachen in der anderen Wechselzone deponiert habe. Dann paddle ich um die Insel herum zum Steg, wo der Ein- und Ausstieg der Paddelstrecke ist. Das geht erstaunlich gut. Der Einstieg in das Kajak ist schön groß und das geradeaus paddeln ist auch kein Problem.

Am Kanusteg erfahre ich dann, warum es wichtig ist, beim Quadrathlon früh anzureisen. Die Kanuplätze sind nicht festgelegt. Wer zuerst kommt nimmt sich den besten Platz, also da, wo man es am kürzesten ins Wasser tragen muss.

Da dies allerdings Europa-meisterschaften sind, erklärt der Veranstalter (und gleichzeitig auch Vorsitzender der QUAD (= Quadrathlon Allianz Deutschland), dass besten Plätze für die Top5 der Frauen und Männer reserviert seien.

Wer sein Kanu da hingelegt hat, hat Pech gehabt, was für etwas Unruhe sorgt. Doch wie sich später herausstellt, spielen die paar Sekunden im Wettkampf für die anderen kaum eine Rolle.

Es gibt bei diesen „offenen“ Europameisterschaften nur ca. 50 Starter (davon neben den Deutschen nur zwei Ungarn, ein Tscheche und einen Österreicher). Überhaupt gibt es in ganz Deutschland, wie sich herausstellt, nur ca. 50 Quadrathleten, die in der QUAD organisiert sind.

Damit man sich nicht zu einsam auf der Strecke vorkommt, starten wir zusammen mit dem Cologne Smart-Sprinttriathlon (ca. 350 Starter). Nur, dass wir nach dem Radfahren nicht auf die Laufstrecke sondern zu unseren Kanus laufen. Das Schwimmen ist besonders an der Wendeboje ziemlich eng, aber mit 10:25 schwimme ich im Sog eine gute Zeit. Auf dem Rad kann

ich meine Platzierung in etwa halten. Dann geht es auf die Kanustrecke. Das Tolle: Durch die Weitläufigkeit des Sees kann ich das gesamte Feld bis zum Führenden sehen, der etwa 2 km Vorsprung hat. Doch schon bald merke ich, dass ich mit meinem 08/15-Kajak keine Chance gegen die Rennkajaks der anderen habe. Auf der ganzen Strecke werde ich ca. 10 x überholt, aber immerhin weiß ich, dass ich ein paar beim Laufen wieder einholen werde. Leider entspricht die Laufstrecke nicht den 7 km des Cologne Smart, sondern hat nur 5 km.

Mit gut erholten Beinen und leicht verkrampften Handgelenken (in denen habe ich morgen bestimmt Muskelkater) komme ich im Mittelfeld am Ausstiegssteg an. Kanu in die Ecke und ab geht's mit Vollgas auf die Laufstrecke. Vereinzelt sind noch Teilnehmer des Cologne Smart unterwegs, an denen ich vorbeifliege. Dann kommen ein paar Quadrathleten in meinen Blick: erst zwei Frauen, dann noch zwei Männer. Da wir nicht um den See laufen, gibt es eine 2 km lange Zielgerade entlang der Regattabahn.

In ca. 500 m Entfernung sehe ich einen weiteren Läufer. Kann ich ihn noch vor dem Ziel überholen? Ich mache Meter um Meter gut, ca. 300 m vor dem Ziel bemerkt er mich und zieht das Tempo nochmals an. Doch er kann es nur bis ca. 50 m vor dem Ziel halten. Mit 3 Sekunden Vorsprung ziehe ich an ihm vorbei ins Ziel. Entscheidende 3 Sekunden, wie sich später bei der Siegerehrung zeigt:

Ich habe tatsächlich den 3. Platz der AK 40-Mastersklasse erreicht! Der überholte ist undankbarer 4. geworden. Die Siegerehrung findet richtig feierlich mit Nationalhymne des Siegers (eines Deutschen) statt. Die Mastersklasse (AK40) gewinnt der Österreicher, auch hier gibt's die Nationalhymne. Die

älteren Altersklassen sind teilweise nur von einem Athleten/Athletin besetzt. So z.B. die AK 60, bei der sich der QUAD-Vorsitzender selber ehrt, bzw. vom Cologne Triathlon-Veranstalter ehren lässt.

Insgesamt war es eine tolle Veranstaltung mit netten Teilnehmern. Dass ich obendrein noch bei einer Europameisterschaft auf dem Treppchen stehen konnte, war natürlich das Sahnehäubchen. Ich werde nächstes Jahr mit Sicherheit wieder an einem Quadrathlon teilnehmen. Vielleicht kann man ja mit etwas Paddeltraining noch weiter nach vorn (der 2. Platz war nicht weit weg!)

Frank Füssl

Und hier die Ergebnisse der ersten 21:

Platz	Pl.AK	Startnr.	Name	AK	Verein	Swim	Rad	Kanu	Lauf	Ziel
1	1	5030	Berg, Thoralf (GER)	M30	TSV Cottbus	00:10:01	01:04:04			01:33:08
2	2	5046	Molnar, Gergö (HUN)	M30	Budaorsi TK	00:08:27	00:41:48	00:23:35	00:19:41	01:33:30
3	3	4398	Rousavy, Leos (GER)	M30	Team Czech	00:09:33	00:40:31	00:26:18	00:21:20	01:37:41
4	1	5023	Katzer, Ulrich (AUT)	M40	Roadrunners Weiz	00:09:02	00:40:22	00:30:40	00:18:48	01:38:52
5	4	5033	Benecke, Torben (GER)	M30	KSK Team Köln	00:10:23	00:40:38	00:24:59	00:23:15	01:39:13
6	5	4396	Burkhardt, Steffen (GER)	M30	Blau Gelb Köpenick	00:11:40	00:42:33	00:24:02	00:22:52	01:41:06
7	6	5001	Weber, Norman (GER)	M30	FFB Brühl e.V.	00:09:52	00:45:02	00:25:02	00:21:37	01:41:31
8	7	5018	Teichert, Stefan (GER)	M30	Poseidon Eppelheim / WSC ...	00:09:13	00:46:41	00:25:13	00:21:10	01:42:16
9	8	5036	Busch, Martin (GER)	M30	KSV Baunatal	00:09:31	00:40:28	00:31:06	00:22:11	01:43:13
10	9	4095	Raymond, Bükkösi (HUN)	M30	Team Hungary	00:09:44	00:45:28	00:26:05	00:22:36	01:44:51
11	1	5040	Reuschenbach, Matthias (GER)	MJUN	TC Sterkrade 1869	00:09:57	00:46:02	00:25:04	00:24:04	01:45:05
12	1	5010	Mittkowski, Thomas (GER)	M45	BSG Springorum- Bochum	00:11:46	00:44:08	00:28:03	00:21:50	01:45:46
13	10	5016	Zerbst, Sebastian (GER)	M30	WV Schierstein	00:10:15	00:45:27	00:26:08	00:23:06	01:45:54
14	11	5011	Budinger, Tilo (GER)	M30	TSH Team Bergamont	00:09:45	00:42:46	00:31:36	00:22:00	01:46:05
15	12	5019	Szabó, László (HUN)	M30	Ulmer Kanufahrer	00:12:30	00:46:50	00:28:12	00:19:24	01:46:54
16	2	5017	Grimoni, Dietmar (GER)	M45	QUAD-GER / Tri Club Wuppe...	00:10:11	00:44:51	00:31:06	00:23:33	01:49:39
17	2	5021	Nitsch, Axel (GER)	M40	Team VivaVentum	00:12:49	00:44:42	00:28:42	00:24:53	01:51:04
18	1	5045	Mejzik, Petr (GER)	M50	Team Czech	00:11:39	00:43:42	00:31:11	00:25:44	01:52:14
19	3	5002	Dr. Fuessl, Frank (GER)	M40	DLC Aachen	00:10:25	00:45:41	00:34:53	00:21:33	01:52:30
20	4	4400	Lahr, Henning (GER)	M40	Kanu-Verein Worms	00:11:41	00:48:17	00:29:59	00:23:32	01:52:33
21	1	4397	Knopf, Klaus (GER)	M55	RTC Bernburger Bären	00:11:51	00:46:04	00:28:16	00:27:37	01:53:47

Trail des Hautes Fagnes in Xhoffraix/Belgien Sa, 26.09.2009, 35 km, 1.025 m. Alt.

Samstagmorgen 06.00h, es ist zwar noch etwas neblig, aber es verspricht jetzt schon ein sehr schöner Tag zu werden.

Heute geht es für mich und meinen Laufkumpel Jürgen zum ersten Mal zum ‚Trail des Hautes Fagnes‘.

Bei meiner letzten Teilnahme an den ‚Crêtes de Spa‘ habe ich die Ausschreibung für diesem Lauf gesehen und mich spontan entschlossen, daran teilzunehmen. Der Trail des Hautes Fagnes (THF) ist Teil der ‚Challenge Trail Passion‘, die insgesamt 7 Trailläufe in Belgien umfasst, wovon die besten fünf in die Gesamtwertung eingehen.

Von diesen anderen Läufen und auch von anderen belgischen Klassikern werde ich zukünftig in loser Reihenfolge berichten.

Der THF ist als mittelschwerer Trail klassifiziert (5 von 10 Punkten).

Start: 10.00h

Strecke: 35 km, 1.025 m Alt. (Es gibt um 11.00h auch einen Minitrail (15 km, 425 m Alt.)

Verpflegung bei km 6,2 – 11,7 – 19,1 – 26,2 mit Wasser, Iso, Müsliriegel, Rosinen, Kuchen, TUC, Weingummi!

Startgebühr: schlappe 5 Euro bei Vormeldung, sonst 7 Euro

Der Streckenverlauf wird immer für 2 Jahre festgelegt, die Strecken 2009 und 2010 sind identisch. Danach wird der Streckenverlauf modifiziert, wobei die Streckenlänge von 35 km beibehalten wird.

Die Fahrt nach Xhoffraix ist nicht weit (von AC-City aus ca. 43 km) und auch die Anmeldung ist zügig erledigt, da alles prima organisiert ist. Eine Voranmeldung war nicht nötig. Die Gesamtorganisation liegt in den Händen des ‚Team Nelles‘, einem Kreis von Freunden und Kollegen einer Baufirma, die auch den ortsnahen Steinbruch bewirtschaftet.

Start und Ziel ist der Sportplatz in Xhoffraix, die Anmeldung, Siegerehrung und die obligatorische Tombola finden im Gasträum des Vereinslokales statt.

Vor dem Start gibt es für die Läufer eine kurze und mehrsprachige Einweisung durch Organisator Jean in französisch, niederländisch, deutsch und englisch. Sehr nett hierbei die Begrüssung der flämischen und niederländischen Lauffreunde als ‚liebe Nordbelgier‘...

In der Vorbereitung auf den Lauf bietet der Organisator verschiedene Hilfsmittel an (Streckenpläne, Höhenprofil, Bilder von der Strecke, etc.), so dass man einen gewissen Eindruck bekommen kann. Die Streckenlänge und das Profil sprechen ja schon für sich, jedoch konnte man nirgendwo den wahren Charakter dieses Laufes erkennen. Aber von Anfang an:

Nach dem Start am Sportplatz geht es zunächst auf eine kurze Dorfrunde und dann sehr schnell in die Natur. Hier werden wir auch bleiben. Es geht ein wenig bergab und dann staut es sich ein wenig, da man die erste schwierige Passage bewältigen muss. Hier erkennt man dann auch schon, worauf man sich eingelassen hat. Steil bergab über Steine und Wurzeln – über bzw. durch einen Bach – und wieder hinauf über Steine und Wurzeln, am Steinbruch vorbei und durch eine wirklich wunderschöne Landschaft. Später geht es auch über ausgebaute Wanderwege und über sehr schmale Pfade im Hohen Venn. Es geht sehr steil hinauf und hinab, man läuft über die Skipiste von Ovifat, über Waldboden und über Holzstege. Die

Landschaft ändert mehrfach ihr Gesicht (Wälder, ‚Schlucht‘, Venn). Die Herausforderung des Laufes war für mich, dass man über weite Strecken nicht in einen regelmässigen Laufschrift kommt und die Strecke die volle Aufmerksamkeit beansprucht.

Die Strecke quert nur drei Mal eine Strasse und wird nur an wenigen Punkten von Streckenposten betreut, dafür aber sieht man alle paar Meter eine Bodenmarkierung bzw. rot-weisses Flatterband. Die Orientierung ist daher trotzdem sehr einfach. Verlaufen kann man sich hier nicht. Die Verpflegungsstellen sind so eingerichtet, dass die Helfer sie mit dem Auto gut erreichen können, daher auch die krummen Kilometerangaben. Die letzten zwei Kilometer gehen wieder ins Dorf.

Umkleiden und Duschen sind am Sportplatz vorhanden, Parken ist kein Problem. Der Lauf hatte in diesem Jahr 335 Finisher über 35 km und 206 Finisher über den Minitrail von 15 km.

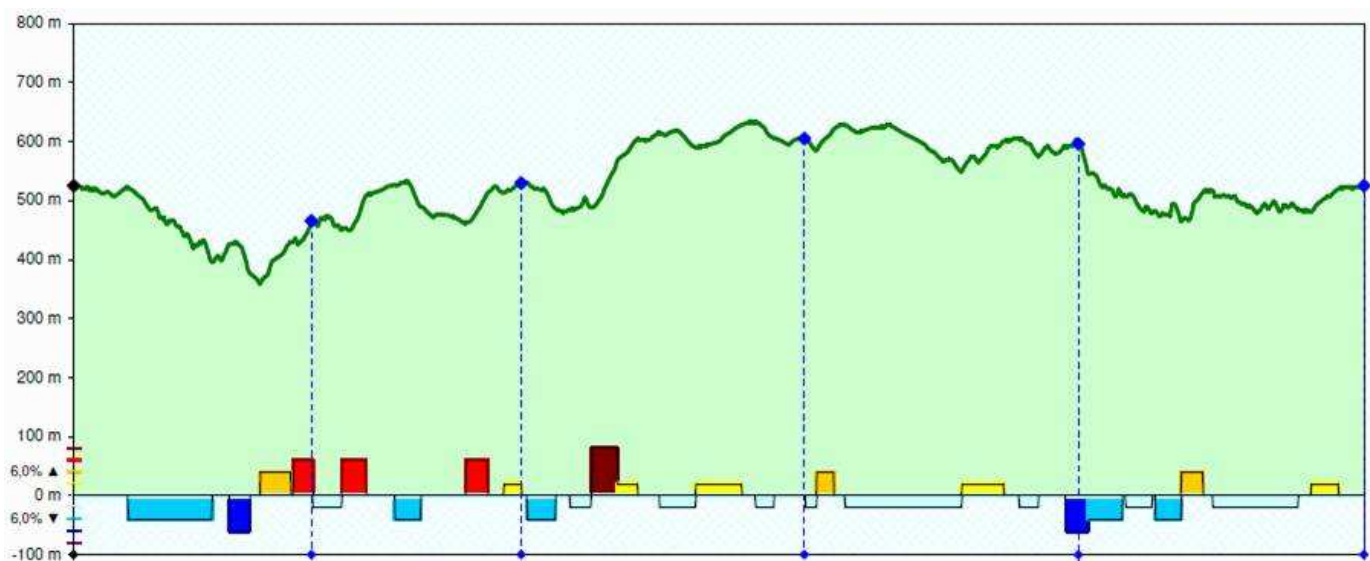
Die schnellsten Läufer 2009 haben die Strecke in folgenden Zeiten absolviert (Männer: 02:23 , 02:27 , 02:29 ; Frauen: 03:06 , 03:07 , 03:16).

Der THF ist sicherlich einer der schönsten Läufe in unserer Region. Das wurde mir auch von vielen belgischen Läufern bestätigt, die an der Challenge teilnehmen. Die Strecke ist auch als Wanderung geeignet; detailliertes Kartenmaterial findet man auf der THF Homepage. Wer es gerne hutzelig mag, der ist hier genau richtig. Es würde mich freuen, wenn ich den ein oder anderen für diesen tollen Lauf interessieren könnte. Nächste Auflage ist am 25.09.2010.

Andreas Hartig

www.traildeshautesfagnes.be

www.trail-passion.com



Who is who and new?



Peter John ist Vater geworden - Clemens Niklas, geb. 27.3.09, 4.16 Uhr
Herzlichen Glückwunsch!!

Who is who and new?

Name: Christian Boeke

Alter: 30

Wohnort: Aachen

Seit wann läufst/radelst/schwimmst Du?: Laufen (im Sinne von Sport) seit ca. 3 Jahren, Schwimmen und Radeln hauptsächlich im Urlaub

Welcher Lauf hat Dir bisher am meisten Spaß gemacht?:

Trollinger Halbmarathon Heilbronn, gleich danach kommt aber die sonntägliche Entenpfuhl-Runde.

Wo und wann läufst/radelst/schwimmst Du am liebsten?: Am liebsten Waldläufe, besonders gerne im Herbst, Radeln und Schwimmen je nach Urlaubsort am liebsten in Südtirol

Schon Marathon gelaufen/einen Ultra absolviert?: 2 Marathons sind bereits absolviert

Geplante Wettkämpfe/Ziele 2010?: Trollingerhalbmarathon, LGM Marathon, ATG Winterlauf – Ziele: ankommen mindestens innerhalb der Vorjahreszeit

Was macht Dich schnell?: Da bin ich noch auf der Suche....

Was machst Du gerne (außer Laufen)?: Surfen/Segeln, Reisen

Was tust Du ungern (außer nicht laufen)?:

Steuererklärung ausfüllen fällt mir da spontan ein

Was hat Dich dazu bewegt, in den DLC einzutreten?: Der Slogan „Im Verein ist Sport am Schönsten“ hat viel Wahres an sich, feste Trainingstermine und neue Bekanntschaften.

Und das wollte ich noch sagen: Vielen Dank für die freundliche Aufnahme in die Reihen und allen ein (sportlich) erfolgreiches Jahr



Neues aus dem Ladiesteam



Ladiestreff am 29.05.09

Und danach:

e-mail von Claudia 01.06.09, Betreff: Kleingärtner oder Kreismeister

Kuckuck ihr Lieben,

nachdem am Freitagabend nicht ganz klar war, ob wir überhaupt noch am Austausch von Laufterminen interessiert sind und wir stattdessen lieber einen Schrebergarten mieten und Stützstrümpfe häkeln, hat uns der gestrige Samstag eines Besseren belehrt. Beim Vennlauf in Mützenich war nicht nur die Teilnehmerzahl der DLC Truppe herausragend, sondern auch wieder die Ausbeute. Ingrid und Bigi siegten jeweils in ihrer Altersklasse und auch die anderen schienen nicht unzufrieden mit ihren Ergebnissen zu sein. Neben 7 Frauen waren auch 6 Männer am Start. Auch die Fanbeauftragten des Vereins waren mit Angelika, Wilfried, Franz und Gerd an der Strecke.

Die Ergebnisse gibt es unter Vennlauf.de oder ab Dienstag im Schaukasten.

Neues aus dem Ladiesteam

Und nach dem Ladiestreff bei Bigi am 28.08.09, bei dem darüber diskutiert wurde, ob man die 12.000 Sicherheitsnadeln vom Sylvesterlauf (aufbewahrt werden diese z. Zt, unsortiert in einer großen Schüssel) nicht zu 4er-Grüppchen zusammenstecken sollte (quasi als Service für die Sylvesterläufer 2010), überkam es mich dann als ich zu Hause am Rechner saß:

Date: Fri, 28 Aug 2009 22:44:12

Hallo zusammen,

habe eben noch schnell eine Variante für den Paarlauf, die Kreisvariante (na ja - wird mehr ein Quadrat) und die Linienform entwickelt.

Sollte man bei der rustikalen Form bleiben, die so ein bisschen wie ein Orden wirkt (1 x quer, 3 x senkrecht) und ca. 30 sec. pro Set kalkulieren, wäre man schon nach 25 Stunden (bei einer Annahme von 3000 Sets) mit der Schüssel durch.... :-)

War nett mit Euch.

Gute Nacht -

Gabi

Anhang (Nadelvarianten):



Daraufhin erhielt ich um 23:00 Uhr folgende Antwort von Claudia:

Kuckuck,

es sieht ein bisschen nach einer Chromosomenkonstellation einer unheilbaren Erbkrankheit aus.

Da kämen wir der Aidsschleife aber schon ein Stückchen näher.

Ich überlege schon die ganze Zeit auf welchem Lauf T-Shirt die Nadeln am besten zur Geltung kämen.

Lass dich überraschen und gute Nacht

CC

Die Überraschung dann am nächsten Morgen: Ein Laufbrosche 1xquer, 3 x senkrecht (also die rustikale Form) auf feinem Stoff!!!

DLC-"Der Rennschuh"				39
Gute Zeiten - schlechte Zeiten: Laufergebnisse				
Pltz	PltzAK	AK	Name	Zeit
Aachener Winerlauf 14.12.2008				
21	11	MHK	Tobias Winnemöller	01:05:08
31	13	MHK	Andre Schubnell	01:07:34
37	2	M50	Wifried Willems	01:08:08
43	4	M30	Ingo Zander	01:09:11
55	3	M50	Herbert Büngeler	01:10:39
83	6	M45	Felix Huggle	01:12:55
86	13	M40	Christoph Schiffers	01:13:10
102	23	M35	Guido Lischewski	01:14:23
110	35	MHK	Martin Schoch	01:14:37
115	1	M55	Ferdi Schlag	01:14:53
124	15	M45	Matthias Dreger	01:15:21
128	38	MHK	Johannes Wilbertz	01:15:37
154	15	M30	Dird Zimmermann	01:17:11
155	34	M40	Josef Kunze	01:17:12
163	5	M55	Rainer Theß	01:17:34
194	47	M40	Frank Füssl	01:19:31
230	57	M40	Stefan Blickling	01:20:41
252	66	M40	Eric Heitzer	01:22:09
282	72	M40	Matthias Bode	01:23:04
286	18	M500	Walter Calles,	01:23:08
679	125	M45	Michael Krauhausen	01:33:30
707	63	M50	Klaus Claaßen	01:34:09
1130	95	M30	Jan Dolkemeyer	01:43:38
1134	23	M60	Ernst Dobbelstein	01:43:46
1178	26	M60	Leo Justen	01:45:14
1199	228	M45	Hermann-Josef Delonge	01:45:49
1404	86	M55	Wilfried Klinkenberg	01:52:51
1437	93	M55	Klaus Offergeld	01:54:24
1526	24	M65	Günter Pütz	01:59:15
1546	5	M70	Wilhelm Kittel	02:00:53
1587	361	M40	Thomas Liese	02:07:36
27	7	WHK	Judith Spennes	01:26:00
61	9	W45	Birgit Kaps	01:33:01
70	11	W45	Petra Heinrichs-Stalitz	01:34:12
73	6	W50	Inge Wertz	01:34:25
76	17	W40	Ute Kutzborski	01:34:43
151	16	W50	Christiane Orth	01:41:04
157	30	W45	Christel Führer	01:41:25
163	7	W55	Elisabeth Schlag	01:41:37
323	69	W45	Martina Olschewski	01:51:49
345	48	W35	Ilona Orlikowski	01:52:53
404	42	W50	Maria Theißen	01:55:21
422	101	W40	Gabi Reiners	01:56:48
495	102	W45	Jutta Bönsch	02:03:34

DLC-"Der Rennschuh"				40
10 km Volkslauf Eschweiler 15.03.2009				
8		M50	Herbert Büngeler	00:37:09
75		M40	Stephan Jacobs	00:45:23
135		W45	Bigi Linnartz	00:49:23
148		W50	Maria Theißen	00:50:06
156		W50	Inge Wertz	00:50:40
158		W55	Ingrid Klinkenberg	00:50:44
195		W45	Claudia Creutz	00:53:12
HM Volkslauf Eschweiler 15.03.2009				
16		M55	Ferdi Schlag	01:22:59
32		M45	Christoph Schiffers	01:26:49
35		M40	Frank Füssl	01:27:18
56		M40	Michael Gouders	01:31:27
Hamburg Marathon 26.04.2009				
8605	21	M70	Robert Heinz	04:31:44
Mainzer Marathon 10.05.2009				
69	7	M50	Winfried Willems	02:47:01
126	4	M55	Rainer Theß	02:57:24
146	6	M50	Ferdi Schlag	02:59:33
HM Heilbronn 17.05.2009				
1884	225	M30	Christian Boeke	02:05:09
HM Kreism. Herzogenrath 20.06.2009				
5	1	M50	Winfried Willems	01:20:39
12	3	M50	Matthias Dreger	01:26:28
17	2	M55	Rainer Theß	01:27:58
19	5	M45	Christoph Schiffers	01:28:22
38	11	M45	Thomas Habscheid	01:38:25
43	7	M50	Michael Böhnke	01:43:49
6	2	W45	Bigi Linnartz	01:41:35
10	1	W50	Maria Theißen	01:47:02
16	1	W55	Ingrid Klinkenberg	01:57:03
17	2	W55	Lilz Schlag	01:57:03
Mannschaft Männer				
3	1	M50/55	DLC Aachen Willems/Dreger/Theß	04:15:05
Mannschaft Frauen				
4	1	W50/55	DLC Aachen Theißen/Klinkenberg/Schlag	05:41:08

DLC-"Der Rennschuh"				41
			10 km Kreismeistersch. Dürwiß 01.08.09	
9	1	M50	Winfried Willems	00:36:13
12	3	M35	Guido Lischewski	00:37:06
20	2	M55	Ferdi Schlag	00:38:18
43	3	M55	Rainer Theß	00:42:23
50	5	M50	Walter Calles	00:43:06
101	6	M55	Jürgen Baucke	00:50:27
87	2	W50	Maria Theißen	00:48:02
128	4	W50	Martina Olschewski	00:56:11
			Mannschaft Männer	
4			DLC Aachen	01:51:37
			Willems/Lischewski/Schlag	
			Monschau Marathon 9.08.2009	
50	14	M45	Christoph Schiffers	03:25:47
82	30	M40	Lukas Küpper	03:32:00
87	9	M50	Walter Calles	03:33:34
148	50	M40	Thomas Liese	03:43:10
584	30	M60	Klaus Dittrich	04:52:10
30	10	W45	Bigi Linnartz	04:09:56
45	9	W50	Maria Theißen	04:18:38
50	14	W45	Petra Heinrichs-Stalitza	04:23:37
			Volkslauf Eschweiler 10 km 05.09.2009	
98	3	M65	Jürgen Baucke	00:48:42
163	7	M65	Günter Pütz	01:03:08
88	2	W45	Bigi Linnartz	00:48:03
136	5	W45	Claudia Creutz	00:54:50
147	7	W50	Martina Olschewski	00:57:14
			Berlin Marathon 20.09.2009	
446	9	M50	Winfried Willems	02:49:43
1112	262	M40	Josef Kunze	02:59:52
1652	12	M55	Rainer Theß	03:06:45
6226	1512	M40	Frank Neisius	03:35:01
10333	1139	MH	Roman Scharrer	03:51:46
26910	4852	M45	Norbert Nelsen	05:29:38
			Lake Garde Marathon 27.09.2009	
1306	151	M30	Christian Boeke	04:43:02

DLC-"Der Rennschuh"				42
			Köln Marathon 04.10.2009	
3241	343	MHK	Benedikt Ebert	03:57:27
5588	637	M50	Matthias Dreger	04:39:53
739	60	W50	Inge Wertz	04:20:00
887	189	W40	Silke Möller-Wenghoffer	04:28:06
			Essen Marathon 11.10.2009	
79	30	M40	Michael Gouders	02:56:00
157	17	MHK	Johannes Wilbertz	03:06:47
590	169	M40	Thomas Gouders	03:43:06
			Rursee Marathon 08.11.2009	
28	4	M30	Ingo Zander	03:19:18
45	14	M40	Lukas Küpper	03:25:11
88	24	M40	Thomas Liese	03:36:27
460	12	M60	Klaus Dittrich	05:37:27
5	1	W45	Bigi Linnartz	03:35:39
			Mannschaft Männer	
2			DLC Aachen Zander/Küpper/Liese	10:21:55
			Rursee 16,5 km	
211	22	M50	Klaus Claassen	01:23:46
	32	M50	Karl Wertz	01:29:20
369	44	M35	Patrick Bergs	01:32:33
434	80	M40	Andreas Hartig	01:34:30
462	28	M30	Christian Boeke	01:35:58
100	1	W50	Angelika Dunke	01:17:08
293	7	W50	Inge Wertz	01:29:22
309	3	W55	Hildegard Langanke	01:30:05
357	10	W40	Sandra Schumann	01:32:01
534	24	W50	Claudia Creutz	01:40:15
622	24	W50	Maria Theißen	01:45:12
			Ergebnisse Jürgen Baucke: Nachtrag 2008	
			Eschweiler Volkslauf 10 km	
99	1	M65	Jürgen Baucke	00:48:11
			Mützenich 10 km	
83	3	M65	Jürgen Baucke	00:50:01
			Rakkeschlauf Roetgen 10 km	
62	1	M65	Jürgen Baucke	00:52:05
			Herbstwaldlauf Eschweiler 10 km	
86	1	M65	Jürgen Baucke	00:47:44
			Heimbach 14,3 km	
45	1	M65	Jürgen Baucke	01:10:48

Gute Zeiten - schlechte Zeiten: Triathlonergebnisse

		Schwalm Nette Triathlon 21.Juni 2009			
		Landesliga Süd Platz 1: DLC Aachen			
2.	00:59:15	Andreas List	07:46 (15.)	33:41 (2.)	17:46 (2.)
6.	01:01:15	Jonas Albers	07:29 (5.)	33:47 (3.)	19:58 (29.)
9.	01:01:45	Tobias Grauel	07:42 (13.)	33:49 (4.)	20:13 (34.)
15.	01:03:20	Ralf Hecke	08:16 (30.)	35:22 (14.)	19:41 (25.)
		Hennefer Siegtal Triathlon 23.08.2009			
		Landesliga Süd Platz 1: DLC Aachen			
1.	02:01:20	Andreas List	22:12 (7.)	01:00:42 (4.)	00:38:25 (3.)
4.	02:07:23	Thomas Schulte	22:11 (6.)	01:01:51 (5.)	00:43:20 (15.)
9.	02:11:25	Tobias Grauel	23:19 (17.)	01:02:29 (6.)	00:45:36 (27.)
13.	02:13:40	Jonas Albers	22:54 (11.)	01:03:11 (11.)	00:47:34 (41.)
		Krefeld Triathlon 30.08.2009			
		Landesliga Süd Platz 1: DLC Aachen			
2.	02:02:35	Andreas List	21:22	01:05:08	00:36:04
4.	02:06:09	Thomas Schulte	21:33	01:04:58	00:29:38
8.	02:10:23	Jonas Albers	21:43	01:04:52	00:43:46
10.	02:10:39	Daniel Hager	21:38	01:09:19	00:39:41
		Ergebnisse Frank Füssl 2009			
		13. Erzhäuser Heegbachlauf 13.09.2009			
		6,4 km - 23:39 - Platz 7 ges.; Platz 2 AK40			
		14. Arnolduslauf 26.09.2009			
		12,3 km - 46:49 - Platz 7 ges; Platz 3 AK40			
		RegioRun for life 2009 06.06.09			
		10,5 km - 41:02 - Platz 2 ges; Platz 1 AK40			
		Santa Claus Marathon Rovaniemi (FIN) 27.06.2009			
		42,125 km - 3:29:19 - Platz 6 ges; Platz 2 AK40			
		Swim & Run Cologne 07.06.09			
		2 Km Swim - 14 km Run			
		34:19 - 1:00:11 - 1:34:30 - Platz 18 ges; Platz 4 AK40			
		Bonn-Triathlon 14.06.09			
		4 - 60 - 15			
		28:09 - 2:00:55 - 1:11:10 - 3:40:15 - Platz 237 ges; Platz 57 AK40			
		3. Eifeltriathlon 18.07.2009			
		0,5 - 21 - 5,6			
		1:14:02 - Platz 27 ges; Platz 9 AK40			
		19. Bibilser Schnuppertriathlon 16.08.09			
		0,5 - 20 - 5			
		1:06:40 - Platz 22 ges; Platz 6 AK40			
		Westwaldtriathlon 25.07.09			
		0,5 -20 - 5			
		8:00 - 39:28 - 20:07 - 1:07:35 - Platz 41 ges; Platz 9 AK40			

VA-Datum	Streckenlänge	Bezeichnung	Telefon	Internet
03.01.2010	1; 2,1; 10 km	32. Raterger Neujahrslauf	d. 02102/474455	www.lgratingen.de
09.01.2010	800 m - 10 km; Sch - Sen.	34. Lauf "Rund um die Anger", Duisburg	p. 0203/711910	www.tuspo-la.de
09.01.2010	800m; 1,5; 4,6; 9,2 km Bam. - Eif	35. Gillrather Crosslauf	p. 02451/9089998	www.djk-gillrath.de
10.01.2010	10/15/20 km	38. Winterlaufserie Alfter	p. 02233/401752	www.alfterer-sc.de
10.01.2010	346 m M/W 4-7; 1,6 km M/W 8-13	Dürener-Sparkassen-Stadtlauf	p. 02421/64842	www.duerener-stadtlauf.de
10.01.2010	490 m - 8250 m Bamb. - M/F und	17. Dreikönigen Crosslauf, Grevenbroich	p. 02182/9398	www.tvj.de
10.01.2010	Marathon	8. LLG Kevelaer Marathon	p. 02832/9769326	www.llg-kevelaer.de
16.01.2010	10 km HK-AK-Jgd/2 km Sch/Jgd./13	30. Winterlaufserie, Nettetal	p. 02157/4310	www.lc-nettetal.de
16.01.2010	10,2; 4,4; 1,5; 1,1 km	54. Westdt. Waldlaufserie 1. Lauf, Essen		www.tusem-leichtathletik.de
16.01.2010	7,1 / 11,7 km alle AK	40. Winterlaufserie Bergisch Gladbach	p. 02204/72685	www.sg-bockenberg.de
17.01.2010	Marathon/-Staffel; 5 km alle Klassen	13. Pulheimer Staffelmaraathon	p. 02271/982614	www.pulheimer-staffellauf.de
17.01.2010	5 + 10 km	Refrather Winterlaufserie	p. 0221/6201601	www.tuskoeln.de
23.01.2010	640 - 7190 m alle Klassen/ 5 + 10	18. Waldlauf auf den Hinsbecker Höhen	p. 02153/1217222	www.vfl-hinsbeck.de
23.01.2010	10,2; 4,4; 1,5; 1,1 km	54. Westdeutsche Waldlaufserie 2. Lauf		www.tusem-leichtathletik.de
24.01.2010	10/15/20 km	38. Winterlaufserie Alfter	p. 02233/401752	www.alfterer-sc.de
24.01.2010	1; 5; 10 km alle Klassen	26. Winterlaufserie des GSV Porz, 1. Lauf	p. 02203/52392	www.helmuturbach.de
24.01.2010		Nordrhein Cross-Meisterschaften		
30.01.2010	1,5/7/14 km alle AK	31. DSD Crosslauf Düsseldorf	p. 0211/681846	www.dsd-online.de
31.01.2010	1 + 15 km alle Klassen	Insellauf zur Insel Grafenwerth	p. 02244/875152	www.insellauf.de
31.01.2010	HM m/w/ JB - m/w 80; 10 km m/w	1 Winterlauf Wegberg	p. 02434/24711	www.vsv-grenzland-wegberg.de
31.01.2010	7,5 + 15 km	Refrather Winterlaufserie	p. 0221/6201601	www.tuskoeln.de
06.02.2010	5 + 10 km	NIKE-Winterlaufserie 2010 des ASV Duisburg		www.asv-duisburg.de
06.02.2010	800 m - 10 km alle AK	3. Energie Cross Neukirchen u.17. Neukirchener	Mobil 0171/2643269	www.sgnh-la.de
06.02.2010	500 m - 10 km Bamb. - M/F	10. Helenenparklauf Essen	p. 0201/331726	www.atv86.de
06.02.2010	7 km	Meerhardt Extreme 2010 Dieringhausen	Mobil: 0170/3114836	www.runningandmore.de
07.02.2010	1;5;10; 15 km alle Klassen	26. Winterlaufserie des GSV Porz, 2. Lauf	p. 02203/52392	www.helmuturbach.de
13.02.2010	500m; 5 + 10 km	30. Hardter Straßenlauf	p. 02161/557975	www.lg-moenchengladbach.de
20.02.2010	850 m - 10 km Sch - AK	20. OTV Meile Oberhausen	p. 0208/22626	www.otvmeile.de
20.02.2010	12,5 km HK-AK-Jgd/3 km Sch/Jgd	30. Winterlaufserie Nettetal	p. 02157/4310	www.lc-nettetal.de
21.02.2010	1; 5; 10; 15 km alle Klassen	26. Winterlaufserie des GSV Porz, 3. Lauf	p. 02203/52392	www.helmuturbach.de
28.02.2010	10 km + HM	Refrather Winterlaufserie	p. 0221/6201601	www.tuskoeln.de
06.03.2010	5 + 15 km	NIKE-Winterlaufserie 2010 des ASV Duisburg		www.asv-duisburg.de
07.03.2010	10 km/HM M/W20-M/W70 10 km	8. Westzipfellauf Seifkant	p. 02456/504133	www.westzipfellauf.de
07.03.2010		DM Crosslauf Stockach		

DLC- "Der Rennschuh"

13.03.2010	15 km HK-AK-Jgd/5 km Sch/Jgd./	30. Winterlaufserie Nettetal	p. 02157/4310	www.lc-nettetal.de
13.03.2010	1000/1350/2660/3980/7880 m	24. Sonsbecker Frühjahrswaldlauf	p. 02801/983606	www.svs1919.de
13.03.2010	5 km M/F; 10 km M/W 20 -75	14. Titzer Volks- und Straßenlauf	p. 02463/5109	www.slc-ameln.de
13.03.2010	850 m - 7,5 km	30. Waldlauf im Kinderdorf St. Josef Wegberg		www.sc-myhl.de
14.03.2010	1,2 km/5 km/10 km/HM	Erfstadt "Rund um den Donatussee"	Mobil: 01577/2430821	www.donatuslauf.de
14.03.2010	1,1, 3, 6 + 11,7 km	31. Hülsenbuscher Nordhellenlauf Gummersbach	p. 02261/29734	www.tv-huelisenbusch.de
14.03.2010	1,2 / 15,8 km alle AK	9. Pollenpower-Lauf 2010	p. 0201/424337	www.tvk-essen.de
20.03.2010	1/5/10 km alle Klassen	10 km Dr. van Aaken Gedächtnislauf", Schwalmtal	p. 02163/3764	www.oscwaldniel.de
20.03.2010		Nordrhein 10 km Meisterschaften Schwalmtal		
20.03.2010	5/10 km Mä/Fr	6. Kamp-Lintforter Walking-Night	p. 02842/7974	www.wir4staedtelauf.de
20.03.2010	3,2 km	Crosslauf Schermbeck		
20.03.2010	5/10 km + HM	31. Int. Volkslauf Köln	Mobil: 0160/96871337	www.tvr-rodenkirchen.de
21.03.2010	1 + 5 km + 1/3 Marathon	21. Neandertallauf Ekrath	p. 02104/40524	www.tsvhochdahl.de
21.03.2010	0,3/0,6/4/10 km + HM alle Klassen	40. Int. Eschweiler Volkslauf	p. 02403/37558	www.online-anmelden.de
21.03.2010	4 Läufer teilen sich die Marathons	21. Zonser Staffelmartathon	p. 02133/450180	www.sg-zons.de
21.03.2010	10/5/2,5 km - M/W8 - M/W 80/42	5. Dinslakener Sparkassen City-Lauf	p. 02064/470652	www.marathon-dinslaken.de
21.03.2010	300 - 2400 m M/W 8 - M/W 15	40. Schülerwaldlauf Krefeld	p. 02151/398947	www.djk-vfl-forstwald.de
21.03.2010	5 + 10 km	3. Geilenkirchener Stadtlauf mit KM Straße Sch/S	p. 02451/68784	www.lcphoenix.de
27.03.2010	Marathon/HM/10/5/2/1 km	36. Königsforst-Marathon	p. 02204/81882	www.koenigsforst-marathon.de
27.03.2010	10 km + HM	NIKE-Winterlaufserie 2010 des ASV Duisburg		www.asv-duisburg.de
27.03.2010		Weltmeisterschaften Crosslauf Bydgoszcz/POL		
28.03.2010	1/5,5/10km alle Klassen	23. Godesberger Frühjahrslauf	p. 0228/345374	www.lav-bad-godesberg.de
28.03.2010	10km Volkslauf	43. Frühjahrslauf der TG 1881 Düsseldorf	p. 0211/345739	www.tg81.de
03.04.2010	1000 m - HM alle Klassen	36. Ruppichterother Osterlauf	p. 02295/6125	www.tv1888ruppichterother.de
05.04.2010	1,3 ; 5 + 10 km	9. Kerpener Stadtlauf	p. 02273/8210	www.stadtlauf-kerpen.de
05.04.2010	Hauptl. 10 km, Jedermannl. 5 km	24. Int. Broichbachtal-Lauf Aisdorf	p. 02404/65892	www.lt-alsdorf-ost.de
10.04.2010	5, 10 km HM alle Klassen	28. Benrather-Volkslauf	Mobil: 0179/2089282	www.lt-duesseldorf-sued.de
11.04.2010	2, 5, 10 km	34. Int. Grenzlauf Emmerich	p. 02828/2316	www.tv-elten.de
11.04.2010	1 + 2 + 5 + 10 km Sch - M/W80	3. Lintorfer Citylauf Ratingen	p. 02102/448457	www.tus08lintorf.de
17.04.2010	10 km/HM; 5,6; 2 km + 800 m	Rund um die Aggertalsperre, Gummersbach	p. 02261/72979	www.lg-gummersbach.de
17.04.2010	1; 2; 5; 10 km alle Klassen	7. Golddorflauf Winnekendonk	p. 02832/80157	www.golddorflauf.de
18.04.2010	1; 5; 10 km HM alle Klassen	Frühlingslauf des GSV Porz 2010	p. 02203/52392	www.helmuturbach.de
18.04.2010	1,1/1,4/5/10 km M/F/Jgd/Sch	22. Int. Korschenbroicher Citylauf	d. 02161/613-298	www.citylauf-korschenbroich.de
18.04.2010	600 - 10.500 m	6. Zülpicher Chlodwigslauf	p. 02252/6620	www.tcz-leichtathletik.de
18.04.2010		DM Halbmarathon		

DLC- "Der Rennschuh"				46
24.04.2010	5, 10, 14 km alle Klassen	8. Überrascher Walking Veranstaltung	p. 0201/588856	www.tlv-germania.de
24.04.2010	1,6 / 2,5 / 5 / 10 km	33. Int Moerser Schloßparklauf	p. 0241/22190	www.moerser-tv.de
24.04.2010		WFLV 10-km Straße/ Wintrich		
25.04.2010	5+ 10 km - Erw.	Kempener Frühjahrslauf	p. 02152/8943903	
25.04.2010	10 km alle Klassen	26. KVB Dauerlauf im Severinsviertel Köln	Mobil: 0178/7085061	www.dauerlauf.de
25.04.2010	HM/Marathon AK-Wertung	Rheinenergie Bonn Marathon		www.rheinenergie-bonn-marathon.de
25.04.2010	2 - 10 km / Alle Klassen	18. Düsseldorf Brückenlauf	Mobil: 0173/2736006	www.polizei-sv-duesseldorf.de
30.04.2010	0,4 - 10 km Bam. - M/W 80	Die Breitscheider Nacht Ratingen	p. 02054/3624	www.tus-breitscheid.de
01.05.2010	HM + 5 km alle AK	33. Halbmarathon/9. Idealistenlauf 5 km Wesel	p. 0281/52210	
01.05.2010	5 km; 10 km M/W20-70	8. Osterather Mai-Lauf Meerbusch	p. 02159/2933	www.mailauf.de
02.05.2010	5 km/10 km	4. Raiba Frühlingslauf Frechen 2010	d. 0221/9955830	www.frechener-fruehlingslauf.de
02.05.2010	600m/1,2/10 km/ HM	42. Mittelrhein-Volkslauf Aifter	p. 02233/401752	www.aifterer-sc.de
02.05.2010	300 m + 10 km	7. Simmerather Mai-Lauf	p. 02473/929880	www.Hansa-simmerath.de
02.05.2010	Marathon	Metro Group Marathon Düsseldorf	d. 0211/6101900	www.metrogrupmarathon-duesseldorf.de
02.05.2010	1,2 km Schülerlauf; 5 + 10 km	22. Hander Volkslauf Bergisch Gladbach		www.blau-weiss-hand.de
05.05.2010	5,8 km	1. Siegburger VR Bank Rhein-Sieg Firmenlaufes	p. 02241/50723	www.laz-sport.de
07.05.2010	600 m - 10 km	3. Lindlarer Ortskern-Lauf "Lindlar läuft"	p. 02266/3765	www.lindlar-laeuft.de
08.05.2010	2,5/5/10 kk	11. Bocholter Citylauf	d. 02871/274299	www.bocholter-citylauf.de
08.05.2010	1/2/5/10 km	7. Saarner Straßenlauf Mülheim a. d. R.	p. 0208/421921	www.ssl-mh.de
08.05.2010	200 m - 6,9 km	KKH-Allianz-Lauf 2010 in Köln	d. 0511/28879316	www.kkh-allianz.de
08.05.2010	200 m - 10 km	26. Talsperrenlauf Hückeswagen	p. 02267/8725222	www.ssv-hueckewagen.de
08.05.2010	1,5 + 5 km	GSV Geldern Citylauf	p. 02831/88381	
09.05.2010	5; 10 km / HM / Kinderläufe	Rund um den Otto-Maigler-See Hürth	p. 02233/75627	www.volkslauf-huerth.de
09.05.2010	10 - 15 km	1. Kölner Ringe-Lauf	d. 0221/3377313	www.koeln-marathon.de
09.05.2010	0,5; 1; 2; 5 + 10 km	3. int. CARL-ALEX-PARK-LAUF, Baesweiler	p. 02401/1418	www.baesweiler-lauftreff.eu
09.05.2010		DM Marathon Mainz		
12.05.2010	10 km	Galeria Kaufhof Nachtlauf Köln		www.asv-koeln.de
12.05.2010	1014/2005/5000/10000 m	25. Sonsbecker Brunnenlauf	p. 02801/983606	www.svs1919.de
13.05.2010	5 + 10 km, HM	Rund um das Forschungszentrum Jülich	p. 02421/54823	www.tv-huchem-stammeln.de
13.05.2010	200 m - 7 km	KKH-Allianz-Lauf 2010 in Düsseldorf	Mobil: 0173/2344083	www.kkh-allianz.de
14.05.2010	5 km/10 km	25. Rosellener Abendlauf Neuss	p. 02137/104352	www.asc-rosellen.de
15.05.2010	550/2200/6495/14065m	23. Lohmarer Volkslauf	p. 02246/8271	www.tv08lohmar.de
15.05.2010	500 + 950 m/5 + 10 km	28. Ufforter Volks- und 23. Berglauf Moers	p. 02841/57080	www.tv-uffort-eick.de
15.05.2010		16. Sommernight Walking Dormagen	p. 02131/471219	www.walking.tg-stuerzelberg.de
16.05.2010	5 + 10 km	17. Melpomene 10 km-Straßenlauf Bonn	p. 02222/929896	www.melpomenebonn.de

DLC- "Der Rennschuh"

16.05.2010	0,35; 2; 5 + 10 km	27. Schermbecker Volks- + Straßenlauf mit Walk	p. 02853/955017	www.svs-leichtathletik.de
16.05.2010	1/5/10 km Sch/alle AK	7. Kirschblütenlauf Bergisch Gladbach	p. 02207/5987	www.kirschbluetenlauf.de
16.05.2010	0,6 - 10 km alle AK	Jüchtlauf - Himmelgeist Düsseldorf	Mobil: 0172/7584586	www.juechtlauf.de
22.05.2010	1 + 2 + 5 + 10km	Atatürk International Lauf Essen	d. 0201/8334616	www.ayyoteam.com
22.05.2010	500 m - 10,8 km Sch.-AK	Volkslauf "ENORM in Form in Steckenborn"	p. 02473/3306	www.Komet-Steckenborn.de
22.05.2010	0,8 - 8,8 km alle AK	6. Int. Biesfelder Dorflauf	p. 02207/704720	www.union-biau-weiss-biesfeld.de
22.05.2010	2,5 - Halbmarathon	Alemannia Aachen Halbmarathon	Mobil: 0172/2565588	www.leichtathletik-alemannia.de
22.05.2010	13,34/1/4 km	11. Pi-Lauf / 38. Volkslauf Neunkirchen-Seelsche	p. 02247/2681	www.pilauflauf.tvneunkirchen.de
24.05.2010	1,5 km/5km/HM	32. Weezer Pfingsthalbmarathon	p. 02837/963002	www.tsv-weeze.de
28.05.2010	2 + 5 + 10 km	26. Gänselesellauf Monheim	p. 02173/57379	www.sg-monheim.de
28.05.2010	350 m - 10 km	7. Rund um Schloß Ehreshoven Engelskirchen	p. 02263/4815833	www.asc-loope.de
28.05.2010	5 km	Firmentfitness Cityrun Emmerich	Mobil: 0177/4852507	www.firmentfitness-niederrhein.de
29.05.2010	400 + 800 m; 1,5; 5; 10 km HM	30. Int. Volkslauf im Walddorf Straberg Dormagen	p. 02133/531224	www.fc-straberg.de
29.05.2010	0,3 - 21,1 km/ alle Klassen	32. Mützenicher Vennlauf	p. 02472/4663	www.vennlauf.de
29.05.2010	1100 m - 10 km	12. Brühler Stadtlauf	p. 02233/9799912	www.btv-leichtathletik.de
29.05.2010	4200 m - 10000 m	20. Remscheider City-Lauf	d. 02191/77977	www.remscheider-sv.de
30.05.2010	5 + 10 km alle AK	22. Oswald-Hirschfeld-Erinnerungslauf Köln	p. 0221/1701604	www.oh-lauf.de
30.05.2010	34 km M/W HK - M/W 75	4. Rheinsteig-Extremlauf Bonn	Mobil: 0171/3803140	www.rheinsteig-extremlauf.de
30.05.2010	Halbmarathon u. 5 + 2 km	7. Voerder Cityhalbmarathonlauf mit 5 km Jederm	p. 02855/18792	www.triminators.de
30.05.2010	HM/Marathon	27. Rhein-Ruhr-Marathon + HM Duisburg	p. 0208/490965	www.rhein-ruhr-marathon.de
30.05.2010		WFLV Halbmarathon Duisburg		
30.05.2010	3; 5+ 10 km (Lauf/WA/NWA)	1. Santander C. Bank Lauf Mönchengladbach	p. 02161/6978976	
02.06.2010	3 x 5 km Sch/Jgd./Mixed/M/F	22. Staffellauf in Simonskall	p. 02424/200941	www.djklcv.de
03.06.2010	0,5 + 1,3 + 5 + 10 km + HM	36. Volkslauf, 22. Halbmarathon, Moers	p. 02841/30472	www.tv-schwafheim.de
03.06.2010	1; 3; 5; 10 km M/W 8 - Sen.	22. Solinger Klängenlauf	p. 0212/204691	www.bergische-leichtathletik.de
03.06.2010	800m/3; 6; 10 km alle AK	17. Hasenrunde / Lambachtallauf Gummersbach	p. 02261/63403	www.tv-strombach.de
03.06.2010	1,3 + 1,7 km	2. Wasserwerkslauf Hückelhoven	p. 02433/52746	www.lav-hueckelhoven.de
04.06.2010	300 m - 10 km	34. Int. Rohrener Volkslauf mit Wandern	p. 02472/4689	www.bergwacht-rohren.de
05.06.2010	2/5/10 km	20. Kalkarer Volkslauf "Rund um den Wisselsee"	p. 02824/5172	www.lauftreff-kalkar.de
05.06.2010	5 km + 10 km	28. Int. Neusser Sommernachtslauf	d. 02131/7181712	www.neusser-sommernachtslauf.de
05.06.2010	500 m; 1,5; 5,5; 14 km alle Klasse	Mittsommernachtslauf Monschau	p. 02472/4551	www.tv-konzen-run-walk.de
05.06.2010	5, 10 km	21. Volkslauf "Rund um den Köchel" Marmagen	p. 02486/1526	www.sgsportfreunde69.de
05.06.2010	5 km, 10 km; 10 Meilen	2. Stadionlauf Köln 2010	d. 0221/9955830	www.stadionlauf-koeln.de
06.06.2010	250; 600; 1200 m; 5 + 10 km	34. Int. Derichsweiler Wandertag und 23. Volkslauf	p. 02421/63361	www.tv-derichsweiler.de
06.06.2010	4 km, 10 km	4. Siegburger "HIT" Citylauf	p. 02241/50723	www.LAZ-Sport.de

DLC- "Der Rennschuh"

48

06.06.2010	1 - 10 km; Sch. - AK	Griesson - De Beukelaer - Altstadtlauf Kempen	02152/2180	www.vt-kempen.de
06.06.2010	3 x 7,5 km alle Klassen	14. Weseler Dreiwiesellauf	p. 0281/82060	www.dreiwiesellauf.de
12.06.2010	500 m; 1; 2; 5; 10; 30 km	27. Städteverbindender Lauf "Wesseling-Bonn-Wald"	Mobil: 0172/2569418	www.asv-wesseling.com
12.06.2010	1,5 + 5 + 10 km	4. bunert Sambatrassenlauf Wuppertal	p. 0202/472890	www.bergischer-firmenlauf.de
13.06.2010	HM + 10 km	10. Leverkusener HalbMarathon und 10 km Lauf	Mobil: 0173/5327487	www.sportbund-leverkusen.de
13.06.2010	2 km Sch/5/10 km Erw.	3. OSC-Volksparklauf Duisburg	p. 02065/73800	www.osc-rheinhausen.de
13.06.2010	10/4,4 km Sch D bis M/W 80	8. Hahner Kitzenhaus-Lauf Aachen	Mobil: 0170/4158245	www.indehahn.de
13.06.2010	5 + 10 km	2. Benrather Schlosslauf	Mobil: 0179/2089282	www.lt-duesseldorf-sued.de
13.06.2010	1.100 m - 10 km	Steintorlauf Goch	p. 02823/8209	
18.06.2010	5,5 + 10 km	25. BENSBERGER Frauenlauf & 6. Ladies Walk	p. 02207/5987	www.tvr-running.de
19.06.2010	6 km, 15 km - nach DLO	Donkenlauf Neukirchen-Vluyn	p. 02845/27244	www.as-neukirchen-vluyn.de
19.06.2010	1,5 - 10 km Sch - AK	7. Int. Uedemer Volkslauf	p. 02832/899897	www.uedemer-volkslauf.de
19.06.2010	300 m; 5; 10; HM	Int. Volkslauf, Int. HM Herzogenrath	Mobil: 0160/94555076	www.djk-Herzogenrath.de
19.06.2010	1,2 - 10km, 35 km Staffel	16. Int. Römerkanal-Volkslauf Euskirchen	p. 02251/63407	www.kreuzweingarten.de
19.06.2010	5 + 10 km	3.Brühler Sieben-Seen-Lauf/4.Lauf der 4-Kreis-Läuf	p. 02232/29368	www.btv-leichtathletik.de
20.06.2010	5/10 km	15. TENGELMANN-LAUF Mülheim		www.tengelmann-lauf.de
20.06.2010	900m/3,1km/10km + HM	6. Europawoche-Lauf Hennef	p. 02248/3684	www.europawocheauf.de
20.06.2010	1,5/3,2/5/10 km alle Klassen	Citylauf Erkelenz	p. 02431/944417	
23.06.2010	500 m - 10 km alle Klassen	21. Sommernachtslauf Essen	p. 0201/5075608	www.tlv-germania.de
25.06.2010	1,3; 4; 8 km	18. Holzheimer Erftflitzerlauf	p. 02131/3833572	www.sg-holzheim.de
26.06.2010	Spendenlauf 1,4 ; 5 + 10 km	2. Lauf für dat kölsche Hätz Erfstadt	p. 02235/9944187	www.lauf-dat-koelsch-haetz.de
26.06.2010	ca. 5 + 9 km	Meidericher Mittsommer Walking	p. 0203/435326	www.meidericher-Mittsommer.de
26.06.2010	10 km / 5 km alle Klassen	18. Spicher Zehner Troisdorf	p. 02241/408687	www.lt-spich.de
26.06.2010	1; 1,5; 6; 11,2; 19,4 km	5. Mutscheider Lauf/4. Mutscheider Moutain Man	p. 02251/702684	www.powerrun.de
26.06.2010	5 + 10km; HM	30. Int. Rakkeschlauf Roetgen	p. 02471/2669	www.tv-roetgen.de
26.06.2010	700m-10km Bam. Sen.	13. Malteser Sommernachtslauf Duisburg	p. 0203/711910	www.tuspo-la.de
27.06.2010	350 m; 1,2/2,5/5/10 km	9. Rheydter Sport Event Mönchengladbach	p. 02161/557975	www.lg-moenchengladbach.de
27.06.2010	1/5 km/HM alle Klassen	5. Erlebnis-Halbmarathon Köln rechtsrheinisch	d. 0221/9697046	www.erlebnis-halbmarathon.de
02.07.2010	10; 5; 2,5 km	7. Drevenacker Volksbank Abendlauf Hünxe	p. 02858/1696	www.tus-drevenack.de
03.07.2010	800m / 1/5/10/21,1 km	18. Rheinuferlauf Duisburg	Mobil 0177/6329613	www.rheinuferlauf.de
03.07.2010	5/10 km HM	33. Int. Volkslauf u. 9. HM Eicherscheid	p. 02473/8504	www.germania-eicherscheid.de
03.07.2010	1/5/10 km alle AK (Lt. DLO)	Meerbusch läuft! 26. Bösinghovener Sommerlauf	p. 02151/557771	www.tus64.de
03.07.2010	HM alle AK	7. Himmelgeister Halbmarathon Düsseldorf	p. 02104/808235	www.lg-himmelgeist.de
04.07.2010	Marathon m/w JA - M/W 80	37. Marathon-Meisterschaften LVN-Kreis Heinsberg	p. 02434/24711	www.vsv-grenzland-wegberg.de
04.07.2010	1; 5; 10 km nach LAO	22. Rheinbogenlauf Köln-Weiss	p. 02233/23899	www.tsv-weiss.de

04.07.2010	7km + HM	6. Aachen-Vital-Lauf	Mobil: 0177/8067206
04.07.2010		EM Berglauf Sapareva Banyya/BUL	
10.07.2010	10 + 5 km; 300 + 800 m	38. Int. Volkslauf Kreuzau	p. 02429/6894
10.07.2010	400 m - 10 km alle AK	11. Neukirchner Sommerabendlauf Grevenbroich	Mobil 0171/2643269
11.07.2010	0,5 - 10 km	5. Voosen Abteilaufl Brauweiler Köln	Mobil: 0176/21226320
14.07.2010	150 m - 9,7 km	27. Bosselbachlauf Hürtgenwald	p. 02429/1886
16.07.2010	610 m - 10 km Sch - M/F	5. Volkslauf "Rund um Süßendell" Stolberg	p. 02409/99823
16.07.2010	1; 5; 10 km alle Klassen	20. Sommerabendlauf des GSV Porz Köln	p. 02203/52392
17.07.2010	5 km; 10 km	19. Alpener Sparkassen-Stadtlaufl	p. 02802/5103
18.07.2010	Marathon/Marathonstaffel	2. Athletik Waldnieler Marathon Schwalmatal	p. 02163/1431
24.07.2010	1000/5060/10000 m	22. Isola Rur 3-Brückenlauf Düren	p. 02421/84840
25.07.2010	5/10/14,2 km	8. Karl-Heinz Hahn Gedächtniswalk Düsseldorf	Mobil: 0179/2089282
25.07.2010	1;5;10km, 10 Meilen + Marathon	Die 10 Meilen von Köln	p. 02203/31231
31.07.2010	200m - 10km ab Bambini	27. Int. Volks- und Straßenlauf Eschweiler	p. 02403/31117
31.07.2010	2,5; 5 + 10 km	1. Promenadenlauf Emmerich	d. 02821/8989790
01.08.2010		8. Klingengpfadlauf - Solingen	p. 0212/56285
07.08.2010	1/5 km + HM + Marathon	1/2 Marathon Köln mit Gay-Games Marathon	Mobil: 0177/7642656
08.08.2010	Marathon - alle Klassen	34. Monschau-Marathon	p. 02472/5913
14.08.2010	550/1230 m 5/10 km	Hitachi Innenhafenlauf Duisburg	p. 0203/352256
14.08.2010	300 m - 1 / 1,5 / 5 / 14,065 km	7. Unterbrucher Rur-Wurm-Lauf Heinsberg	p. 02452/931170
21.08.2010	5; 10 km + HM alle Klassen	21. Hambacher Volks- und Straßenlauf	p. 02428/1370
21.08.2010	5 + 10 km	1. Kölner Seelauf	p. 02234/9944187
22.08.2010	1; 5; 10 km + HM	4. Miss-Zöpfchen-Lauf Solingen	d. 0212/202229
27.08.2010	1,5/5/10 km	3. Horremer Abendlauf Kerpen	d. 02273/565080
28.08.2010	1 km Sch - 10 km	16. RWW-Ruhrauenlauf Mülheim	d. 0208/55888
28.08.2010	8,6 km. 28,1 km	Monte Sofia - Montelino Niederzier	p. 02421/54823
28.08.2010	5 + 10 km	10. Altenrather Heidauf Troisdorf	p. 02246/915827
28.08.2010	1,33 km - HM Bam. -Senioren	10. Bad Münstererfeiler Halbmarathon	p. 02253/2733
28.08.2010	7/10/12 km	7. Ufforter Spätsommer-Berg-Nordic Moers	p. 02841/57080
29.08.2010	3/11 km; HM; 1 Meile	35. Sengbach-Talsperrenlauf Leichlingen	p. 0214/47460
29.08.2010	400 m; 1; 5; 10 km	32. Int. Volkslauf Hamminkeln	Mobil: 0152/22592472
29.08.2010	800 m - 5,6 km	4. Brückenlauf Direinghausen	p. 02261/915060
02.09.2010	5 km	3. Business Run Cologne	p. 02271/798217
04.09.2010	1; 5 + 10 km alle AK	Parklauf Duisburg	
04.09.2010	300 m - 10 km	27. Int. Volkslauf Eschweiler	p. 02403/704868

DLC- "Der Rennschuh"		50		
04.09.2010	1,9; 3,8; 7,5 km	4. Klever Berglauf	p. 02821/18912	
04.09.2010	5 + 10 km	4. Siegburger Staatsforstlauf	p. 02241/50723	www.LAZ-Sport.de
04/05.09.2010	1/3 + 1/2 + 2/3 Marathon	12. Halbmarathon "Die Generalprobe" Köln	p. 02271/798217	
04.09.2010		WFLV Berglauf / Bielstein		
05.09.2010	10 + 15 km + HM Erw.	5. Oberhausener Walkingday	p. 0208/22626	www.otv1873.de
05.09.2010	5 / 10 km	7. Sparkassen-Stadtlauf Wachtendonk	p. 02836/7993	www.niersrunners.de
08.09.2010	5 km	Seelauf Essen	p. 0201/5075608	www.leichtathletik-in-essen.de
10.09.2010	3 + 10 km	15. Bergisch Gladbacher Stadtlauf		www.blau-weiss-hand.de
10.09.2010	500 m/1,5/5/10 km Sch - AK	16. Int. Xantener Citylauf	p. 02804/1270	www.tusxanten.de
11.09.2010	2, 5 + 10 km	18. Dürener Rurtal-Lauf	p. 02421/61436	www.duerenertv.de
11.09.2010	1,25 - 10 km m/w 8 - 70	25. Brüggener Burglauf	Mobil: 0151/27531122	www.turabrueggen.de
11.09.2010	5 Jederm/10 km HK	17. Lauf "Rund um den Grengel" Engelskirchen	p. 02263/3691	www.leichtathletik-in-engelskirchen.de
11.09.2010	2,2 + 7 km alle Klassen	Isenburglauf Essen	p. 0201/714581	www.isenburglauf.de
11.09.2010		Ohrdruf / DM 10 km Straße		
12.09.2010	5 + 10 + HM alle Klassen	28. Volkslauf Much	p. 02245/1797	www.tsv-much-la.de
12.09.2010	ca. 15 km	DKV Brückenlauf Köln		www.asv-koeln.de
12.09.2010	1,5 km Sch; 5 km Jederm.; 10 km	29. Bönninghardter-Volkslauf Alpen	p. 02802/5103	www.lg-alpen.de
12.09.2010	HM ab Jun.	20. Schermbecker Halbmarathon	p. 02853/955017	www.svs-leichtathletik.de
12.09.2010	1,5 km Sch/4,3 km, 10 km	24. Herbstlauf Düsseldorf	p. 0211/345739	www.tg81.de
12.09.2010		WFLV Marathon / Münster		
17.09.2010	4 x 1,7km / 4,7 km / 9,3 km	6. Wipperfürther Stadtlauf	p. 02267/3004	www.evb-gymnasium.de
18.09.2010	800 m - 5 km	8. Kommerner Heidelauf	p. 02443/7424	www.lauftreff-kommern.de
18.09.2010	500 m; 2; 4; 10 km	9. Bedburger Citylauf	02272/901803	www.bedburger-citylauf.de
18.09.2010	1,8; 2,1; 5; 10 km	44. Wuppertaler Volkslauf "Rund um die Rondsdo	p. 0202/472890	www.lc-wuppertal.de
18.09.2010	960 m - 9,6 km	3. Burg-Wissem-Lauf Troisdorf	p. 02241/47914	www.troisdorfer-lg.com
18.09.2010	5x5 km	25. Weezer 5x5km Staffellauf	p. 02837/963002	www.tsv-weeze.de
18.09.2010	700 m - 10,4 km	27. Großer Stadtgartenlauf in Würselen	p. 02405/91914	www.djk-aww.de
19.09.2010	HM/Marathon AK-Wertung	7. Karstadt Marathon Essen		www.karstadt-marathon.de
19.09.2010	7,5; 13,5; 16,3 km; HM	11. Kevelaerer Wald & Wiesen WALKING	p. 02832/2509	www.lauftreff-kevelaer.de
19.09.2010	1; 5; 10 km + HM	22. Lauf "Rund um den Fühlingersee" Köln	p. 0221/5606626	www.llg80.de
19.09.2010	5 km; 10 km	16. Hildanuslauf Hilden	d. 02103/72544	www.lg-hilden.de
19.09.2010	15,6 km	9. Int. Löwenburglauf Königswinter	p. 02224/967766	www.loewenburglauf.de
24.09.2010	7 Meilen + 5 km Alle	34. Nachtlauf 7 Meilen von Zons Dormagen	p. 02133/450180	www.sg-zons.de
25.09.2010	400 m; 1; 2; 5; 10 km	Stadtwerke-Lauf im Burgauer Wald Düren	p. 02421/35041	www.atv1883.de
25.09.2010	1/5/10 km	8. Bunerts Lichterlauf Duisburg	d. 0203/377300	www.bunert.de

DLC- "Der Rennschuh"

51

25.09.2010	5 / 10 km + HM	Hardter Halbmarathon Mönchengladbach	p. 02161/557975	www.lg-moenchengladbach.de
25.09.2010	5 + 10 km, HM	21. Int. Heimerzheimer Burgen-Halbmarathon	Mobil:0151/15244259	www.LG-Heimerzheim.de
26.09.2010	1,3/2,6/5/10 km	5. Horster Ruhr-Höhenlauf Essen	p. 0201/532881	www.mtg-horst.de
26.09.2010	600 m; 2; 4; 10 km alle AK	8. Agger Energiewaldlauf Gummersbach	p. 02261/72979	www.lg-gummersbach.de
26.09.2010	1,5 + 5 + 10 km	2. Citylauf-Erfstadt	Mobil: 01577/2430821	www.citylauf-erfstadt.de
26.09.2010	15 + 25 km	10. Herbstlauf durchs Depot Bracht	p. 02157/90268	
26.09.2010	7,5 km WHK-W70	14. Bottroper Frauenlauf	p. 02041/35590	www.adler-langlauf.de
02.10.2010	1 - 10 km alle AK	28. Oedter Straßenlauf Grefarth	p. 02158/3294	www.tus-oedt.de
02.10.2010	400 m/1 km/5 km/ 10 km	6. Hanse-Citylauf Wesel	p. 0281/64751	www.hanse-citylauf-wesel.de
03.10.2010	9 km - Marathon M/F	4 Städtelauf/Volksmarathonlauf Kamp-Lintfort	p. 02842/7974	www.wir4staedtelauf.de
03.10.2010	30 + 60 km Lauf; 15 km Walking	Ratinger Rundlauf	p. 02054/3624	www.tus-breitscheid.de
03.10.2010	14,2 km	Seelauf 2010 Essen	p. 0201/8554130	
03.10.2010	10 km + HM + Marathon	14. Ford Köln Marathon	d. 0221/4938220	www.koeln-marathon.de
03.10.2010	6/10/15 km	5. Pulheimer Kappes Walking	d. 02238/840359	www.kappes-walking.de
03.10.2010	11,5 km	22. Grafenberger Waldlauf		www.skld1906.de
09.10.2010	5 + 10 km + HM alle Klassen	35. Lauf durch den Bend Grevenbroich	p. 02181/45550	www.turklub-grevenbroich.de
09.10.2010	13,8 km Walking	"Rund um den Baldeneysee" Essen		www.rwe-marathon.de
09.10.2010	800 m; 1; 3,8 + 10 km	St. August "Rund um den Flugplatz"	p. 0228/2999500	www.tvhangelar.de
10.10.2010	2,5; 4; 10 km HM	32. Gillrather Volkslauf/19. Leo Gerads Gedächtn	p. 02451/9089998	www.djk-gillrath.de
10.10.2010	Marathon M/W 20 - 70	48. RWE-Marathonlauf Essen		www.rwe-marathon.de
10.10.2010	360m/2,1/5,7/9,2 km	9. Siegburger Michaelsberglauf, Abschlußlauf 20	p. 02241/387720	www.VR-Bank-Lauf-Cup.de
10.10.2010	HM-10/5/2 km AK nach DLO	EUORUN um den Wolfsberg Nütterden	p. 02826/1930	www.leichtathletik-nuetterden.de
10.10.2010	1; 5 + 10 km	10-km-Lauf des Kreises Köln	p. 02203/52392	
16.10.2010	1;5;10 km	57. Schloss-Quell-Lauf Essen	p. 0201/696155	www.tus84/10-essen.de
16.10.2010		Naming/CHN / WM Halbmarathon		
17.10.2010	3,7; 7 + 14 km	51. Hambacher Herbstwaldlauf Niederzier	p. 02428/1370	www.djk-loewe-hambach.de
17.10.2010	400m - 10 km	24. Int. Kottenforst-Ville-Waldlauf	p. + Fax 02251/52206	www.lc-weilerswist.de
17.10.2010	5,9 + 10 km	37. Müngstener Brückenlauf Solingen	p. 0212/56285	www.solinger-lc.de
24.10.2010	1,6/5/10 km + HM alle Klassen	25. Refrather Herbstlauf Bergisch Gladbach	p. 02207/5987	www.tvr-running.de
24.10.2010	25,64 km	9. Königswinter Drachenlauf	Mobil: 0173/5418004	www.drachenlauf.de
24.10.2010	1 - 10 km	30. Styruer Straßenlauf Mülheim	p. 0208/3899863	www.styrumertv.de
30.10.2010	21 km	19. Nettetal Halbmarathon	p. 02157/4310	www.lc-nettetal.de
30.10.2010	500 m/2/5/10 km alle AK	39. DSD Ostparklauf Düsseldorf	p. 0211/681846	www.dsd-online.de
30.10.2010	400 m; 1 km; 3,3 + 9,6 + 10 Meile	16. Altendorf-Ersdorfer Obstmeilenlauf	p. 02225/15722	www.obstmeilenlauf.de
30.10.2010		6. Waldlauf Wassenberg	p. 02431/6618	www.sc-myhl.de

31.10.2010	4x200 - 10 km Bam. - AK	8. Jungbornparklauf Repelen Moers	p. 02841/9491623	www.wvfl-repelen.de
06.11.2010	400m, 1 + 2,5 + 5 + 10 km	7. Kettwiger Ruhr- und Altstadtlauf Essen	p. 02054/939659	www.kettwiger-altstadtlauf.de
06.11.2010	10 km + HM 19 - 70; N WA 7 km	36. Mönchengladbacher Herbsthalbmarathon	p. 02161/837945	www.tve-holt.de
06.11.2010	1/5,9/15 km alle Klassen	26. Godesberger Herbstlauf	p. 0228/345374	www.lav-bad-godesberg.de
6./7.11.2010	5 / 16,5 km + Marathon	14. Rursee-Marathon	p. 02485/911153	www.rursee-marathon.de
07.11.2010	539 m - 5000 m M/W	39. Martinscrosslauf Krefeld	p. 02151/398163	
07.11.2010	10 / 25 / 50 km alle Klassen	38. Bottroper Herbstwaldlauf/1. Bottroper Ultramarathon	p. 02041/35590	www.adler-langlauf.de
07.11.2010	0,7 - 21,1 KM/ alle Klassen	33. Martinslauf Düsseldorf	p. 0211/750160	www.martinslauf.org
07.11.2010	1,2 km Sch / 7,5 km alle AK	6. BENSBERGER Bank Martini-Lauf	p. 02207/5987	www.bensberger-martini Lauf.de
07.11.2010	0,4 - 9 km	38. Int. Volkslauf Übach-Palenberg	p. 02451/44903	www.svrwtschlaforst.de
13.11.2010	400 m - 10 km Bam. - Sen.	26. Volkslauf "Rund um den Biegerpark" Duisburg	p. 0203/711910	www.tuspo-la.de
13.11.2010	HM	33. Bonner Herbsthalbmarathon	Mobil: 0175/3320373	www.herbsthalbmarathon.de
13.11.2010	2,5 km Sechsstundenlauf alle AK	10. Troisdorfer Sechsstundenlauf	p. 02241/82997	www.mutler.de
13.11.2010	450 m - 10 km Bamb. - Senioren	Lauf am Adolfosee Hückelhoven	p. 02433/52746	www.lav-hueckelhoven.de
14.11.2010	2km Jgd/Sch; 5,8 - 10,2 km	19. Kamper Klosterlauf Kamp-Lintfort	p. 02842/7974	www.wir4staedtelauf.de
20.11.2010	1 km Sch; 5 km; 15 km	38. Neusser Erftlauf	p. 02131/544170	www.erftlauf.de
20.11.2010	1/5/10/HM alle Klassen	38. Herbstlauf des GSV Porz Köln	p. 02203/52392	www.helmuturbach.de
20.11.2010	1,5 ; 4,2 + 11,4 km	17. Rurbrücken-Volkslauf Linnich	p. 02463/5109	www.slc-ameln.de
20.11.2010	1,2; 1,9; 6,1; 7,6 km	38. Cross- u. Waldlauf "Freudenberg" Wuppertal	p. 0202/472890	www.lc-wuppertal.de
20.11.2010	1,05 km - 9,2 km	5. Geilenkirchener Crosslauf	p. 02451/68784	www.lcphoenix.de
21.11.2010	1; 2; 4,1; 8,3 km	8. Mülheimer Rennbahn-Crosslauf	p. 0208/421921	www.ssl-mh.de
27.11.2010	10 km + HM	20. August-Blumensaat-Gedächtnislauf Essen		www.tusem-leichtathletik.de
27.11.2010	5,2 / 7,8 km alle AK	41. Winterlaufserie Bergisch Gladbach	p. 02204/72685	www.sg-bockenberg.de
27.11.2010	5 * 10 KM	22. ASV Nikolauslauf Viersen	p. 02102/67463	
28.11.2010	10/15/20 km	39. Winterlaufserie Alfter	p. 02233/401752	www.alfterer-sc.de
28.11.2010	10 km, 5 km	Adventlauf Wegberg	p. 02434/24711	www.vsv-grenzland-wegberg.de
28.11.2010	1,2 ; 4,8 + 10 km	16. Mondorfer Weihnachtslauf Niederkassel	p. 02208/3354	www.lauftreff-mondorf.de
04.12.2010	5 km, 10 km	28. TG-Nikolauslauf Neuss	d. 02131/7181712	www.hapehei.de
05.12.2010	10/15/20 km	39. Winterlaufserie Alfter	p. 02233/401752	www.alfterer-sc.de
05.12.2010	1,2 - 10 km	Nikolauslauf Oberhausen	p. 0208/6350007	www.sterkrade-nord.de
05.12.2010	3,2/6,5/10 km alle Klassen	14. Kölner Nikolauslauf	p. 02271/798217	
05.12.2010	1000, 1800, 7200 m	Nikolauscross Wesel	p. 0281/52210	
05.12.2010	1/2/3,9/7,8 km /4 x 3,9 km	laufend helfen Essen	p. 0201/8554130	www.team-essn99.de
05.12.2010	0,3 - 10 km	26. Jülicher Weihnachtslauf f. Jedermann	d. 02461/616309	www.fz-juelich.de/bsg
11.12.2010	6,3 / 10,1 km alle AK	41. Winterlaufserie Bergisch Gladbach	p. 02204/72685	www.sg-bockenberg.de

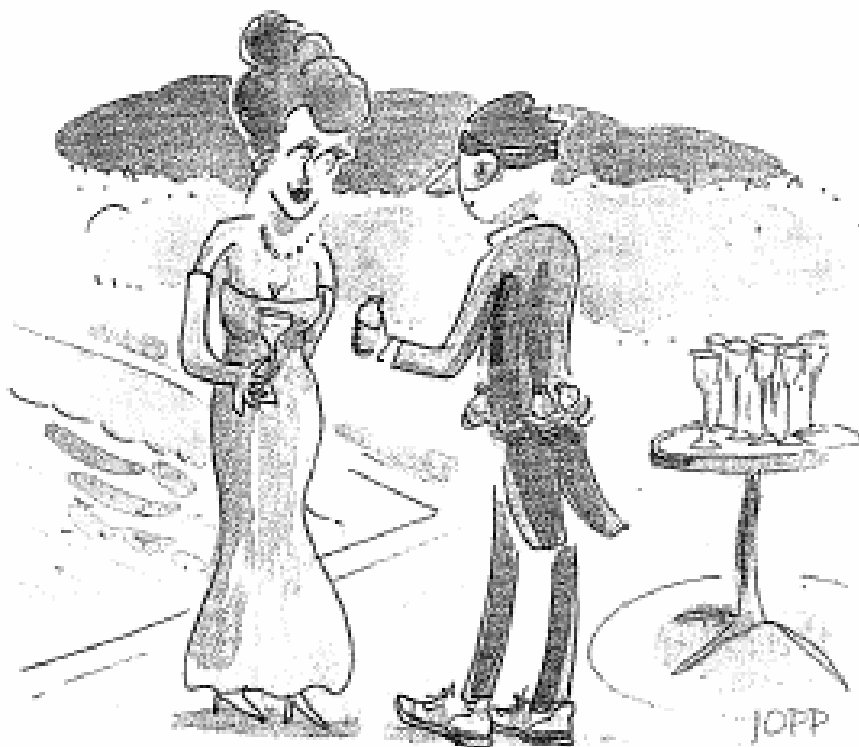
Trainingstermine

Bitte Aktualität nochmals auf der Homepage prüfen!

- Mo** 19:00-20:00 **Schwimmen:** Gallwitz-Kaserne
Ralf Hecke, mail: ralf.hecke@t-online.de; Ingo Sabatschus, mail: ingosabatschus@gmx.de; Achtung: Zugang zur Kaserne nur mit Berechtigungsausweis!!
Vor der ersten Teilnahme daher bitte erst Kontakt aufnehmen
- Mo** 22:00-23:00 **Schwimmen:** Schwimmhalle Brand, Mariam Kreusing (4509163/0163-2944362); 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)
- Mi** 07:00-08:00 **Freiwassertraining** Blausteinsee NACH ABSPRACHE David Schäfer (0163-2375804) mail: David1982@gmx.de; Stephan Wnendt (0171-8987489); mail: Stephan.Wnendt@t-online.de
- Mi** 19:00 **Laufen:** Wintermonate: Parkplatz "Alt Linzshäuschen"
Sommermonate: Waldstadion
- Fr** 16:45-20:00 **Laufen:** für alle im Waldstadion nur im Winter; Ferdi Schlag (709559)
- Fr** 21:00-22:00 **Schwimmen:** Westhalle, Hanna Mayer (0176-64191798) hannah.mayer@rwth-aachen.de
- 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 Kreusing (4509163/0163-2944362); Vertretung: Jonas Albers (0179-9793911) jonas.albers@rwth-aachen.de

Anstatt eines Schlusswortes

Der RUNNING Gag



Läufer - stilsicher in jeder Lebenslage