

DER RENNSCHUH



**DLC AACHEN
LEICHTATHLETIK**

**2 – 2004
TRIATHLON**

Deutscher Leichtathletik-Club Aachen e.V.

Leichtathletik – Triathlon

Geschäftsstelle:

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

Christof.Klinkenberg@Hilight.de

Bankverbindung:

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

www.dlc-aachen.de

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

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

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

Liebe DLC Mitglieder,

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

In diesem Rennschuh

Anstatt eines Vorwortes	3
Jahreshauptversammlung.....	5
Geschichten, die der Leser 2004 schrieb	
- Der erste IM...von Tobias Winnemöller.....	12
- Opel Ironman von Holger Spiegel.....	15
- Rennbericht Nizza von Uli Stormanns	19
-Herzogenrath von Maria Theissen	21
- Pilgerstätte Goldener Knüppel v. Leo Justen	23
- Nachlese Goldener Knüppel von Helmut Pribyl und Hans-Gerd Vogelsberg	26
- Ich bin kein Fisch von Brigitte Krings	31
- Inferno 2004 von Georg Siidra	35
- Triathlon.... von Christof Klinkenberg	45
- Do never walk alone von Rainer Gülpen	47
- 24 h im Sattel von Tom Kopacki	51
Aufgeschnappt	57
Neues aus dem Ladiesteam	58
Ehrung/Jubiläum	61
Who is who and new?	63
Dumm gelaufen.....	66
Wadenrätsel	67
Fotogene Mitglieder.....	69
Rezepteecke	71
Gute Zeiten – schlechte Zeiten	72
Veranstaltungstermine	81
Trainingstermine.....	83

Titelbild: Georg beim Inferno (Bericht s. Seite 33).

Impressum

Redaktion:

Gabi Reiners
Viktoriastr. 20
52066 Aachen
T:0241/9976757

rennschuh@dlc-aachen.de

Statistik: Hermann Giese:

Faggenwinkel 7, 52159 Roetgen
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 1/05
ist der **01.05.2005**.

Herzlichen Dank für das Mitwirken bei diesem
Rennschuh: Tobias Winnemöller, Holger
Spiegel, Uli Stormanns, Maria Theissen und
Gerd, Leo Justen, Helmut Pribyl, Hans-Gerd
Vogelsberg, Brigitte Krings, Georg Siidra,
Christof Klinkenberg, Rainer Gülpen, Tom
Kopacki, Helmut Seidler, Christel Führer,
Hildegard Langanke, Manuela Czerniawska,
Thomas Liese, Monika Schick, Matthias Reibold
(der meinen Rechner immer up-to-date hält),
allen Sprücheklopfern (aufgeschnappt),
Hermann Giese (Statistik), I.+W. Klinkenberg
(Postversand), Paletti Riese-Springer (Druck).

Anstatt eines Vorwortes

Der Sy(/i)lvesterlauf steht vor der Tür und wieder einmal arbeiten diverse Vereinsmitglieder ehrenamtlich seit Wochen, um ein Gelingen der Veranstaltung zu gewährleisten.

Respekt Eurem Einsatz: Ferdi, Helmut, Christof, Claudia, Hans-Gerd, und vielen anderen!

Bleibt mir nur, wie jedes Jahr, Euch alle zu bitten am 30. und/oder 31. 12. den Lauf tatkräftig zu unterstützen. Meldet Euch am besten sofort bei Claudia (polzinc@ginko.de/02407-17931) oder Ferdi (fschlag@gmx.de/0241-709559), damit die Helfer optimal eingeteilt werden können. Bitte gebt an, wann und wie lange Ihr helfen könnt und ob Ihr selber laufen wollt.

Für den Sy(/i)lvesterlauf 2005 (und folgende) sucht Claudia jemanden, der Ihre Aufgabe im Bereich der Anmeldung übernimmt. Diese Aufgabe konzentriert sich zeitlich hauptsächlich auf die beiden Tage 30./31. 12. und ist lt. Aussage von Claudia mit dem – Hans-Gerd entschuldige meine Wortanleihe bei Dir – technischen Verständnis einer deutschen Durchschnittsfrau durchaus zu bewältigen. D. h. dass auch die

meisten Männer in der Lage sein sollten, diese Aufgabe zu meistern!

Ein Neuzugang im Verein, der sich anderweitig engagiert, ist Manuela Czerniawska. Manuela kümmert sich um unser äußeres Erscheinungsbild!

Sie hat sich bereiterklärt, die Pressearbeit zu übernehmen und aktualisiert und verschönert unseren Schaukasten am Stadion. Jedem, der es noch nicht getan hat, empfehle ich einen Blick auf aktuelle Ergebnisse auf frischem blauem Hintergrund!

Damit Manuela den Schaukasten bestücken kann und die Presse mit unseren Erfolgen füttern kann, ist Sie, so wie ich, natürlich dringend auf Eure Hilfe angewiesen. Also, wenn Ihr am Wochenende wieder mal eine PB erlaufen habt oder die Konkurrenz im Regen habt stehen lassen – meldet Euch zeitnah bei ihr oder mir (Manu.C@gmx.de oder rennschuh@dlc-aachen.de), damit wir die Zahlen in Form bringen und an die Presse weiterleiten können. Bitte gebt im Titel Eurer mail immer an, dass es sich um DLC-relevante Dinge handelt (alles was ich nicht kenne, lösche ich direkt) und bitte alles < 500 KB!

Und noch eine Bitte: Textdateien im pdf oder bmp-Format lassen sich von mir nur umständlichst formatieren und weiterbearbeiten. Bitte schickt z. B. das „Who is Who“ Interview ruhig als Worddatei zurück. Nochmal für alle Neuen: Wir möchten Euch gerne der Allgemeinheit vorstellen – also meldet Euch bei mir, ich sende Euch den Rohling des Interviews gerne zu!

Und wer Manuela noch nicht kennt – unter „Who is who“ stellt sie sich vor. Ihren unverwechselbar, lockeren Laufstil könnt Ihr meistens Samstags um 9 oder Sonntags um 10 ab Stadion bewundern!

Und was war sonst so los?

Die wichtigsten Dinge findet Ihr auf den folgenden Seiten.

Vielen Dank für Eure engagierte Mithilfe. Diesmal kamen nach und nach eine Menge vielfältige Hinweise, Beiträge, Fotos und Sticheleien zusammen, die ich mit Spaß zusammengestellt habe.

„Unser Mittwochsrunden-Rekordläufer-Willi“ ist im September 70 geworden.

Auch er ist ein Vertreter des lockeren Laufstils und lässt diesbzgl. jeden 40-jährigen vor Neid erblassen.

Rund um den Goldenen Knüppel gab es auch einiges zu berichten.

Die Tris haben eine tolle und professionelle „Next Generation-Veranstaltung“ auf die Beine gestellt. Bei schönem Wetter hatten viele Kinder und Jugendliche, ihre Eltern und ich denke auch die Helfer eine Menge Spaß.

Georg hat den Inferno geschafft, Brigitte war erfolgreich in Roth – genießt die Artikel von ihnen, von Tobias, Holger und Uli.

Die Frauen waren erfolgreich bei den Nordrheinmeisterschaften, diverse Klassensiege wurden errungen, aber es gab auch wieder Aktivitäten für die Breitensportler unter uns.

So wurde unter fachkundiger Führung von Klaus Gorgels das Gebiet rund um die Wehebachtalsperre wandernd erkundet.

Es bleibt mir nur Euch einen schönen Jahresausklang und für das Jahr 2005 Ruhe, Gesundheit und Erfolg zu wünschen.

Für die nächste Ausgabe ist der Redaktionsschluß Anfang Mai 2005.

Auf Eure weiterhin zahlreichen Beiträge freut sich -

Gabi

Jahreshauptversammlung DLC-Aachen, 27.05.2004, im ATG-Vereinsheim Am Chorusberg, Aachen

TOP 1 Festlegung der Tagesordnung

Zu Beginn der Hauptversammlung wird festgestellt, dass alle Vereinsmitglieder ordnungsgemäß und fristgerecht zu der Hauptversammlung eingeladen wurden.

Die Tagesordnung wurde mit der Einladung versandt.

Es wird festgestellt, dass Hauptversammlung beschlussfähig ist.

Die vorliegende Tagesordnung wird beschlossen. Es werden keine Änderungen bzw. Ergänzungen vorgenommen.

Die Anwesenheitsliste liegt als Anlage diesem Protokoll bei.

TOP 2 Kassenbericht

Der Kassenwart Winfried Willems stellt die Kassenberichte für das Jahr 2003 und das Rumpfgeschäftsjahr 1.Quartal 2004 vor.

Dieses Rumpfgeschäftsjahr wurde durch die Neureglung des Geschäftsjahres gem. Hauptversammlungsbeschluss aus dem Jahr 2003 erforderlich.

Die Kassenberichte liegen diesem Protokoll als Anlagen bei.

Winfried Willems stellt das Budget für das Jahr 2004 vor

Das Budget 2004 liegt diesem Protokoll als Anlage bei.

In diesem Zusammenhang wird nochmals darauf hingewiesen, dass für folgende Läufe der Verein das Startgeld bezahlt

- Monschau Marathon
- ATG Winterlauf
- alle Meisterschaftsläufe (hierzu ist ein Startpass erforderlich)

TOP 2 Bericht der Kassenprüfer

Die Kassenprüfer Ingrid Klinkenberg und Günter Pütz erklären, dass die Prüfung ohne Beanstandungen erfolgte. Die ordnungsgemäße Führung der Konten wird durch die Kassenprüfer bestätigt.

Bericht zur Mitgliederentwicklung

Claudia Polzin berichtet zur Mitgliederentwicklung des Vereines, zur Zeit hat der Verein nicht ganz 250 Mitglieder/innen voraussichtlich wird die Zahl 250 in diesem Jahr erreicht.

(Das 250-zigste Mitglied erhält einen Startplatz beim Paris-Marathon)

Bericht Sylvesterlauf

Claudia Polzin berichtet, dass die Durchführung des Sylvesterlaufes super geklappt hat und es auch sonst keine Kritik gab.

Claudia dankt allen Helfern.

TOP 3 Entlastung des Vorstandes

Die Durchführung erfolgt durch Michael Böhnke.

Die Kassenprüfer beantragen die Entlastung des Vorstandes.

Es wird keine geheime Abstimmung beantragt.

Der Vorstand wird durch die Hauptversammlung entlastet mit 26 Ja-Stimmen und 4 Enthaltungen.

TOP 4 Neuwahl des Vorstands**Neuwahl des Vorsitzenden**

Die Durchführung der Wahl des Vorsitzenden erfolgt durch Michael Böhnke.

Als Vorsitzender wird Christof Klinkenberg gewählt mit 29 Ja-Stimmen und

1 Enthaltung.

Die Wahl erfolgt für weitere zwei Jahre.

Christof Klinkenberg nimmt die Wahl an.

Neuwahl des Kassenwartes

Als Kassenwart wird Winfried Willems gewählt mit 29 Ja-Stimmen und 1 Enthaltung.

Winfried Willems nimmt die Wahl an.

Wahl des Geschäftsführers

Claudia Polzin kandidiert nicht mehr für dieses Amt.

Christof Klinkenberg dankt auch im Namen des gesamten Vereines Claudia Polzin für 4 Jahre engagierte Vorstandsarbeit.

Als neuer Vorstand wird Hans-Gerd Vogelsberg gewählt mit 23 Ja-Stimmen und 7 Enthaltung.

Hans-Gerd Vogelsberg nimmt die Wahl an.

TOP 5 Neuwahl eines Kassenprüfers

Da Ingrid Klinkenberg aus diesem Amt ausscheidet ist eine Neuwahl notwendig.

Als neuer Kassenprüfer wird Thomas Rogowski gewählt mit 29 Ja-Stimmen und 1 Enthaltung.

Thomas Rogowski nimmt die Wahl an.

TOP 6 Planung 2004**Triathlon Bericht Torsten Rehrmann**

Die Triathleten werden keine Ligamannschaft mehr stellen.

Die Vereinsmeisterschaften werden in Eschweiler stattfinden hierzu werden alle Leichtathleten herzlich eingeladen.

Auch in diesem Jahr wird kein Euroman stattfinden.

Kindertriathlon

Der Kindertriathlon findet am 2004-06-27 auf dem Gelände der Gallwitz-Kaserne statt.

Für diese beliebte und erfolgreiche Veranstaltung werden noch dringend Helfer gesucht –auch Leichtathleten- möglich sind aktive Mithilfe und auch Kuchen Spenden.

Helfer sollen sich bei Klaus Gorgels melden.

Diskussion Wasserzeiten

nach Diskussion über die Wasserzeiten in der Gallwitz-Kaserne wird beschlossen die Wasserzeit Montags von 18-19.00 Uhr abzugeben (Einsparung ca. 1000€/Anno).

Leichtathletik Bericht Michael Böhnke**Sportfeste**

Das Ferienabendsportfest ist die nächste anstehende Veranstaltung
Termin 2004-07-20.

Die Hubert-Küchen Laufserie ist abgeschlossen. Dank einer ausreichenden Zahl Helfern wurde die Veranstaltung erfolgreich über die Bühne gebracht.

In diesem Jahr war eine deutliche Leistungssteigerung zu vermerken.

Wettkampforganisation

Hermann Giese und Michael Böhnke werden ab 2005 die Sportfeste nicht mehr organisieren.

Matthias Reibold und Andreas Brauers sind im Thema Zeitmessung geschult.

Es werden zwei neue Leute gesucht, die die Wettkampforganisation übernehmen möchten. Interessenten sollten sich schon vor dem Ferienabendsportfest bei Michael Böhnke zum einarbeiten melden.

Statistiken

Es erfolgt die dringende Bitte an alle Aktiven ihre Ergebnisse zumelden, so das die diversen Statistiken und Ewigenbestenlisten (online abrufbar) aktuell sind.

Die Ergebnisse können an den Webmaster gemeldet werden

-Statistik@dlc-aachen.de.

Weitere Veranstaltungen

Am 2004-06-10 finden im Waldstadion die Nordrhein Schülermeisterschaften statt (Schüler bis 15 Jahre, Jahrgang 1989).

2005 finden in Aachen die Nordrhein Jugendmeisterschaften statt.

2006 sind die Deutschen Seniorenmeisterschaften in Aachen.

Euregiolauf

Michael Böhnke berichtet über den erfolgreichen Euregiolauf (trotz Pannen hinter den Kulissen).

Die ca. 5500€ Startgeld und 700€ Einnahmen aus dem Kuchenverkauf werden unter den vier beteiligten Vereinen zur Jugendarbeit verteilt.

Der WDR ist interessiert den Lauf im nächsten Jahr wieder von Aachen aus starten zu lassen –es besteht eine Vereinbarung turnusmäßig im nächsten Jahr von Belgien aus zu starten und dann aus den

Niederlanden-.

Die Versammlung beschließt, sollte der Lauf im nächsten Jahr wieder von Aachen aus starten, ein positives Signal zur Unterstützung dem WDR zukommen zulassen.-25 Ja-Stimmen, 5 Enthaltungen.

Förderkatalog

Zuständig zur Meldung bei Meisterschaften ist Walter Calles -rechtzeitig melden-, dann wird das Startgeld durch den Verein getragen -dies gilt auch für Triathleten die einen Startpass bei den Leichtathleten besitzen-.

Wettkampftrikots sind bei Hans-Gerd Vogelsberg erhältlich.

TOP 7 Beschlussfassung des Jahresetats 2004

Der Etat wird mit 28 Ja-Stimmen und 2 Enthaltungen angenommen

TOP8 Verschiedenes

Jugendabteilung

Die Jugendarbeit soll weiter ausgebaut wird.

Alle werden aufgerufen Werbung für mehr Kinder, insbesondere ab 12 Jahren, im Verein zu betreiben.

Judith Schwarz trainiert zur Zeit eine extrem ambitionierte Gruppe Jugendlicher donnerstags.

Bei Nachfrage ist ein weiterer Trainingstag dienstags möglich, sodass hier die nicht ganz so starken Jugendliche und Kinder trainieren können. Trainiert werden Schwimmen und Laufen, ggfls. Radfahren.

Die Infos zur Jugendarbeit sollen beim Stadtsportbund und Kreissportbund hinterlegt werden

Der neue Vorstand sieht es als seine Aufgabe für die nächsten Jahre die Jugendarbeit weiter auszubauen.

DLC im Internet

Eine neue, zeitgemäße Internetseite wird derzeit mit Michael Korte erarbeitet, die ersten Überlegungen zur Gestaltung der Seiten werden der Hauptversammlung vorgestellt.

Zur Aktualisierung der Internetseiten sollten alle Dateien aktualisiert und korrigiert werden.

Alle Ergebnisse sind an Hermann Giese weiterzuleiten.

Fotos sind wichtig für die Öffentlichkeitsarbeit deshalb alle Fotos an den Webmaster mailen.

Die Internetseiten werden durch Helmut Seidler und Torsten Rehrmann gepflegt. Die neue Entwicklung des Internetauftrittes

Protokoll: Thomas Habscheid-Führer

Ergänzung der Geschäftsführung von Oktober 2004:

Übernahme von Startgebühren durch den Verein

In Zukunft werden Startgebühren vom Verein nur noch für die nachfolgenden Veranstaltungen

übernommen:

-Monschaumarathon

-Winterlauf

-Meisterschaften

Darüber hinaus werden Stargelder für weitere Veranstaltungen grundsätzlich nicht mehr bezuschußt.

Sollte jemand unentschuldigt an einer für ihn gemeldeten Veranstaltung **nicht teilnehmen**, sind die Startgebühren auch für die oben genannten Läufe selbst zu tragen.

Anwesenheitsliste JHV 27.05.2004

Teilnehmer DLC Mitgliederversammlung 27/05/04

	Vorname	Nachname	Unterschrift
1	Karin	Mende	Karin Mende
2	Beate	Wassenberg	B. Wassenberg
3	Malk	Weidemann	Malk Weidemann
4	Andreas	Kemper	A. Kemper
5	Ingo	Zander	Ingo Zander
6	Judith	Schwarz	J. Schwarz
7	Stana	Orlikowski	Stana Orlikowski
8	Marc	Vorwerk	Marc Vorwerk
9	Stephan	Kramer	Stephan Kramer
10	Günter	Pritz	G. Pritz
11	Walter	Rennschuh	Walter Rennschuh
12	Frank	Tiele	Frank Tiele
13	Michael	Botzke	Michael Botzke
14	Christel	Klinkenberg	Christel Klinkenberg
15	Claudia	Polzella	Claudia Polzella
16	Torsten	REHRMANN	Torsten Rehrmann
17	Helmut	Seidler	Helmut Seidler
18	Matthias	Reibelt	Matthias Reibelt
19	Paul	Deuls	Paul Deuls
20	Maria	Thapa	Maria Thapa
21	Thomas	Habscheid-Fäwe	Thomas Habscheid-Fäwe
22	Wilfried	Klinkenberg	Wilfried Klinkenberg
23	Therese	Kogerski	Therese Kogerski
24	Mirka	Orlikowski	Mirka Orlikowski
25	Christel	Führer	Christel Führer
26	Ingrid	Klinkenberg	→ Klinkenberg
27	CHRISTIANE	ORTH	Christian Orth
28	Langanke	Hilgepold	Langanke Hilgepold
29	BRIGITTE	KRINGS	Brigitte Krings
30	Wilfried	Willems	Wilfried Willems

Geschichten, die der Leser schrieb Der erste IM - wie man es nicht machen sollte

Wettkampfbesprechung am Samstag Nachmittag: „Der Schwimmstart wird pünktlich um 7 Uhr stattfinden, nicht um 7:05h und nicht um 7:01h!“

Sonntag Morgen,

6:57h, ich renne in den Langener Waldsee! Bloß nicht zu spät kommen! Jede Sekunde kann's losgehen! Daraus wird aber nichts, wir warten und warten und warten immer noch. Das Wasser hat wohlige 18,5 °C, da wird mir selbst im Neo kalt, bin nicht gerade der Kältetyp. Geschlagene 15 Minuten dauert es bevor wir endlich losgelassen werden. Meine Arme fühlen sich nach dieser Zeit gar nicht mehr nach Sport an.

7:12h, es geht los, ob kalte Arme oder nicht! Der Start ist ziemlich harmlos, ich habe mich ganz recht postiert, auf kürzestem Weg zur ersten Boje. Nach einer Weile kommt dann allerdings das große Feld von links rüber und es gibt ne ziemliche Keilerei.

7:40h, der kurze Landgang ist cool, viele Zuschauer, keine Hektik unter den Teilnehmern. Ich freue mich nicht unbedingt auf die zweite Runde, die Arme fühlen sich gar nicht gut an, alles kalt und hart.

8:12h, nach einer unangenehmen 2ten Schwimmrunde mit vielen Keilereien (2 Tritte auf die Schwimmbrille und einen Kinnhaken habe ich glaube ich bekommen) und schlechten Armen komme ich nach einer Stunde endlich aus dem Wasser. Ich laufe recht zügig in Richtung Wechselzone und habe ob der schwachen Schwimmleistung ziemlich viel Wut im Bauch. Andererseits geht's ja gerade erst richtig los, also keine Panik! Ich lasse mir relativ viel Zeit, Armlinge und Trikot anziehen, Schuhe ebenfalls schon am

Wechselplatz angezogen (in meiner Wechselreihe lag kein Teppich, was ich ziemlich arm finde, entweder in allen Reihen, oder in keiner! Da ziemlich viele Steine und Wurzeln auf dem Weg aus der Wechselzone zu finden waren, ist mir das Risiko für ein paar Sekunden Gewinn beim Wechsel zu hoch) und nach knapp 5min ging's dann auf die Radstrecke.

8:17h, na klasse, da ich mit den Radschuhen über den Rasen laufen musste sitzt nun Dreck drin und ich komme nicht richtig in die Pedale! Meine Wut steigerte sich wieder in etwa auf das Niveau welches ich beim Schwimmausstieg bemerkt hatte! Vor mir hunderte Leute, das ist gar nicht das was ich mir vorgestellt hatte! Ich flog dementsprechend wie ein Wahnsinniger an den Leuten vorbei, geschätzte 3-5km/h Geschwindigkeitsdifferenz auf die meisten anderen Starter schätze ich mal.

8:36h, 50 Leute habe ich auf den ersten 12km eingesammelt, wenn die nicht die ganze Zeit im Weg gestanden hätten wären's sogar noch mehr gewesen, ich habe echt Wut im Bauch. Die Beine fühlen sich allerdings super an, ist ja mal was positives. So geht's dann weiter bis Schöneck. Wenn ich mir die Platzierung nach Runde eins anschau, dann muss ich bis dort schon etwa 150 Leute überholt haben – auf gut 40km ist das ne ganze Menge. Das Problem dabei: Ich habe in der Euphorie des Überholens völlig übertrieben! Mein Puls ist die ganze Zeit so etwa 20 Schläge zu hoch. Nun siegt doch noch die Vernunft und ich ziehe die Reißleine, bevor ich halbtot vom Rad falle.

10:57h, wieder am Mainkai, viele Zuschauer, viel Jubel, dafür interessiere ich mich allerdings gerade weniger. Eine 50 Mann Gruppe hat mich eingeholt! So was mag ich ja gar nicht. Die meisten Leuten wirklich versuchen die Windschattenbox einzuhalten, aber das man in so einer Gruppe schneller vorwärts kommt ist wohl jedem klar. Ich lasse mich langsam durch die Gruppe nach hinten fallen, auf Gruppe fahren hab ich keinen Bock. Am nächsten Anstieg löst sich diese dann allerdings eh in Wohlgefallen auf und die (sehr guten) Kampfrichter tun ihren Job an den Überbleibseln.

13:31h, endlich T2! Die vergangene Radrunde war zum heulen. Ich hatte noch ein paar Ups und Downs, allerdings auch die Ups auf durchweg tiefem Niveau. Die zweite Radrunde war satte 13min langsamer als die erste, obwohl ich schon auf der zweiten Hälfte von Runde 1 das Tempo rausnahm. Das lag zum einen daran, dass ich einfach noch weiter einging und des weiteren an dem stark aufkommenden Wind. Schon in Runde 1 hatte der kräftig geblasen, nun war er zermürend. In Bad Vilbel ging's mir dann ziemlich übel, aber irgendwie kam ich diesen Hubbel auch noch hoch. Auf den letzten Kilometern kam dann wieder ne kleine Gruppe angerauscht, genau wie in Runde 1, die leichte Abfahrt lädt natürlich zum lutschen ein, aber wiederum sorgten die Kampfrichter dafür das ich sehr viel Spaß beim zugucken hatte ☺.

Aber wieder zurück zu T2, Rad abgeben, schnell den Beutel schnappen. Ab ins Wechselzelt, ein Mädels hilft mir mit der Sonnencreme, nach 1:03min Wechselzeit auf die Laufstrecke. Ich freue mich richtig auf den Lauf, weiß das ich super in Form bin. Die Beine fühlen sich auch nach dem Rad fahren noch klasse an. Es

geht also vorwärts, erster Kilometer in 4:01, upps das ist aber etwas krass! Ich will etwas langsamer laufen, aber irgendwie habe ich mich nur halb unter Kontrolle. Wie schon zu Anfang der Radrunde fühlen sich die Beine einfach zu gut an. Und wieder mache ich den gleichen Fehler und höre auf dieses Gefühl...

13:52h, die ersten 5km hatte ich in 20:44min hinter mich gebracht. Ich denke nur "Junge, bist du bescheuert!" 4:30 war meine Zeitvorgabe, ich war also auf den ersten 5km fast 2min zu schnell gelaufen, dass das nach hinten losgehen wird ist mir klar. Ich laufe langsamer, so etwa 4:45 pro km. Das geht einigermaßen. An jeder Station Wasser und Iso, der Treibstoff reicht so jedenfalls und ich bin zuversichtlich zumindest in etwa diese Tempo halten zu können. Die Laufstrecke mit den vielen Zuschauern ist einfach klasse und der Jubel pusht ordentlich. Vor allem, wenn man ein bisschen auf die Zuschauer reagiert geben sie alles! Einfach super, quasi kein Streckenteil ohne Zuschauer. Ich sehe Freunde und Verwandte an der Strecke die sich teils die Lunge aus dem Leib schreien, solche Zuschauer sind natürlich noch mal doppelt wertvoll.

14:21h, Peter Reid überrundet mich, "man was läuft der schnell, wenn er das durchhält dann schnappt er Stefan noch" denke ich mir.

Ich komme wieder zum Mainkai, ne riesen Menge Zuschauer. Total geile Stimmung. Kurz vorm Wendepunkt kommen dann auch Zäck, de Boom und Brown im Express an mir vorbei. An der Weseler Werft halte ich kurz an um ein Stückchen Kuchen zu essen, bin gerade ziemlich down. Nun geht's bald auf die zweite Runde und die Laufstrecke ist schon recht voll. An einigen Verpflegungsstationen kommt's zum Stau, die Leute bleiben stehen um zu trinken.

"Was soll das" frage ich mich? Okay, die Antwort ist logisch, sie können's wohl nicht anders, aber es nervt dennoch und ich habe im folgenden ein paar kleine Crashes zu verzeichnen, da ich gewöhnlich trinke ohne Tempo rauszunehmen. Nach 8 oder 9h Wettkampf ist man vielleicht auch nicht mehr ganz so tolerant. Inzwischen bin ich übrigens auf Cola und Wasser umgestiegen, dazu manchmal etwas Hydro. Es geht mir dann in der Folge eigentlich ganz gut, nur schleppe ich die Hypothek des doppelten Überzockens mit mir rum.

Bei Kilometer 23 traf ich übrigens den guten Peter Reid ein weiteres Mal (er war da schon bei 37). Dieses Mal bewegte er sich allerdings nur noch gehend vorwärts. Letztlich kam er als 6ter ins Ziel.

ca. **16:40h**, zum letzten Mal am eisernen Steg vorbei. Ich laufe nur noch so vor mich hin, versuche alles zu geben, aber es ist nicht mehr viel zu geben übrig. Ein paar Leute überhole ich dennoch auf den letzten 2km. Auf der Zielgeraden kommen noch mal 2 Leute an mir vorbei, kein schönes Gefühl so übersprintet zu werden, sonst mach ich das immer...

Um **16:54h** bin ich dann endlich im Ziel. Ich bleibe 2m nach der Ziellinie stehen, starre vor mich hin. Ein Helfer fragt mich, ob ich Hilfe bräuchte. Sanis kommen mit 'ner Trage angerollt. Ich sage nach ein paar Sekunden nur "Ne, geht schon, aber ne Infusion hätt' ich gern!" Schon kommen zwei Helferinnen und wollen mich wegbringen, so hätte ich fast die Medaille vergessen. Darauf aufmerksam gemacht kommt eines der hübschen Mädels zu mir und hängt mir eine um den Hals. Dabei fall ich ihr fast in die Arme, mein Kreislauf fährt gerade Achterbahn (den Grund mag sich jeder selbst aussuchen ;)). Ich kann mich dann gerade noch an ihrer

Schulter festhalten um nicht einfach umzukippen. Nun geht's zum Sani Zelt, da kommt der gerade Holzner raus und ich gehe einfach weg von den beiden Mädels die mich eben noch stützten, um ihm zu gratulieren. Im nachhinein denke ich, dass das für die beiden etwas komisch gewesen sein muss, erst fällt der Kerl fast um, dann läuft er einfach weg.

Im Sani-Zelt werde ich neben Nina Kraft gelegt, mit der ich ein wenig plaudern kann während sie nebenbei auch noch ein Interview gibt. Eine Infusion später geht's mir dann wieder prächtig und nach dem suboptimalen WK holt ich zumindest am Buffet das Maximum heraus...

Fazit: Was bleibt zu sagen, ich hab so etwa alles gemacht was ich vermeiden wollte. Zu schnell losgeradelt, zu schnell losgelaufen. Woran lag's? Ich hatte nach dem Schwimmen viel Wut im Bauch, es lief einfach nicht so wie ich es mir vorgestellt hatte. Die Arme waren nach der Wartezeit zu kalt. Dennoch wär's unfair jetzt die Schuld beim verschobenen Schwimmstart zu suchen, damit mussten alle klar kommen. Für mich war's zwar vielleicht schädlicher als für andere, aber ich hatte nach dem Schwimmen genug Zeit um mich auf einen Qualifikations-Slot vorzuarbeiten, das ich losfuhr als müsste ich das auf den ersten 40km erledigen ist allein meine Schuld. Die Beine fühlten sich einfach unglaublich gut an und so merkte ich erst nicht, dass ich zu schnell fuhr. Als ich's dann auch in den Beinen zu spüren bekam, war's schon zu spät.

Selbst nach dem verkorksten Radsplit hätte ich aber noch die Quali schaffen können, dass ich dann allerdings loslief, als müsste ich alle Leute vor mir auf den ersten 10km einsammeln, war unglaublich dämlich!

Für diese Fehler wurde ich ziemlich bestraft und bei betrachten der Pulskurve frage ich mich inzwischen nicht mehr "wieso nur 9:42", sondern eher "wie hast du die Zeit überhaupt noch geschafft?" Umso ärgerlicher, denn die Form für eine wesentlich bessere Zeit war eindeutig da und ich habe sowohl eine bessere Platzierung, als vor allem auch die Hawaii-Quali mit Anfänger Fehlern verschenkt (An dieser Stelle Gratulation an alle die's geschafft haben).

Zum Wettkampf an sich bleibt nur zu sagen, dass die Orga in meinen Augen fast optimal war. Bis auf den Schwimmstart und die teils fehlenden

Teppiche in T1 habe ich nur noch den katastrophalen Chip zu bemängeln (da war ich nicht der einzige, das Ding war einfach Müll und tat echt weh). Die Kampfrichter haben ihr möglichstes getan und draftingfreier wird ein IM mit so vielen Startern kaum sein können (okay, mehr Höhenmeter würden noch etwas bringen). Die Strecken sind sehr angenehm, die Radstrecke in jedem Fall sehr schnell und die Stimmung großartig, die Ortsdurchfahrten waren einfach klasse und auf der Laufstrecke ist man nie allein. Ich werde 2005 wieder kommen, dann klappt's hoffentlich auch mit Hawaii.

Tobias Winnemöller

Opel IRONMAN Germany Triathlon

Holgis Logbuch - Montag, 12. Juli 2004

"wir sind die Coolsten wenn wir grooven, wenn wir durch die City düsen, wir sind die Coolsten wenn die süßen Ladies uns mit Küsschen grüßen"

Diese Zeilen sind mir am Sonntag beim Rennen ein paar Mal durch den Kopf gegeistert, denn auch wenn die mit Goldketten behängten, extrem relaxten Rapper die diesen Style getextet haben bestimmt nicht mal ansatzweise eine Idee davon haben, wie sich ein Ironman anfühlt, passt diese Line wirklich gut zum Feeling was beim Opel IRONMAN Germany Triathlon im Athletenhirn aufkommen kann.

Aber fangen wir von vorne an. Ein bisschen Wettkampfgestoned, mit Neoschürfwunden am Hals, aber euphorisch blicke ich heute auf das vergangene Triathlon-Weekend in Frankfurt am Main zurück..

Meine Erwartungen wurden in fast allen Belangen deutlich übertroffen, und ich muss wirklich sagen, dass ich komplett begeistert bin, was hier im Laufe von nur 3 Jahren für ein geiles Rennen auf die Beine gestellt worden ist. Alles ist perfekt organisiert und läuft reibungslos und entspannt. Das ganze Wochenende habe ich keine gestressten Leute gesehen und das gibt es nur, wenn es auf allen Ebenen richtig „smooth“ zusammenläuft.

Bevor jetzt jemand "aber aber" sagt; natürlich gibt es, wie überall, ein paar Sachen die noch besser gemacht werden können und müssen, zum Beispiel der Zugang zum Schwimmstart, der verschoben werden musste, weil sich 2100 Leute unmöglich innerhalb von 20-30 Minuten, auf einem 2-3m breitem Teppich steil bergab zum See quetschen können, und auch die Zuschauer könnten noch etwas zahlreicher aus sich herausgehen, aber was nicht ist kann ja noch werden.

Die Vorbereitung

Mein Tag begann um 3:40 Uhr standesgemäß mit kalten Spagetti mit Ketchup und 2 Tassen Kaffee. Während der Bus gemütlich Richtung Flughafen juckelte konnte ich einen Blick Richtung Downtown werfen. Der Himmel war leicht bedeckt aber das Licht sah seltsam freundlich aus und irgendwie hatte ich das Gefühl, dass es ein Kassetag werden könnte. In der Wechselzone bestätigte sich der Eindruck, den ich am Samstag bereits bei der Abholung der Unterlagen und bei der Radabgabe hatte: hier läuft alles wie am Schnürchen und es wird an nichts gespart. Standpumpen, so weit das Auge reichte und ganze 40 Toilettenhäuser in der T1 sind ein guter Service den man nicht bei allen Rennen geboten bekommt.

Das Schwimmen

Das Schwimmen war eigentlich die einzige Disziplin, vor der ich Respekt gehabt hatte, aber auch bei einem großen Massenstart kann man sich in diesem See aus der großen Prügelei heraushalten. Am linken Rand des Feldes war wunderbar viel Platz und ich hatte richtig Spaß mal so ganz ohne jegliche Ambition und Zeitvorgabe im "Middle of the Pack" vor mich hin zu cruisen. Beim Landgang nach der ersten Runde herrschte entspannte Plauderstimmung und nach 1:07 hatte es sich dann ausgebadet. Auf dem Weg Richtung Wechselzone hatte ich Probleme an die Neoreißleine zu grabtschen, aber kurz bevor ich ungeduldig werden konnte kam ein geistesgegenwärtiger Athlet zu Hilfe, der wie ein geölter Blitz an mir vorbeischoß, in einer fließenden

Bewegung meinen Neo öffnete und am Horizont verschwand noch bevor ich mich bedanken konnte.

Das Radfahren - Hommage an das Kampfrichterwesen

Als 700er auf Rad zu hüpfen hat viele Vorteile: zunächst mal kann man eine Menge Leute überholen und bekommt so einen guten Eindruck von der Arbeit der Kampfrichter, außerdem sind das Personal an den Verpflegungsstellen, und die Zuschauer schon richtig gut warmgelaufen wenn man vorbeikommt.

Die Verpflegung war perfekt, an zwei Verpflegungsstellen hatte sich die Jungs tatsächlich meine Wünsche aus der ersten Runde gemerkt und hatten in der zweiten Runde alles sofort parat - Wahnsinn!

Das Kampfrichterkonzept mit den Penalty Boxen hat mir auch sehr gut gefallen. Ich denke dass es dadurch möglich ist, dass unheimlich große Starterfeld angemessen unter Kontrolle zu halten. Da wo ich im Feld rumgedüst bin, (ich habe mehr als 400 Athleten überholt und sollte damit auch einen repräsentativen Überblick über das ganze Feld bekommen haben) ging alles, Dank der tatkräftigen Arbeit der Marshalls, recht fair zu. Unentschlossenen Lutschern die noch nicht wissen, ob sie sich mal wieder an die Regeln halten sollen erleichtert der Anblick von überquellenden Penaltyboxen offenbar die Entscheidung erheblich.

Auf dem bitteren Gegenwindplateau vor Bad Vilbel kam dann schließlich doch ein großer Pulk vorbei, begleitet von wenig beneidenswerten 2 Kamprichtern, die in mühsamer Kleinarbeit einzelne Sünder für die Box markierten.

Aus eigener Kampfrichterfahrung weiß ich aber, dass man bei so großen Pulks ohne Gotcha-Wumme, die das Markieren der Athleten auch über größere Entfernungen bei hohen Geschwindigkeiten ermöglicht, einfach machtlos ist. Da hilft nur dranbleiben und langsam aussortieren auch wenn Athleten, die das ganze von Hinten beobachten fast platzen vor Wut.

Alles in allem ein ganz großes Lob an die Kampfrichter und an das Konzept, es ist gelungen das Rennen so fair wie möglich zu gestalten und ich denke dieses Team würde auch in Hawaii das Gelutsche auf den ersten 100km noch mal deutlich reduzieren können.

Für alle die noch nicht in Frankfurt waren, die Radstrecke ist sehr schön, voll gesperrt und ohne Wind auch sehr schnell. Mit vielen langen Flachpassagen genau das richtige für Leute wie mich, die an Bergen nicht so richtig Punch auf Pedal bringen können. Gewarnt sein vor dem Kopfsteinpflaster von "the hell", bei über 10bar Reifendruck rüttelt es dort lässig jedes Jetstream leer. Die Radstrecke ist auf jeden Fall einer der Gründe warum ich nächstes Jahr wieder mit von der Partie sein werde.

Die Laufstrecke

Bei mir lief es auf jeden Fall Supi, 5Stunden 22Minuten und 12 Powergels später durfte ich dann nicht mehr weiterfahren, man gab mir eine Tüte mit meinen Schuhen und es ging zu Fuß weiter.

Die Laufstrecke gefällt mir sehr gut, es wird nicht langweilig, man sieht alle seine Fans und Leidensgenossen ständig an allen möglichen

Wendepunkten und kann sich die Zeit mit lustigen Rechenspielchen zu den Abständen zwischen verschiedenen Athleten oder Zielzeiten, vertreiben. Für mich völlig widererwarten stellt auch die hohe Läuferdichte auf der Strecke kein Problem dar, die Verpflegungsteams sind Top drauf und es gibt keine nervigen Schmocks, die glauben es wäre erlaubt den Athleten ihrer Wahl die ganze Zeit mit dem Rad, zu Fuß oder sonstwie zu begleiten. Was ein bissl nervt ist, dass offenbar irgendjemand die Idee hatte es würde gut ankommen wenn man das Kopfsteinpflaster unter einem styligem Teppich versteckt. Also für meine unkoordinierten Füße war das gar nicht gut, denn ich bin ständig auf den unsichtbaren Unebenheiten hin und hergeknickt, andere Athleten aus unserer Redaktion haben hier aber genau andere Eindrücke.

Auch mit den Zuschauern, die es überall auf der Laufstrecke zu bewundern, gibt hatte ich viel Spaß, und war am Ende echt froh, dass ich mich für den Retrolook mit 70ties Turnhose unter einem weißen Aarhus Triathlon1985 Baumwoll T-Shirt entschieden habe. An den vielen respektvollen Blicken der Zuschauer habe ich gesehen, dass die Leute keinen Bock mehr haben auf hautenge, bauchfrei Tops und Badehosen. Ein bisschen getroffen hat mich allerdings die Tatsache das Oli Hodatsch, eins meiner persönlichen Triathlon Style Idole der frühen 90er (zumindest was das Outfit vor und nach dem Rennen angeht), mein tagelang vor dem Spiegel in Aachen optimiertes Erscheinungsbild auf der Laufstrecke mit den Worten "Mensch Holgi, was ist das denn für ein beschissener Dress" abkanzelte.

Egal, ich werde jetzt öfter im Retrolook starten, vielleicht wird ja eine Bewegung daraus in deren Fahrwasser man die guten alten Windschattenfreien Rennen auf allen Strecken mal wieder etwas populärer machen kann. Denn NO DRAFTING ist definitiv original Retro.

Der Athletengarten

Ich weiß nicht ob irgendjemand noch bis hier hin liest, aber die die es tun sollen noch wissen. Im Ziel gibt es

Whirlpools und nette Girls, die einem Bier und Käsebrötchen an die Badewanne bringen und die Wassertemperatur regeln. Sekt hatten die in diesem Jahr nicht, aber ich denke, das Kurt Denk schon daran denkt, und daran arbeitet, spätestens wenn er das hier liest. Ich werde im nächsten Jahr wiederkommen und das überprüfen, bis dahin wünsch ich allen eine gute Regeneration und viel Spaß bei allen Rennen die das so kommen mögen.

Holger Spiegel



Holger Spiegel (aka Ultraholgi), träumt ständig vom Magic Sands Beach am Alii Drive und macht am liebsten lange Wettkämpfe mit schöner Atmosphäre. 2001 gehts nach 2 Jahren Pause endlich wieder nach Big Island. Geb. 1972 macht seit 1985 aktiv Triathlon.



Was macht Holger denn so?

Holger ist als Doktorant (Biologie) an der RWTH Aachen beschäftigt. [Also den ganzen Tag im Lab "abhängen" - *fG*]. Er ist unser TOP-Korrespondent für lange Dinger mit Eigenerfahrungswert oder von Events gaaaanz weit weg. Zudem bastelt er mit Kaichen an neuen Designlösungen und anderen kreativen Dingen.

Sport?

Blöde Frage: Strickeln, Häckeln und Bügeln... nein, nein - natürlich 3athlon - hat auch spätestens nach seinem Sieg beim Ultraman auf Hawaii den Spitznamen Ultraholgi weg und ist bei den Langdistanzen in Roth oder Hawaii immer für eine nette Zeit gut.

Rennbericht Nizza

Rennbericht:

Wer dumm fragt kriegt auch dumme Antworten!

Meine Frage am Dienstag in der belgischen Fritüre war: " Okay...Wer von uns schreibt einen Bericht?"

Antwort von 4 Leuten gleichzeitig: "DU!!!"

Here we go:

Für diejenigen unter Euch, die es noch nicht wussten, dieses Jahr gab's ein kleines aber feines Grüppchen, das sich aufmachte um den Triathlon in Nizza(NICE) zu bestreiten. Die Athleten waren Ralf, Thorsten, (Eric) und meine Wenigkeit Uli the kid. Als Fans hatten wir uns Frauke und Maren mitgenommen, leider wurde Eric, aufgrund einer Erkältung, schon vor dem Start klar, dass er nicht starten würde und hat sich den Fans angeschlossen!

Ernst wurde es am Samstagnachmittag, als wir unsere Räder in die Wechselzone schoben, und von freundlichen Helfern ca. 5-mal auf die ordnungsgemäße Befestigung der Startnummern geprüft wurden. Bei mir gab's ein kleineres Problem, da ich meine Nummer am Rad so befestigt hatte, dass sie vom Flaschenhalter verdeckt war. Hier ist vielleicht kurz anzumerken, das ich kein Wort französisch spreche, und die Verbreitung der englischen Sprache in "Grande Nation" auch noch nicht weit vorangeschritten ist. Sprich ich hatte ein Verständigungsproblem...aber zurück nach Nizza! Die Nummer musste also irgendwie anders befestigt werden, und zwar so, dass sie gut sichtbar ist. Der Kampfrichter deutete mit seinem Finger auf mein Oberrohr (*), und genau in diesem Augenblick kam es zu der einzigen Vereinigung der Sprachkenntnisse des Franzosen und meiner, als ich sagte: "NO WAY!!!" Ich deutete dann mit einem gewinnenden Lächeln auf den Bremszug der Hinterradbremse, und wir hatten einen gemeinsamen Nenner gefunden, so dass ich die Nummer ordnungsgemäß am Rad befestigen konnte! Die Erste Hürde (den Check-In) hatten wir alle also mehr oder weniger gemeistert!

Die Wechselzone war für ca. 2000 Rennräder deutlich zu klein bemessen, zwischen den Reihen war nur knapp einen Meter Platz zum Durchlaufen.

Den Rest des Tages haben wir uns vor der Sonne versteckt, die tiefste Temperatur war 25°C und kaum ein Wölkchen am Himmel - aber das nur am Rande.

Der Sonntag begann früh, sehr sehr früh um 4:00 Uhr morgens klingelte der Wecker, jedoch war ich schon seit knapp 3:00 wach. Also aufstehen und frühstücken [hier hat uns Eric gebeitet das er nicht starten wollte/konnte] viel trinken und dann ab ins Auto und von Cannes (dort haben wir gewohnt) nach Nizza gefahren. Wir standen so gegen 6:00 in der Wechselzone, und haben die Räder aufgepumpt, Klamotten bereit gelegt und den Neo angezogen... Um viertel nach sieben rannten dann knapp 2000 Leute, wie von Sinnen, ins Mittelmeer um 4000 Meter schwimmend hinter sich zu bringen. Nach 800m machte der Schwimmkurs einen Knick nach rechts und dann ging's auf eine 1650m lange Gerade, allerdings war es eine echte Prügelei wenn sich das noch nicht entzernte Feld um diese eine Boje drückt! Na ja ich kam mit Thorsten zusammen nach 1:07:22 aus dem Wasser Platz ~350, beim wechseln haben wir uns nicht mit Ruhm bekleckert, 6min sprechen für sich. Ralf kam zwei Minuten nach uns aus dem Wasser.

Das Radfahren (120km) lief an sich gut, allerdings waren da noch die drei Berge die es zu bezwingen galt. An sich ist zu der Radstrecke nicht viel zu sagen, bis auf:

- der erste Berg nahm kein Ende (1050hm am Stück)
 - 6-7% waren das niemals, es fühlte sich wie mind. 12% an!
- Die Straßen waren bergauf und in den flachen Passagen teilweise, bergab voll für Autos gesperrt (dem entsprechend hatte ich jede Menge Spaß auf den Abfahrten), leider musste ich auch zwei Leute sehen die es in den Serpentina-bunter übertrieben haben.
- Nach dem ersten Berg hab ich mir dann auch gleich den erhofften 4 h fürs Radfahren aus dem Kopf geschlagen! Letztendlich wurden es 4:22, und damit brauch ich mich auch nicht verstecken!
- Zweiten Berg wurden wir von unseren Fans die letzten Meter "hoch getragen" - Danke, das war auch nötig
- Auf den flachen Teilstücken wurde kräftigst gelutscht, es gibt halt immer noch Leute, inkl. Kampfrichter, die die Regeln nicht verstanden haben!

Rennbericht Nizza

Vielleicht sollte ich hier erwähnen dass ich mir während des Radfahrens die Lendenwirbel total blockiert habe. Vielleicht war die Abfahrt zu schattig? Ich begann jedenfalls schon auf der letzten Abfahrt (ca. km 100(104)) mich zu dehnen.

Nach dem zweiten Wechsel, der wieder nicht sehr schnell war, aber nur deshalb weil die Jungens VOR der Zeitnahme die Verpflegung aufgebaut hatten...na ja kann ja mal passieren. Die Verpflegung war im Übrigen hervorragend, beim Rad fahren gab's alle paar km einen Stand, das ich mich beeilen musste, die Flaschen leer zu kriegen! Beim Laufen waren auch im Abstand von ca. 1,5 km Verpflegungen und Schwämme zu kriegen!

Ach ja das laufen, meine liebste Disziplin. Wegen der eben schon erwähnten Wirbel-Blockade, war das laufen die ersten 3 km alles andere als angenehm, irgendwie hat sich jedoch die Blockade gelöst, und danach kam ich immer besser in eine Rhythmus, zwischen km 3 und 5 hatten sich wieder unsere Fans postiert, und haben uns angefeuert! Zu laufen waren zwei Runden á 15 km. Wie gesagt ich hatte nen Lauf zwischen km 10 und 13, fühlte ich mich richtig gut, allerdings kam dann das menschlichste Bedürfnis in mir hoch, die Verpflegung war gut, nur wo konnte ich sie wieder loswerden??? Ich will hier nicht noch mehr ins Detail gehen, aber auf der gesamten Strecke befanden sich genau 3 Toiletten, und die standen in der Wechselzone, wo man nach dem Rad fahren nicht mehr hinkommt. Außerdem waren diese Dixis spätestens seit dem Morgen "überfüllt", 2000 nervöse Athleten hinterlassen halt ihre Spuren auf DREI Toiletten.

Glück im Unglück, ich kam an einer öffentlichen Toilette vorbei.... Anschließend konnte ich gut weiterlaufen, bei km 17 oder 18 bin ich wieder bei unseren Fans vorbeigekommen, und sagte in meiner Euphorie etwas wie " ...ich glaub es läuft!!"...einen halben km später fing mein Magen an zu streiken, so dass ich gehen musste. 5 km lang bin ich etwas gelaufen, dann wieder gegangen. Bei den Verpflegungen Cola nur noch mit Wasser verdünnt getrunken, und ein paar Salzcracker eingeworfen. Es lief wieder - genau bis km 25. Ich kannte das Spiel ja schon: ein wenig gehen, ein wenig mehr laufen, ein wenig gehen. So in etwa habe ich die letzten 5 der 154km an jenem Tag hinter mich gebracht. Nach 3:14h laufen und 8:55h insgesamt, glücklich und schon ein wenig stolz auf mich, im Ziel!!!

Bei den andern beiden lief es wohl vergleichbar: Schwimmen war in Ordnung, Radfahren lief gut, und beim Laufen Magenprobleme gehabt. Ralf kam eine Viertelstunde vor mir mit einem Hitzschlag ins Ziel, und Thorsten lief eine halbe Stunde nach mir über diese magische Linie, mit der alles aufhört!

Zum Schluss noch ein dickes Dankeschön an unsere Fans: Frauke, Maren und Eric:
Ohne Euch wäre es nicht so gut gegangen. Vielen Dank Euch!!!!!!

*:für Nicht-Radfahrer: das Rohr das horizontal vom Sattel zum Lenker läuft

Uli Stormanns

Der Tag nach Herzogenrath

e-mail von Maria

„Hallo liebe Ladies,

gestern war eine schöne und für die Ladies zudem erfolgreiche Laufveranstaltung mit KM in Herzogenrath.

Gabi, Dir herzlichen Glückwunsch zum Gesamtsieg und zum Titel Kreismeisterin.

3 Sek. trennten Gabi von einem neuen HM Rekord für Herzogenrath.

Mit Claudia Reiche 1. W 30 und Kreismeisterin in der W 30 und Judith Schwarz 4.

HK wurde die Frauschaft zudem schnellstes Frauenteam und holte den Titel Kreismeister. Glückwunsch euch dreien.

Einen weiteren Klassensieg und Titel Kreismeisterin erlief sich Hildegard Langanke in der Klasse W 50. Auch Dir herzlichen Glückwunsch.

Martina Olschewski, Lydia Brauers und mir hat der HM Lauf ebenfalls sehr viel Spass gemacht. Es waren ideale Laufbedingungen. Den Regenguss haben die 10 km Läufer mitgenommen. Es waren viele Starter am Start und Deutschland hat 0:0 gespielt, also kein Tor verpasst....“

und einen Tag später noch nachgebessert:

„sorry Ingrid, ich habe Deinen 3. Platz im Herzogenrather HM in meiner letzten mail vergessen. Glückwunsch nachträglich.

Bis demnächst

Maria“

Anmerkung der Redaktion: Ergänzend möchte ich noch anmerken, dass wir „alten“ Damen es noch einmal haarscharf geschafft haben, die jungen Hüpfen von der ATG abzuhängen.

½ Marathon Kreismeisterschaften Herzogenrath

Unter optimalen Bedingungen auf die Rennstrecke geschickt

Halbmarathon war Königsdisziplin beim Läuferfest der DJK „Jung Siegfried“

HERZOGENRATH. Die DJK „Jung Siegfried“ Herzogenrath rief zu ihrem Läuferfest und prompt waren etwa 1000 Sportler rund um das Broichbachtal unterwegs. Kinder und Jugendliche, Männer und Frauen starteten in diversen Disziplinen, wie etwa dem Kinderlauf über 300 Meter, dem 26. Internationalen Halbmarathon, der Kreismeisterschaft, dem 7. Eurodelauf und dem 35. Internationalen Volkslauf sowie beim Walking und beim Wandertag.

Traditionsgemäß hatte der Halbmarathon für Männer und Frauen die größte Beteiligung aufzuweisen. Zudem wurden zahlreiche Teilnehmer zum Jedermannlauf auf eine Fünf-Kilometer-Strecke geschickt. Der Parcours sei optimal gewesen, berichteten Teilnehmer, und auch die Versorgung habe bestens funktioniert. Die DJK „Jung Siegfried“ unter Vorsitz von Gernot Herma und seine vie-

len fleißigen Helfern ist über den Kreis Aachen hinaus dafür bekannt, dass es bei ihr eine vorzügliche Organisation gibt. Auch die Betreuung durch Hilfskräfte des Deutschen Roten Kreuzes ließ keinen Wunsch offen.

Sportliche Begegnung

Über den Gesamtverlauf ließ sich Bürgermeister Gerd Zimmermann informieren, in der Jugendklasse gab das Städtobershaupt sogar den Startschuss. Sein Stellvertreter Dr. Manfred Fleckenstein weilte ebenfalls am Ort. Die Veranstaltung wurde erneut die größte sportliche Begegnung, die es dieses Jahr in der Rodastadt geben dürfte.

Als Lohn für die erfolgreiche Teilnahme gab es ein T-Shirt, bewertet wurden auch die teilnehmenden Mannschaften. Als älteste Teilnehmerin bekam Rita Heuel

von der LG Mützenich den Buchpreis der Aachener Zeitung, wie auch der älteste Teilnehmer Herbert Timmermanns vom Baesweiler Lauftreff. Die Zweit- und Drittplatzierten der Kreismeisterschaft im Halbmarathon (HM) erhielten ebenfalls Bücher: bei den Frauen Christina Ziemons und Svetlana Waack und bei den Männern Martin Reuel und Michael Reuel.

Die Sieger der einzelnen Läufe: fünf Kilometer Männer: Jan Jaeger MHK-ATG (16:57,1) fünf Kilometer Frauen: Marion Kuhn W45 Germania Dürwiss (20:52,3) 10 km Männer: John Reijnen M30 NED Achilles Top Kerkrade (35:15,2) Zehn Kilometer Frauen: Sandra Thiele W30 LG Stölberg (37:48,8) und somit Streckenrekord: HM Männer: Zbigniew Murawski M35 POL Szczecin (1:11:27,9) und somit Streckenrekord: HM Frauen: Gabi Reiners W35 DLC Aachen (1:28,32) (-fs-)



Große Ambitionen: Die Läufer beim Start des Halbmarathons im Herzogenrather Stadion an der Bardenberger Straße. Foto: Wolfgang Sevenich

Pilgerstätte Goldener Knüppel

Der goldene Knüppel ist die begehrteste Auszeichnung für Läuferinnen und Läufer im Aachener Raum. Man muss monatelang bei Finsternis, Regen, Schnee und Eis durch den Wald joggen, um dann bei günstigen Konstellationen nominiert zu werden.

Am 31. März 2004 stand die Verleihung des goldenen Knüppels erneut an. Bereits zweimal nominiert, war ich letztendlich beide Male doch nicht für würdig befunden worden. Die Auswahlkriterien und der Wahlvorgang sind geheimnisvoll, nirgendwo dokumentiert oder in einer Wahlordnung niedergeschrieben. Deshalb ist ein zielgerichtetes darauf Hinarbeiten auch nur eingeschränkt möglich. Es sind nicht nur sportliche Kriterien bestimmend. Die Lage eines Fensters als möglicher Standort für den goldenen Knüppel und das Vorhandensein naheliegender Steckdosen zur Illuminierung können ausschlaggebend sein. Das Wahlverfahren ist amerikanisch-demokratisch. Wer die meisten Wahlfrauen und Wahlmänner für sich gewinnen kann, hat gute Aussichten den goldenen Knüppel für ein Jahr

beheimaten zu dürfen. Wie der Bewerber die Wahlfrauen und Wahlmännern gewinnt, ist ein weiteres Geheimnis des Wahlverfahrens. Von alten Hasen wurde mir unter dem Siegel der Verschwiegenheit berichtet, dass Kandidaten, die sich Hoffnung auf den goldenen Knüppel machten, mit einem Kofferraum voll Sekt angereist seien. Ein Schelm, der da böses denkt. Zwei Tage vor der Wahl und der Übergabezeremonie an einen neuen Knüppelbewahrer wurde der goldene Knüppel in meinem Haus deponiert, wo auch die Knüppelverleihung stattfinden sollte. Es war schon ein erhebendes Gefühl, die Herberge hierfür bieten zu dürfen. Nachts wachte ich von Alpträumen geschüttelt auf, ich könnte ein drittes Mal nominiert werden und hätte wieder nicht genug Wahlfrauen und Wahlmänner von meiner Würdigkeit überzeugen können. Ich stand nach dem Wachwerden auf, legte in der Dunkelheit Zarathustra auf und wenn das Orchester dann voll einsetzte, schaltete ich den auf den goldenen Knüppel gerichteten Lichtspot an. Wer das einmal erlebt hat, erwartet nichts Größeres mehr im Leben.

Die Wahl lief zu meiner Zufriedenheit ab. Ich wurde für ein Jahr zum Bewahrer des goldenen Knüppels gewählt. Doch bereits wenige Tage später wurden kritische Stimmen laut, der Knüppel sei nirgends zu sehen. Dabei ist es nicht so einfach, einen angemessenen Fensterplatz auszuwählen. Da sind auch die Interessen anderer Mitbewohner einzubeziehen. So musste erst noch eine in voller Blüte stehende Clivia zu Ende welken (siehe Rennschuh 1-2004, Seite 19).

Nachdem der goldene Knüppel seinen Platz an einem zur Straße hin gelegenen Fenster gefunden hatte und Inspektore anfänglich lobende Worte fanden, keimte doch relativ schnell Kritik auf. Der Fensterrollladen, er geht um 22.30 Uhr herunter und um 6.30 Uhr wieder hoch. Der geschlossene Rollladen entziehe zu lange den Blick auf den Knüppel. Meine Überlegungen gingen daraufhin in die Richtung, am Tor eine elektrische Schaltung mit Münzeinwurf zu installieren. Nach Einwurf einer Münze könnte sich der Rolladen für 10 Minuten öffnen. Die Realisierung scheiterte doch daran, dass hierfür Kellerdecke und Kellerwand durchbohrt werden

müssten, Pflaster aufgenommen u. dgl.. Das soll künftige Knüppelbewahrer jedoch nicht von solchen Vorhaben abhalten. Ich habe immer wieder Inspektore und andere „Pilger“ beobachtet, wie sie z. B. offen am Tor meines Hauses standen, oder halb verdeckt hinter dem Torpfeiler, um den goldenen Knüppel zu sehen. Einzelne versuchten im Vorbeifahren einen kurzen Blickkontakt zu bekommen und verursachten dabei Beinaheaufnahmrunfälle. Ich konnte bei diesen Situationen immer wieder feststellen, wie dabei eine Hand des Betrachters in Richtung zum Kopf fuhr. Ich habe lange überlegt, was das für eine Bewegung sein könnte. Inzwischen bin ich davon überzeugt, es war eine heimliche Bekreuzigung, aus Dankbarkeit, wieder einmal den Knüppel gesehen zu haben, oder wurde da eine Freudenträne aus dem Auge gewischt? Dem goldenen Knüppel einen würdigen Platz bieten zu können ist, wie bereits gesagt, ausschlaggebend für einen positiven Wahlausgang. Da werden sicherlich auch Vergleiche mit der vorherigen Standort gezogen.

Damit dies schwierig wird, hat eine bereits zweimal nominierte Aspirantin schon einmal vorgearbeitet, in dem sie im Rennschuh 1-2004 meine Adresse falsch wiedergegeben hat. Statt Luxemburger Ring hat sie Brüsseler Ring angegeben. Sollte damit ein Vergleich erschwert werden? Die wichtigste Voraussetzung sollte bei allem nicht in den Hintergrund treten, nämlich regelmäßig mittwochs 19.00 Uhr zur Winterrunde zu erscheinen.

Leo Justen

Anmerkung der Redaktion:

Es kann sich hierbei nur um eine Verwechslung mit der Wohnstätte von Dir auch bekannten, ausgezeichneten Läufern (=Vorbilder) handeln und sollte Deine Psyche eher positiv beeinflussen.....

Nachdem ich mich letzte Woche selber von der Qualität der Platzierung des GK überzeugt habe (die Oberkante der Grundplatte des GK ist mittels Unterfütterung durch einen Ziegel und ein Fachbuch exakt auf Unterkante Glasscheibe gebracht), muss ich Dich als würdigen Träger des GK wirklich loben!

Nachlese „Goldener Knüppel 2004“ e-mail von Helmut Pribyl vom 27.6.04

Liebe Gabi!

Ich habe mit Interesse, Freude und manchmal leichtem Schmunzeln den "Rennschuh" gelesen. Hinter einer solchen Ausgabe stecken viel mehr Fleiß und Arbeit als man vermuten könnte. Ich möchte mich bei Dir herzlich bedanken.

Der "Rennschuh" ist für mich Anlass, einige Kommentare ganz aus dem Steigreif abzugeben:

Wie ich nach Rückkehr aus meinem Urlaub erfuhr, hat unser gemeinsamer Freund Hans-Gerd nach seinem Ausscheiden aus Deutschlands größter Bank seine Karriere beim DLC fortgesetzt und ist Geschäftsführer geworden. Ich bin jedoch etwas irritiert, als mir vertraulich zugetragen wurde, dass seine Zusage zur Kandidatur an das Versprechen der DLC-Damen gebunden war, einmal im Monat mit ihm gemeinsam zu duschen. Ich gönne ihm das, zumal ich von seiner moralischen Integrität überzeugt bin.

Nichtsdestotrotz halte ich Hans-Gerd für einen wirklich guten Geschäftsführer und als Gewinn für den DLC.

Liebe "Trägerin des Goldenen Knüppels in Spe"!

Ich habe mit einem Lächeln Deinen Artikel "Kein Küchenfenster zur Strasse" gelesen. Ich muss Dir allerdings insofern widersprechen, als die Voraussetzung zum Erhalt des "Goldenen Knüppels" nicht an ein Küchenfenster gebunden ist. Es kann natürlich auch ein Fenster im Wohn- oder Esszimmer sein. Nur beim Schlafzimmer hege ich einige Bedenken, wenn ich mir überlege, was so mancher denken mag, wenn er einen illuminierten "Knüppel" gerade in diesem Raum entdeckt.

Ich meine, dass der "Goldene Knüppel" nicht unbedingt in einem nach außen sichtbaren Fenster stehen muss. Gerade diese Position ist sogar gefährlich, wie ich am Beispiel Leo Justen erläutern darf. Nachdem ich bei Leo den "Goldenen Knüppel" als Fussgänger und Radfahrer bewundern konnte, wollte ich kürzlich einen Blick aus meinem Auto erhaschen.

Ich wandte bei etwa 50 kmh meinen Kopf nach rechts, sah gerade noch das goldene Glitzern, übersah jedoch, dass eine Fahrerin vor mir an der roten Ampel bremste.

Nur eine Vollbremsung bewahrte mich davor, die Dame zu rammen.

Ein älterer Herr hinter mir musste ebenfalls voll in die Bremsen gehen und beschimpfte mich furchtbar. Als ich ihm etwas vom "Goldenen Knüppel" in der Küche von Leo Justen erzählte, schaute er mich entgeistert an und fuhr Kopf schüttelnd weiter.

Und die Moral aus der Geschichte: Der "Goldene Knüppel" muss meiner Ansicht nach nicht sichtbar für die Außenwelt placiert sein. Wichtig ist, dass er an einer würdigen Stelle für ein Jahr seinen Platz findet. Bitte, lass also Deinen Kopf nicht hängen. Ich kann mir vorstellen, dass es keine 4 Jahre mehr dauert, bis das wichtige Wörtchen mit den 3 Buchstaben "Spe" nicht mehr erscheinen wird.

Herzliche Grüße

Dein Helmut

Antwort von H-G vom 04.07.04

Lieber Helmut,

so ist das nun mal wenn man nur von Gerüchten lebt, die ganze Wahrheit erfährt man so nie.

Ich muß daher richtig stellen:

Nicht nur einmal im Monat darf ich mit den Frauen duschen, nein, vielmehr habe ich das Recht, zu jeder Zeit mit den Frauen zu duschen (für Chauvis wie Dich könnte man auch sagen die Frauen dürfen mit mir duschen).

Damit Du, ob dieser Errungenschaft sicher vor Neid erblasst, nicht gleich auf eine Gegenattacke sinnst und beim nächsten Urnengang (ich meine nicht den letzten) versuchst gegen mich anzutreten, sei Dir gesagt, daß ich das Recht auch abtreten kann, was ich für gute Freunde wie Dich und gegen eine geringe Gebühr sicher auch gelegentlich gewillt bin zu tun.

In diesem Sinne,

gut Naß

Hans-Gerd

Antwort von Helmut vom 08.07.04

Lieber Hans-Gerd!

Dein mir über e-mail unterbreitetes Angebot vom 4. 7. hat mich in eine tiefe Gewissenskrise gestürzt. Soll ich es annehmen oder nicht? Ich habe so manche schlaflose Stunde verbracht und heute bei einem einsamen Waldlauf meine Gedanken zu sortieren versucht. Ich habe auch Personen meines Vertrauens um ihre Meinung gebeten. Hier gab es einige Diskussionen pro und contra, wobei mich eine Bemerkung doch etwas getroffen hat. Die Dame, deren Name ich selbstverständlich nicht preisgebe, deutete an, dass eine Dusche mit Frauen in meinem Alter sicherlich ungefährlich sei. Was sagst Du dazu, der Du ja nur unwesentlich jünger, jedoch "duscherfahren" bist?

Sicherlich wirst Du Verständnis dafür haben, dass ich auf Dein großzügiges und überraschendes Angebot, für das ich mich sehr bedanke, erst heute zurückkomme. Nach viertägigem Überlegen teile ich Dir meinen Entschluss mit: ja, ich nehme Dein Angebot an. Erklärungsbedürftig ist allerdings Deine Bemerkung "gegen eine geringe Gebühr". Das ist wieder typisch für Dich. Ein Pferdefuß musste dabei sein. Solltest Du, was ich nicht annehme, an Geld gedacht haben, so bitte ich zu berücksichtigen, dass ich ein kleiner Gewerbetreibender bin, wohingegen Du in Deiner beruflichen Karriere mit großen Summen zu jonglieren gewohnt warst; aber nein, ich glaube nicht, dass Du an so profane Dinge gedacht hast.

Ich unterbreite Dir folgenden Vorschlag: Ich betrachte meine Zusage, beim Abendsportfest am 20. Juli als Rundezähler (400 m, auch 800 m) zu helfen als "geringe Gebühr". Selbstverständlich bin ich auch anderswo einzusetzen.

Freundliche Grüße

Dein Helmut

Antwort von Hans-Gerd vom 09.07.04

Mein lieber Helmut,

wie könnte ich, als weit über 40 Jahre im Berufsleben gestandener, an etwas anderes als an Geld denken. Aber Dein Vorschlag Runden zu zählen, ist schon ein guter Anfang und bei Wohlwollen, was Du zwischen uns beiden immer voraussetzen darfst, könnte das als geldwert betrachtet werden, allerdings nur mit Rücksicht auf meine sozialen Verpflichtungen dem Verein gegenüber.

Hinsichtlich meiner Duscherfahrungen muß ich Dich nun leider enttäuschen. Ich habe mich bisher selbst kasteit und auf diese Freuden --so sagt es mir jedenfalls meine Phantasie--verzichtet. Aber wenn Du schon die ungenannte Dame zitierst befürchte ich, daß die Damen insgesamt böses im Schilde führten (ich hätte es wissen müssen) als Sie mir das Angebot unterbreiteten.

Die wollten wahrscheinlich kalt duschen und das ist nach Jürgen von Manger (müßte den älteren Leuten wie Dir bekannt sein)" gut gegen die Weiber". Ich würde ja trotzdem den Versuch wagen aber in Deinem Alter könnte der Versuch, kalt zu duschen böse gesundheitliche Folgen haben und wenn sich dann auch noch keine Freude einstellt würde Deine Psyche auch noch angekratzt.

Mit Rücksicht auf Deine Gesundheit ist es daher meine Freundespflicht, mein Angebot zurückzunehmen. Runden zählen solltest Du aber trotzdem, was ich Dir ersatzweise durch mein freundliches Lächeln vergelten werde. Bring doch Diana und ihre Hunde mit, die können dann die Läufer um die Bahn jagen.

Tschoe

Dein Hans-Gerd

**Die neue Geschäftsführung
(beim gemeinsamen Duschen mit den Damen)**



„Ich bin kein Fisch....“

Aachener Sportspiegel:

Quelle Challenge in Roth Triathlon-Langdistanz am 04.07.04

Beim größten Langstrecken-Triathlon der Welt, dem Quelle-Challenge im bayrischen Roth, überraschte die Aachenerin Brigitte Krings mit einer beachtlichen Leistung. Sie absolvierte die 3,8 km Schwimmen, 180 km Rad fahren und 42 km Laufen in einer Zeit von 10 Stunden 45 Minuten und belegte somit den 15. Platz im stark besetzten Frauenfeld und wurde 3. in ihrer Altersklasse. Bei tollem Wetter und überwältigender Stimmung durch 100000 Zuschauer an der Strecke ging die 37jährige Ärztin mit ca. 3700 anderen Ausdauersportlern aus aller Welt in den Wettkampf. Nach einem verhaltenen Schwimmstart meisterte sie ihre Lieblingsdisziplin auf dem Rad in 5:34 h und hatte dann noch die Beine, um den abschließenden Marathon in 3:45 h zu laufen. Alles in allem war es für die in der Euregio bekannte Athletin des DLC- Aachen ein perfektes Rennen und ihre bisher größte sportliche Leistung.

Ich bin kein Fisch, trotzdem stehe ich wieder hier im Wasser und warte, zum dritten Mal jetzt, auf den Startschuß, der die Strecke zum Ironman-Triathlon freigibt. Schwimmen ist nicht mein Ding. Ich freue mich schon aufs Rad fahren und aufs Laufen, aber Schwimmen, wäre das doch nur schon vorbei. Es gehört nun mal dazu, zum Triathlon, und ist ein Teil seiner Faszination. Es ist 6 Uhr morgens und der Anfang eines langen Tages beim deutschen Triathlon-Klassiker am 4 Juli in Roth. 3700 Athleten gehen hier heute an den Start über 3,8 km Schwimmen, 180 km Rad fahren und 42 km Laufen. über 100000 Zuschauer erwarten das Sport-Spektakel.

Ich bin schon lange wach. Heute ist der Tag, auf den ich mich akribisch 6 Monate lang vorbereitet habe. Ich bin aufgeregt, nicht so sehr wie vor einem Jahr, bei meinem ersten Ironman in Neuseeland und auch viel weniger als im Oktober auf Hawaii, wo nächtelang kein Auge zutun konnte. Aber ich spüre das Adrenalin in meinem Körper, das mich angespannt und konzentriert macht, und begierig, endlich loszulegen und meine Kraft freizusetzen.

Es wird ganz still, der Startschuss fällt, endlich kann es losgehen. Die ersten Meter sind schwer, das Feld ist noch dicht zusammen und es ist eng, aber nach ein paar Minuten zieht sich alles auseinander, ich finde meinen Rhythmus und schwimme, schwimme, schwimme. Zug um Zug nähere ich mich dem Ziel. Ich bin langsam, lasse mich nicht davon abbringen, immer weiter zu machen und nach einer Stunde und 17 Minuten steige ich aus dem Wasser. Schnell die Radhose angezogen und ab gehts. Jetzt kann mir nichts mehr passieren, ich sitze auf meinem Fahrrad, hier bin ich zu Hause.

Die Radstrecke ist schnell, hügelig mit ein paar giftigen Anstiegen und langen Abfahrten, der Belag glatt, alles rollt. Ich fahre, was das Zeug hält, fühle mich gut, soll ich langsamer? Halte ich das 180 km lang durch? Am Solarer Berg erwartet mich der absolute Wahnsinn. Schon von weitem sehe ich Menschenmassen. Als ich näher komme, tut sich kurz vor meinem Vorderrad eine schmale Gasse auf, die Menschen weichen erst im letzten Augenblick zur Seite. Ich werde den Berg hoch geschrien, geklatscht, angefeuert. Der Lärm ist ohrenbetäubend. Ich kriege eine

Gänsehaut, fühle mich wie Jan Ullrich bei der Tour de France am Mont Ventoux. Was im Fernsehen so beängstigend aussieht, ist in Echt unbeschreiblich schön und es beflügelt ungemein. Ich halte mein Tempo durch. Nach 5 Stunden und 34 Minuten steige ich vom Rad.

Ich ziehe die Laufschuhe an, vor mir liegt noch der Marathonlauf. Hoffentlich machen meine Beine das nach dem schnellen Rad fahren noch mit. Aber sie sind ganz locker und das Laufen geht wie von selbst. Ich freue mich, die Stimmung ist super, das Wetter optimal, mein Freund steht an der Strecke und feuert mich an. 42 km sind weit. Nach 10 km kommt der Einbruch, meine Beine sind wie Pudding, fühlen sich kraftlos an und verlangen nach einer Pause. Ich höre nicht hin. Laufe weiter. Mir wird schlecht, es ist heiß, mir ist schwindlig. Ich werde immer langsamer, nur nicht stehen bleiben. Jeder Kilometer zieht sich wie Kaugummi.

Ich trinke und esse etwas, es dauert quälend lange, bis ich das Gefühl habe, die Energie kommt da an, wo sie gebraucht wird. Ich kann das Tempo wieder steigern. 3 Stunden 45 Minuten hatte ich mir fürs Laufen vorgenommen.

Das kann ich noch schaffen, laufe immer weiter, die Zuschauer werden nicht müde, mir Mut zu machen, und meinen Namen zu rufen, der auf meiner Nummer steht. Nie würde ich mich trauen, jetzt stehen zu bleiben. Da kommt der letzte Kilometer. Ich höre schon die Stimme des Stadionsprechers. Nicole Leder als Siegerin ist schon seit eineinhalb Stunden im Ziel. Egal. Die Zuschauer bejubeln jetzt Brigitte Krings. Die Menge saugt mich förmlich ins Ziel. 10 Stunden 44 Minuten und 59 Sekunden. Mein Traum von einer Zeit unter 11 Stunden wird wahr. Ich bin 15. von den Frauen und 3. in meiner Altersklasse und einfach happy. Das ist meine

größte sportlich Leistung nach einem fast perfekten Rennen.

Die Langdistanz ist unberechenbar, es gibt Höhen und Tiefen, unerwartete Situationen, Pannen, Höhenflüge, Abstürze, Einbrüche. Man darf nie die Hoffnung aufgeben, das Blatt kann sich immer wieder wenden. Vielleicht ist das die Faszination, die mich nicht vom Triathlon loskommen läßt. Ich möchte noch viele Wettkämpfe machen. Und in drei Jahren, wenn ich 40 bin, versuche ich Weltmeisterin im Duathlon in meiner Altersklasse zu werden- da muß ich nicht schwimmen, ich bin nämlich kein Fisch.

Brigitte Krings

AACHENER SPORTSPIEGEL

Triathlon

Mein Highlight

Brigitte Krings

40 km sind weit. Nach 30 km kommt der Einbruch, meine Beine sind wie Pudding, Föhler sind kraftlos an und wackeln nach einer Pause. Ich höre nicht hin, Laufe weiter. Mir wird schlecht, es ist heiß, mir ist schwindelig, ich werde immer langsamer, nur nicht stehen bleiben. Jeder Kilometer zieht sich wie Kaugummi. Ich trinke und esse etwas, es dauert quälend lange, bis ich das Gefühl habe, die Energie kommt da an, wo sie gebraucht wird. Ich kann das Tempo wieder erhöhen. 3 Stunden 43 Minuten hatte ich mir fürs Laufen vorgenommen. Das kann ich noch schaffen. Jede Ironman weinert, die Zuschauer werden nicht müde, mir Mut zu machen und meinen Namen zu rufen, der auf meiner Nummer steht. Nie würde ich mich trauen, jetzt stehen zu bleiben.

Geschafft!
Da kommt der letzte Kilometer. Ich höre schon die Stimme des Stadionsprechers. Nicole Leder als Siegerin ist schon seit eineinhalb Stunden im Ziel. Egal. Die Zuschauer bejubeln jetzt Brigitte Krings. Die Menge saugt mich förmlich ins Ziel. 10 Stunden 44 Minuten und 59 Sekunden. Mein Traum von einer Zeit unter 11 Stunden wird wahr. Ich bin 15. von den Frauen und 3. in meiner Altersklasse und einfach happy. Das ist meine größte sportlich Leistung nach einem fast perfekten Rennen.

Pflege
Die Langdistanz ist unberechenbar, es gibt Höhen und Tiefen, unerwartete Situationen, Pannen, Höhenflüge, Abstürze, Einbrüche. Man darf nie die Hoffnung aufgeben, das Blatt kann sich immer wieder wenden. Vielleicht ist das die Faszination, die mich nicht vom Triathlon loskommen lässt. Ich möchte noch viele Wettkämpfe machen. Und in drei Jahren, wenn ich 40 bin, versuche ich Weltmeisterin im Duathlon in meiner Altersklasse zu werden- da muß ich nicht schwimmen, ich bin nämlich kein Fisch.

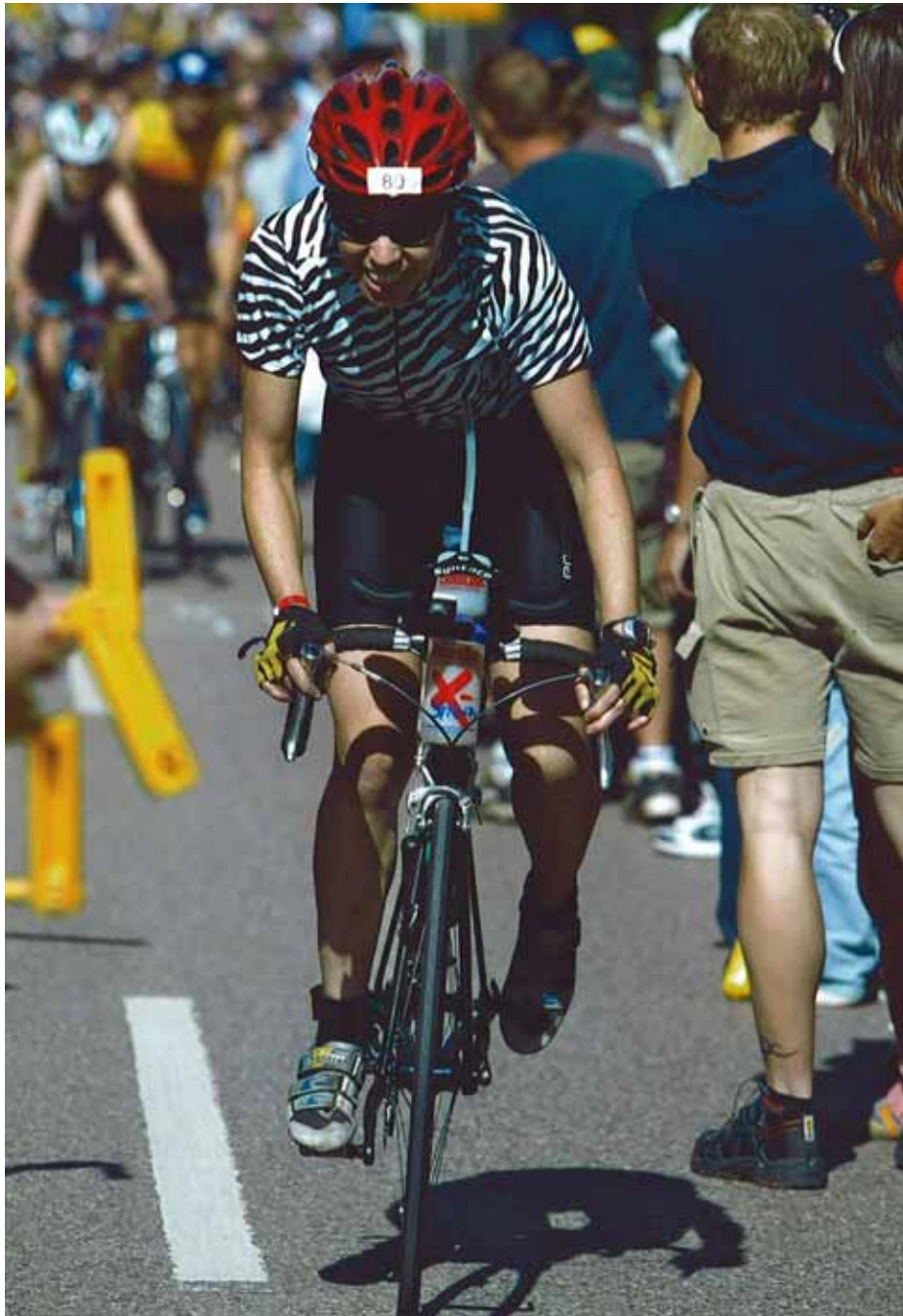
Der Einbruch
Ich sehe die Laufstube an, vor mir liegt noch der Marathonlauf. Aufmerksam machen meine Beine das nach dem schmerzhaften Lauf fühlen sie sich ganz locker und das Laufen geht wie von selbst. Ich freue mich, die Stimmung ist super, die Wetter optimal, mein Freund steht an der Strecke und feuert mich an.

Radfahren wie bei der Tour
Die Radstrecke ist schnell, hügelig mit ein paar giftigen Anstiegen und langen Abfahrten, der Belag glatt, alles toll. Ich fahre, was das Zeug hält. Fühle mich gut, weil ich langsamler hätte ich das 80 km lang durch!
Am Sonntag fangt er an zu erwarten mich, der absolute Wahnsinn. Schon von weitem sehe ich Menschenmassen. Als ich näher komme, tut sich kurz

Schwimmen muss sein
Es wind ganz toll, der Startschuss fällt, endlich kann es losgehen. Die ersten Meter sind schwer, das FIC ist noch nicht zusammen und ist müde, aber nach ein paar Minuten

30

Brigitte Krings in Roth



„Inferno 2004, total kuuul“

Dass ich es diesmal geschafft habe, muss ich ja nicht mehr erwähnen. Schließlich hat mir schon mindestens jeder zweite aus dem Verein gratuliert (danke nochmal). Daher gehe ich auch davon aus, dass wieder ein Interesse an einem kleinen Bericht von diesem schönen Wettkampf besteht.

Winselnd und jammernd saß ich am Mittwochabend vor dem Rechner. Ich hatte gerade meine Trainingsaufzeichnungen analysiert und festgestellt, dass ich vor zwei Jahren zu dieser Zeit genau 100 Stunden mehr trainiert hatte. Das ist etwa ein Drittel mehr. Oder pro Woche mehr als 3 Stunden Differenz. Das reicht doch nie und nimmer! Besonders in den letzten 2 Monaten kam ich (auch wegen Krankheit) nicht so recht zum Training. Morgen soll es in die Schweiz gehen und am Samstag dann der große Tag. Draußen ging wieder mal ein fettes Gewitter ab und verhinderte, dass ich nach Feierabend noch eine Runde drehe. Also erstmal Pizza gefuttert und 'nen halben Liter getrunken. Ich sah aus dem Fenster und dachte an den Inferno im letzten Jahr, bei dem ich wegen Gewitter in Zielnähe aufhören musste, weil das

Rennen abgebrochen wurde. Kaum war der letzte Tropfen getrunken, sprang ich in die Laufsachen und lief mit furchtbar vollem Magen durch das Gewitter, das mich schon nach wenigen Metern komplett durchnässte. Aber irgendwie war das alles egal. Eine Dreiviertelstunde lang gönnte ich mir dieses Spektakel. Anschließend war ich geheilt. Ich war zuversichtlich, was den Inferno anging.

Der Inferno findet in der Schweiz im Berner Oberland statt und beinhaltet folgende Strecken: 3,1 km Schwimmen (0 Höhenmeter), 92 km Rad fahren (2150 Hm), 30 km MTB (1200 Hm) und 25 km Laufen (2175 Hm).

Die Wettervorhersagen waren gemischt. Es sollte kalt werden. Leichte Gewittergefahr tagsüber. Ansonsten Schauerwetter und Schneewarnung für das Schilthorn bei maximal 2°C. Na super. So lang das Rennen nicht abgebrochen wird, ist mir das ziemlich egal. Denn ich bin eher ein kalter Typ.

Wettkampfvorbereitungen wie üblich. Freitag die Räder und die Kleiderbeutel in den Wechselzonen deponiert und darauf geachtet, dass die vielen Brillen und Schuhe auch richtig verteilt waren. Die Wettkampfbesprechung schenkten wir uns. Nur wenige gingen hin. Später erzählte man mir, ich sei aufgerufen worden, weil man von meiner tragischen Geschichte berichtet hatte. "Der war noch nie oben! Vor zwei Jahren hat er etwa einen Quadratmeter wertvolle Aachener Haut auf dem Schotter in der Abfahrt von der kleinen Scheidegg gelassen..." Die Organisatoren wünschten mir viel Glück. Zuvor war ich schon beim Abgeben des Mountainbikes vom Streckenchef mit Namen angesprochen und per Handschlag begrüßt worden, worüber ich mich ein bisschen wunderte, weil ich doch eher der Durchschnitts-Athlet und deswegen unbekannt bin.

Samstag früh wachte ich nach einer kurzen und nervösen Nachtruhe um halb vier auf, bevor irgendein Wecker klingeln konnte. Ich klopfte an diversen Türen und kochte erstmal Tee. Draußen regnete es leicht. Nach unserem Expeditionsfrühstück begaben wir uns zu den Bussen, die

uns zum Start nach Thun führen. Unterwegs lauschten wir entweder dem pausenlosen Gequassel von Holgi und Frank oder der furchtbaren Volksmusik aus den Lautsprechern ;-)

Kurz vor dem Start war der Regen verschwunden und wir konnten gemütlich losschwimmen. Wo ist das Ziel? Ah da hinten. Meine Brille war beschlagen und undicht :- (Also bin ich ein bisschen Rücken geschwommen und habe den Schaden behoben. Aber kurze Zeit später war alles wie vorher. - In der Halle klappt das doch immer so gut! Dann wurde ich von der Kanutin aufgehalten. Ich solle zu den anderen schwimmen. Ich ignoriere sie, weil ich direkt auf das Ziel zuschwamm. Sie wurde penetrant. "Das Ziel ist doch da rechts neben dem Schloss, oder?" frage ich sie. "Ja." "OK, danke." und schwamm weiter meine Richtung, obwohl die anderen schon weit nach links abgedriftet waren. Ist das der Einfluss der Strömung, die von rechts nach links durch den See geht? Oder können die alle nur noch schlechter gucken als ich? Och menno, wieso tun die Arme so weh? Ach stimmt ja, ich war ja schwimmfaul dieses Jahr. Nur insgesamt 17 Stunden in 30 Wochen...

Irgendwann erreichte ich dann doch das Ufer. Wurde auch Zeit, denn ich bekam schon Krämpfe in den Waden. Kaum war ich aus dem Wasser, wurde auch schon mein Name ausgerufen. Man wollte mich wohl tatsächlich mit vereinten Kräften nach oben treiben. Plötzlich Geschrei. Aber es war nur Nadia, die mich erspäht hatte. Sie war als Staffelschwimmerin unterwegs und hatte mir beim Schwimmen etwa zwei Minuten abgenommen. - Sie hatte im Gegensatz zu mir viel trainiert. Der Wechsel war furchtbar. Obwohl ich mir alles fein säuberlich zurechtgelegt hatte, fing ich an nachzudenken. Was brauche ich unterwegs? Dann die Radhandschuhe: Wieso waren die auf links?? Ich musste sie nun mit klammen Fingern umkrepeln und anziehen. Das dauerte gefühlte fünf Minuten (reale 20 sec). Jedenfalls saß ich wie im letzten und vorletzten Jahr nach 1:06 Stunden auf dem Rad. Alles gut.

Am Anfang der Radstrecke kann man etwa 300 m Schwung holen, dann geht es in den ersten Berg. Nach 20 min passierte ich unseren Fanblock, der dort wie jedes Jahr die Nachbarschaft mit gewaltigem Lärm aus dem Schlaf riss. Nach 1 h erreichte ich in Beatenberg die erste Verpflegung und

füllte meine Wasserflasche auf. Erstmals fuhr ich nur mit einer Flasche. Ich trank nur Wasser und stopfte halbgefrorene Powerbar-Riegel in mich rein. Ab und an gab es ein Gel. Dann die Abfahrt nach Interlaken. Es war sehr nass und ich kroch mehr als dass ich fuhr. Jedenfalls überholten mich rechts und links irgendwelche Leute. Einen sah ich, wie er in einer Kurve mit blockierenden Rädern geradeaus in den Wald rutschte. Prost Mahlzeit. Der hatte noch mal Glück gehabt und konnte weiterfahren. Im Flachen von Interlaken nach Meiringen konnte man sich wieder gut auf dem Aerolenker lümmeln und frühstücken. Aber was war das? Ein Fünfertrupp überholte mich und der letzte Fahrer drängte mich von der Fahrbahn, weil er nicht aus dem Windschatten seines Vordermanns rausgehen wollte. Ich piekste ihm mit dem Finger in den Hintern und gab ihm mit Handzeichen und bösen Blicken zu verstehen, dass er sich verkrümmeln solle. Ängstlich kuschte er. Vermutlich wird er es nie wieder wagen, ein Raubtier beim Fressen zu stören. Bei einer anderen Gelegenheit hätte ich ihn vermutlich in den Gegenverkehr geschleudert. Drecks-Lutscher!

Bis zum ersten Riesenberg rollte ich gemächlich dahin. Es regnete leicht. Am Berg musste ich dann wieder mal feststellen, dass es von Anfang an richtig steil ist. Aber diesmal gab es keine quälende Hitze. Nur Waschküche. Ab und zu ein paar Regentropfen, sonst Nebel und Wolken. Frank Emde (Ex DLC) überholte mich so wie irgendwie alle hier :-). Ich unterhielt mich noch mit ihm, obwohl er schon eine Serpentine weiter war. Irgendwie kam ich dann aber doch wieder ran, und nebeneinander fahrend und dummes Zeug quasselnd waren wir es jetzt, die Leute überholten. Die Belastung blieb für mich unverändert. Bald erreichten wir Rosenlauri, die kleinste Ortschaft der Schweiz, wo ich meine Trinkflasche wieder auffüllte. Frank blieb ein bisschen zurück, und in Schwarzwaldalp war ich allein. Manch ein Schweizer sprach mich in einer komischen Sprache an, worauf ich auf hochdeutsch eine passende Antwort gab. Vermutlich ging es um Wetter oder Berge. Hinter Schwarzwaldalp dann die Killersteigung, wo viele Radfahrer absteigen müssen. Ich hatte mir extra ein paar Körner aufbewahrt, und so hatte ich wenig Probleme, dieses kurze Steilstück zu meistern.

Blöderweise ging es danach immer noch bergauf. Nur nicht so steil. Als ich 400m unter der Passhöhe war, rief ich in den Nebel zu Frank zurück, dass jetzt nur noch der Ölberg komme. Denn das sei eine Höhendifferenz, die er sich vorstellen könne. Mehr gibt es in der Nähe von Bonn nicht. Oben auf der kleinen Scheidegg erblickte ich Martin, Franks Vereinskollegen. Er machte eine Umzieh-Pause vor der Abfahrt. Ich streifte mir Armlinge und Regenjacke über und stürzte mich in die neblige Abfahrt. Sichtweite etwa 10 bis 20 Meter. Aber recht schnell fielen wir aus den Wolken ins Tal und konnten Grindelwald sehen. Das kam mir richtig warm vor nach all der kalten Feuchtigkeit.

Der Wechsel aufs MTB war sogar noch viel schlechter als der Wechsel aufs Rennrad. Erst wollte ich mit Rennradschuhen losfahren, dann vergaß ich den Rennradschlauch aus der Trikottasche rauszuwerfen, dann rannte ich, vermeintlich fertig, aus der Wechselzone raus. Nach 100 m der erste Stopp. Meine Schwester war da mit Ihrer Familie. Da musste ich doch kurz hallo sagen und berichten, dass es mir gut geht. Dabei fiel mir auf, dass ich immer noch die Sonnenbrille auf hatte.

Die wollte ich doch wechseln. Besonders für das abschließende Laufen brauchte ich eine Brille, mit der ich alle Steine gut sehen kann. Aber diese Brille war im gelben Sack, der von den Helfern schon weggeräumt war. Puh, hat das lang gedauert. Also nochmal: "Hallo Schwester, mir geht's gut etc. Bis später dann!" Es ging durch den Wald über eine kurze Matschpassage zum Fluss, über den eine schmale Brücke gelegt wurde. Die Pippas vor mir sind alle abgestiegen und haben geschoben. Frank, sein Bruder Marc und Martin überholten mich recht weit unten auf der Strecke. Aber egal. Jetzt bloß nicht überzocken! Als wir nach einer Weile Ortschaftsgegurke den Wald erreichten, konnte ich mich an den Rand stellen und literweise unnötigen Ballast abwerfen. In dem Moment kam Karin vorbei. *huch* Ich konnte sie bald wieder einholen und hörte nur Positives von ihr. "Das ist wie im Urlaub hier! Eben war Radurlaub, jetzt ist MTB-Urlaub!" Jaja, und nachher kommt der Wanderurlaub. Die spinnt doch total! ;-). Wir fahren mehr oder weniger gemeinsam rauf. Mein Rücken tat zwar weh, aber es war nicht so eine Quälerei wie in den vergangenen Jahren. Oben auf der kleinen

Scheidegg wurden wir mit viel Jubel von Nadia begrüßt. Sie ist die MTB-Strecke zum Vergnügen und zum Anfeuern abgefahren. Karin fuhr ohne zu stoppen einfach weiter in die Anfahrt. Ich hielt kurz an um die Weste zu schließen und um die Armlinge hochzuziehen. Martin, Frank und Marc machten eine längere Pause oben. Waren also erstmal hinter mir. Karin vor mir. Und da eine Kuh mitten auf dem Weg! Und zwei Japaner, die die Kuh fotografierten... Zum Glück hatte ich meine Klingel montiert. Aber ich musste viel klingeln, um die Kuh-Fanatiker zu vertreiben. In gut kontrollierbarem Tempo fuhr ich die mittlerweile bestens bekannte Strecke runter und war darauf gefasst, dass hinter jeder Kurve ein Touri hervorstolpert. Ging aber alles gut. Auch meine Unfallstelle von vor zwei Jahren machte mir keine Angst. Kurz vor den Wurzelpassagen im Wald rollte ich an Karin vorbei, die mit ihren 45kg nur halb so stark nach unten gezogen wird, wie ich. Durch die ergiebigen Regenfälle der vergangenen Tage war der Boden noch sehr nass und glatt im Wald. Aber irgendwie ging das alles und ich schlidderte an Wengen vorbei Richtung Lauterbrunnen.

Dabei hatte ich sogar Spaß und überholte etliche, die hier schieben mussten. Der Rest von Lauterbrunnen nach Stechelberg zur letzten Wechselzone ging flach auf der Straße, wo ich noch ein paar Bergflöhe einsammeln konnte.

Auf die Minute genau in meinem Plan kam ich ins Zelt, wo ich mit wirrem Kopf versuchte, die Klamotten in der richtigen Reihenfolge zu wechseln und auch noch die nötigen warmen Sachen für später nicht zu vergessen, denn hier im Tal schien gerade die Sonne und es war sehr warm. Doch oben im Ziel sollte ein eisiger Wind wehen. Plötzlich hätte mich ein Windstoß beinahe von den Beinen gerissen. Aber es war nur Karin, die auch hier keine Sekunde verschenkte und einfach weiterlief. OK, Laufschuhe hat sie wohl angezogen... Holgi saß in einer Ecke und wartete auf uns. Er war wohl erst vor kurzem angekommen und wollte dann mit uns weiterlaufen. Frank kam auch sofort und zu dritt trabten wir los. Aber es ging mir zu schnell. Auf den ersten (flachen!) Kilometern flutscht es immer ganz gut. Doch dieses Tempo wollte ich nicht mitgehen. Also musste ich meckern, damit Frank und Holger ihren Schritt verlangsamten. Ab Lauterbrunnen war

dann der Spaß vorbei und es ging nach links senkrecht in die Wand. Jedenfalls wurde ab hier nur noch flott gewandert. Die Unterhaltung war gut und wir hatten auch Spaß mit den anderen Athleten. - Die aber nicht mit uns. Einigen haben wir wohl blutige Ohren gelabert ;-). Zu diesem netten Kaffeeklatsch gesellten sich irgendwann Martin und Dirk (Kuypers). Beide hatten keine Ambitionen ihr eigenes leicht schnelleres Tempo zu laufen. Martin auf meine Frage, warum er denn nicht sein Tempo laufen wolle: "Ach, das ist doch eine geschmeidige Gesellschaft hier!" Aber Franks Bruder Marc hielt sich nur kurz bei uns auf, als er von hinten auf unser Grüppchen aufgelaufen kam. Wir blieben also zu fünft. An den Verpflegungsstellen tankte ich meine Flasche immer wieder auf und trank und aß im Gehen oder Laufen. Kurz vor Mürren konnte man nämlich wieder ein paar Kilometer laufen oder springen, wie der Schweizer sagen würde. Etliche Läufer konnten wir zum Lachen und auch zum Laufen bringen, obwohl sie gar nicht mehr gut aussahen, als wir sie einholten. Nach Holgers Einschätzung waren wir noch ein bisschen schneller als letztes Jahr, als er mich ebenfalls begleitet hatte.

Locker trabend und quasselnd liefen wir in Mürren über die asphaltierten Wege als sich Holgi plötzlich völlig unvermittelt und ohne äußere Einwirkung auf die Klappe legte. - Er war wohl über eine Bordsteinkante gestolpert. Nach dem Sportzentrum in Mürren dann die Verlegungsstation, wo noch etliche Klamotten deponiert waren. Ich wechselte das durchgeschwitzte Shirt gegen ein langes trockenes, nahm noch Handschuhe und Regenjacke auf und tauschte die letzten Neuigkeiten mit Holgis Eltern aus. Dann noch ein paar Becher auf ex getrunken und weiter. Die anderen unterhielten sich noch ein bisschen länger und kamen eine Serpentine unter mir. Es ging mir vergleichsweise gut. Ich hatte noch keine Magenkrämpfe und konnte entsprechend noch Nahrung aufnehmen. Auch das legendäre Kanonenrohr brachte ich problemlos hinter mich. OK, alles ist relativ. Es war eine höllische Quälerei, da raufzustapfen. Aber in den Jahren vorher war es viel schlimmer. Da ich an den Verpflegungsstellen kaum wartete, zog sich unser Grüppchen immer weiter auseinander. Ich hatte nur noch Dirk in meiner direkten Nähe. Die anderen stapften in Sichtweite kurz

hinter uns den Bergweg hoch. Als ich mal vom Weg abkam, um ein Blümchen zu pflücken, jagte ich Dirk einen großen Schrecken ein... aber ich brauchte doch etwas, was ich Karin im Ziel überreichen kann! Weiter. Ich hatte immer noch Panik, das Zeitlimit nicht zu schaffen. Denn ich konnte nicht einschätzen, wie lange wir für die letzten ganz steilen Kilometer brauchen werden. Im Moment brauchten wir etwa 15 min pro Kilometer. Es wurde wieder nebeliger. Die Zeit zwischen Kanonenrohr und Schilthornhütte verging wie im Flug. Und spätestens hier war mir klar, dass ich es schaffen werde. Bis zur Traverse rüber war es wieder etwas flacher und ich konnte ein bisschen traben, ließ es aber bald bleiben, denn hier lagen zu viele dicke Steine im Weg. Höhenluft und Anstrengung sorgten zusätzlich dafür, dass nicht mehr alles senkrecht war. Jedenfalls rempelte Dirk mich oft an. Der schwankte schon total! Oder war ich das? Oder der Berg? Oder alle drei? Ganz klar ist mir das bis heute nicht. Im dichten Nebel ging es die letzten beiden Kilometer so steil bergauf, dass man häufig auch die Hände benutzen musste. Hier hatte ich sogar wieder Spaß.

Das erinnerte mich tatsächlich an unseren letzten Wanderurlaub im Wallis.

Irgendwann waren wir an den letzten Stufen angelangt, die zum Gipfel rauf führten. Hier empfingen uns die ersten Begleiter mit Jubelgeschrei. Auch oben auf dem Plateau um das Restaurant herum füllte es sich mit Fan-Scharen, dass man Angst haben musste, dass das Gebäude Schlagseite bekommt und herunterstürzt. Am Fuße der Treppe warteten wir kurz, bis alle fünf beisammen waren und marschierten dann gemeinsam den Rest bis ins Ziel wo uns ein wild herumspringender Streckenchef mit Sekt empfing. Die Uhr blieb für uns nach 12:55 Stunden stehen. 65 Minuten vor Zielschluss...

Man warf uns schnell Decken über die Schultern und führte uns in den Ruheraum, wo man uns Bouillon, heiße Ovomaltine und andere Leckereien anbot. Karin war schon seit etwa 25min da und kam mir lustig entgegengehüpft. - Die geht wohl nie kaputt... Mir wurde erstmal schwarz vor Augen. Der Kreislauf wollte nach diesen Strapazen nicht mehr so recht. Ich zwang mich zum Trinken und hab dazu dann noch mehr getrunken: Vorspeise Wasser, Hauptspeise Bouillon, Nachtisch Ovomaltine und

das Menü dann mehrmals nacheinander.

Weitere Geschichten:

Tobias ist auf der nassen Abfahrt gestürzt, hat sich aber außer einer tiefen Schnittwunde nichts weiteres zugezogen. Konnte das Rennen aber nicht beenden.

Philipp musste nach dem Rennradfahren mit höllischen Rückenschmerzen aufgeben. Er konnte nicht mehr auf das MTB aufsteigen.

Drei Tage später wollte ich in Urlaub fliegen, stellte aber am Schalter im Flughafen fest, dass ich mich um einen Tag vertan hatte. Der Flug war gestern, ohne mich. Wie sagte Markus kürzlich so treffend auf die Frage "Where is my mind?" (Pixies!) - "Oben in der Geröllwüste am Schilthorn!"

Übrigens habe ich meine wertvolle Trophäe, das Finisher-shirt oben vergessen. Holgi und Co aber auch. Ich war wohl nicht der einzige geistig umnachtete da oben.

Stefanie Angel (Ex DLC) hat es ebenfalls aufs Schilthorn geschafft.

Meine Geschichte hat die Organisatoren so sehr begeistert, dass sie mir auf ihrer Homepage (www.inferno.ch) etliche Zeilen widmeten.

Und wer mich oben im Ziel heiraten wollte, und warum, das erzähle ich vielleicht nächstes Mal.

Georg Siidra



infernalische Laufgruppe



im Ziel



nur noch die Treppe



kurz vor dem Ziel

„Triathlonvereinsmeisterschaften“

Hallo liebe Leute,

es war super mit Euch in Eschweiler. Ich habe zwar ein bisschen geschwächelt (hust, hust,..), aber ich habe mal überlegt: 2004 bisher nichts gemacht, 2003 nichts, 2002 letzter Tri im Hangeweier, 2001 nichts. Daher habe ich ja genug ausreden. Nein echt es war schön. Es folgt ein kleiner Bericht über diesen heroischen Tag (bitte nicht ganz so ernst nehmen): Den Anfang macht die Abfahrt mit Meik und Georg von der Osthalle um 11.30 Uhr. Es war heiß, schön und sonst war auch noch alles gut. Meik mit seinem Connondale Hawaii Edition Flitzer, Georg mit der grünen Hölle namens Principia. Die beiden kurbelten schön los nach dem Motto "Kette rechts", nutzen wir die noch angenehmen 28 - 29 Grad bei bestimmt 200 % Luftfeuchte um uns einzufahren. Die hatten Ihre Trinkflaschen voll - ich schon nicht mehr, da ich sagemuwobene 5-6 km zur Osthalle geradelt war und da war mir schon super heiß, ergo Radflasche schon ein Drittel leer. Trotz der überragenden Streckenführung Originaldialog: " Ich glaube wir müssen da lang." "Oder doch da" "Ach komm wir fahren hier" "

Nee, wir müssen doch zurück" haben wir den Blausteinsee gefunden. Ergebnis: Meine Radflasche leer, die beiden anderen haben ihre noch nicht einmal angeschaut. Ich glaube die wussten gar nicht, daß sie welche mithatten. Gefüllt waren sie das kann ich bezeugen, aber wahrscheinlich waren sie dazu da die Räder ein bißchen schwerer zu machen damit dann beim Wettkampf so richtig die Post abgeht. Am See ging dann alles sehr schnell. Ein riesen Haufen DLCer - bekannte und unbekannte Gesichter - begrüßten mich. Alle entspannt und locker - Ihr wart wohl nicht geradelt. Dirk hatte alles im Griff und wir alle sofort unsere Unterlagen (vielen Dank an dieser Stelle), Torsten schreckte mich mit einer Highspeed Ultra Kamera. Bitte nur Bilder vor dem Start von mir, bitte alles nach Zielankunft streichen. Aber ich greife vor. Da war sie meine Trinkflasche leer am Rad, schnell noch einchecken und die kleine Flasche für den Wettkampf dran. Doch was soll ich noch trinken. Mist, Meik gab mir noch was von seinem Eistee (ich hätte auch schon die ganze Flasche genommen, Meik) wenigstens er trank dann doch was.

Die Wettkampfbesprechung, ich stand halt da und es war Schatten. Holgi ich sprachen noch ab, wer wem Wasserschatten geben sollte. Den Dialog erspar ich Euch, das Ergebnis waren mehrere Optionen. Also erst mal rein ins Wasser und ein bißchen planschen. Das war sehr angenehm. Nach dem Einschwimmen waren die Alternativen auf eine reduziert: Ich sollte Holgi auf 'ne 7' 20" ziehen. Gesagt, getan (mann ich war ein "echter" Wasserträger für Holgi, jetzt weiß daß man sich bei Plansollerfüllung auch gut fühlen kann siehe Tour de France), schnell aus der Wechselzone, Holgi rannte mit Radschuhen schneller als ich ohne. Und Tschüß. Tja, jetzt kommt das Thema Schuhe anziehen. Sollte man ja immer mal üben, aber siehe oben Arschkarte gezogen, dauerte bis km 3. Super Klinki hast echt schlau gemacht, Kopf benutzen!! Jo was soll ich zum radeln sagen, Ihr habt mich ja alle überholt und habt das Elend gesehen. Ohne Training geht es dann doch nicht, aber ich konnte ja zumindest meine kleine Radflasche austrinken und die war lecker, obwohl ich sie mehr dazu genutzt habe mich zu kühlen. Irgendwie wollte mein Körper

seine Oberfläche dramatisch vergrößern. Hm, wo das wohl herkam. Für eure netten (mitleidige Blicke mal ausgenommen) Sprüche vielen Dank (bis auf einen, aber da kommt bald mal Rache beim Schwimmen, glaubst Du wohl, daß ich das genießen werde!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!). Endlich in der Wechselzone und dann laufen. Alles war gut, laufen geht ja. Daher funktionierte das wohl halbwegs. Ralf Hecke war so eineinhalb Runden immer in Sichtweite und irgendwie wurde der immer schneller (oder ich langsamer?). Die Oberfläche meines (fast) austrainierten Körpers versuchte ständig noch größer zu werden um den Kühlungseffekt im Wald zu generieren, tja irgendwie funktionierte das nicht. Georg und Robert Ihr hattet recht, hätte wohl mit Euch laufen sollen. Der Rest ist schnell abgehakt. Ziel erreicht, mir wurde ein bißchen komisch, was das wohl dann war. An der Stelle riesengroßen Dank an mein "Kühl-Versorgungs- und Betreuer Team Robert, Ulli. Tobi brachte mich dann noch zum Pool. Da war die Welt schon wieder in Ordnung. Ich hoffe Ihr hattet noch ne Menge Spaß, ich hatte es.

Bis dann Euer Präsi. Klinki

„Do never walk alone“

Es gibt Tage, da ist es schon ein wenig öde, die stets gleichen, ausgetretenen Trainingsrunden abzarbeiten. Jeder Baum, ja fast jeder Strauch erscheint wie ein alter Bekannter. Spaziergänger grüßt man, als seinen es ehemalige Schulfreunde.

Der Unterhaltungswert meiner häufigen Trainingsrunden im Aachener Wald hat sich jedoch deutlich gesteigert, seit man schon geraume Zeit ältere, aber offensichtlich jung gebliebene Herrschaften in großen und kleinen Gruppen durch die silvane Landschaft walken sieht. Die bewusst überzeichnete Motorik des menschlichen Ganges, die aufrechte, zum Himmel gerichtete Haltung verleihen diesen offenbar spätsportiven Zeitgenossen eine sich jeder Wertung entziehende groteske Würde. Wie fremde Wesen stolzieren sie durch die heimische Flora, obwohl es sich in Wahrheit um die nette alte Dame von gegenüber oder den grantigen Nachbarn von nebenan handelt.

Ein wenig ins Grübeln geriet ich allerdings, als mir die erste Gruppe begegnete, die mit Stöcken ausgerüstet wie Skiwanderer daherkamen, denen sowohl die Bretter

als auch die dazugehörige Loipe abhanden gekommen sein musste. Ein Blick in die einschlägigen Fachzeitschriften belehrte mich schon bald, dass es sich hierbei um eine neue Trend –Sportart namens „Nordic Walking“ handelte. Beschämt musst ich eingestehen, dass mir plötzlich „Tante Hilde“ und „Onkel Heinrich“ in Sachen Trend –Setting genau die beobachtete zum Himmel gerichtete Nasenspitze voraus waren.

Da das Leben mich gelehrt hat, Niederlagen in positive Energie zu konvertieren, begann ich mich, zunächst theoretisch, mit dem beobachteten Phänomen auseinanderzusetzen. Was war bloß so schockierend neu an diesem Rentner- Hobby? Dass mehrere Sportarten zu einer zusammengefasst wurden, konnte es nicht ausmachen. Schließlich gab es Disziplinen wie Triathlon und Duathlon schon seit geraumer Zeit. –Biathlon, die Kombination von Langlauf und Schießen, flimmerte bereits seit Dekaden in jedem zweiten sonntäglichen Wohnzimmer bei Kaffee und Kuchen über den Bildschirm.

Ganz zu schweigen vom Sieben- bzw. Zehnkampf, den Königsdisziplinen der Leichtathletik, die es zumindest in ähnlicher Form bereits in der Antike gegeben haben soll.

Plötzlich kam mir die entscheidende Erleuchtung: das Zauberwort des neuen Trends hieß:

Simultaneität

Der Begriff der „Simultaneität“ steht hier in klarer Abgrenzung zur für die genannten Vergleichssportarten typischen :

Linearität

Linearität ist die simple Sequenz des „zuerst a, dann b, dann c...“ usw. usw. Während der Triathlet also in altmodischer Abfolge durch Wechselzonen mit Umkleidekabinen, Massagebänken und Fahrradständern hecheln muß, ist der trendige Senior in Echtzeit in der Lage, mehrere Sportarten in Überlagerung von Raum und Zeit, eben simultan, auszuführen. Dies schien mir ein fast philosophisch neuer Ansatz der Trainingslehre, ja eine Kopernikanische Wende in der Welt des Sports zu sein.

Ich versuchte mein gesamtes Halbwissen, das ich mir zu diesem Thema im Laufe der Jahre angelesen hatte, zu aktivieren und im Lichte der neuen Erkenntnis auf den Prüfstand zu stellen: hatte ich nicht von Prof. Wildor Hollmann gelernt, daß Training „die systematische Wiederholung gezielter überschwelliger Muskelanspannungen mit morphologischen und funktionellen Anpassungserscheinungen zum Zwecke der Leistungssteigerung“ sei? Hatte ich das Trainingsjahr nicht eingeteilt in aufeinanderfolgende Perioden (Vorbereitungs-, Wettkampf- und Übergangsperiode) und diese wiederum in Mesozyklen bzw. Mikrozyklen?!! Mein ganzes System der linearen Trainings-Periodisierung fiel plötzlich wie ein Kartenhaus vor mir zusammen. Ich fühlte mich wie Heinrich von Kleist mitten in seiner Kant-Krise.!!

So begann ich hektisch, meine Trainingspläne umzuschreiben. Nicht mehr der Bewegungsrhythmus (laut def.: jede sportliche Bewegung in einer ganz bestimmten zeitlichen Ordnung) sollte nun im Vordergrund stehen, sondern zum König der Trainingsbegriffe erhob ich ein neues Glaubensbekenntnis.

Es hieß:

Koordination

Koordination bedeutet, daß verschiedene sich überlagernde Bewegungshandlungen auf ein Ziel hin ausgerichtet werden. Da ich mir unter diesem Ziel noch nicht viel vorstellen konnte, begann ich schon einmal mit der Überlagerung von Bewegungsabläufen. Ob diese Bewegungsabläufe nun zusammenpassten oder nicht, musste sekundär bleiben, da es ja gerade die Mühe der Koordination war, welche zu dem wie auch immer gearteten Ziel führen sollte.

So begann ich z.B. während des Laufens mit Gewichten zu arbeiten, was zunächst die Oberarm-, bzw. die Oberkörpermuskulatur trainieren und dann in Einklang mit dem Laufrhythmus bringen sollte. Da mir bewusst war ,dass eine griffige Nomenklatur (siehe: "Nordic-Walking") den wahren Erfolg einer neuen Bewegungskonstellation begründet, kam ich in diesem ersten Versuch in Anlehnung an das berühmte Wort vom „Weight-Watching“ über ein epigonales: "Weight-Running“ nicht hinaus. Viel zufriedener war ich mit

meinem zweiten Konzept, als ich Fahrradfahren mit dem akrobatischen Jonglieren von Holzkegeln zu verknüpfen begann und der neuen Sportart den Namen: „Circus Cycling“ geben konnte. Nie hatte ich Fein- und Grobmotorik so geschickt unter einen Hut bekommen,- sowohl physisch, als auch begrifflich!

Es begann nun eine Phase des frohen Kombinierens von Bewegungskomponenten und griffigen Bezeichnungen, so dass ich alle Höhen und Tiefen des Kreativ-Arbeiters durchlebte und gleichzeitig sicher sein konnte, daß mein Körper in seiner Ganzheitlichkeit nachhaltig geformt und gebildet wurde.

Erste Zweifel kamen mir, als ich begann, mir Gedanken zu machen, ob ich nicht trivialerweise eines der Grundprinzipien sportlicher Leibesübungen überhaupt ausgegraben hatte: gab es nicht schon längst Sportarten, die nicht Vereinbares vereinten: mußte der Polo-Spieler nicht Reiten und zugleich ein Racket schwingen? Ist der Radballer nicht Radartist und Ballsportler zugleich? Vereint das Synchronschwimmen nicht die Grazie des Tanzes mit banalem Schwimmen bzw. Tauchen?

War die Überlagerung von Bewegungen nicht ein Wesensmerkmal aller Sportarten? Aber längst hatte das Glaubensbekenntnis zur Simultaneität derart von mir Besitz ergriffen, dass ich aufkommende Zweifel zu einem notwendigen Komplement der reinen Lehre umdeutete und mich mir nichts dir nichts auf den spirituellen Aspekt der Sache zu konzentrieren begann. Denn tatsächlich ist ja z.B. das Brevierlesen frommer Mönche nichts anderes als die Verknüpfung dreier Tätigkeiten: des Lesens, des Gehens und des Betens. Zu Pfingsten feiern wir doch jedes Jahr das Urerlebnis des gleichzeitigen, gegenseitigen Verstehens, welches stattfand, längst bevor das bezahlte Simultandolmetschen erfunden war. Und last but not least muss man doch die dreifaltige Erscheinung des dreieinigen Gottes als höchste Manifestation der Trinität erkennen. Ich steigerte mich derart in einen religiösen Wahn, dass ich beschloss, meinen Glauben mit Feuer und Schwert in der Welt zu verbreiten. Ich heuerte bei der Luftwaffe an und ließ mich zum Kampfpiloten ausbilden. Dann nutzte ich die erste Gelegenheit, um mit dem bis unter die Tragflächen

mit Atomwaffen bestückten Jet aus meinem Geschwader auszuscheren um Kurs direkt auf das Weiße Haus in Washington zu nehmen. Das Pentagon interpretierte mein Verhalten sogleich als Angriff des internationalen, fundamentalistisch religiösen Terrorismus und führte einen nuklearen Präventivschlag gegen den Iran aus, der wiederum seine bis dahin heimlich entwickelte Atomstreitmacht zum Einsatz bringen konnte. Nach und nach traten Pakistan, Israel und Russland in den 3. Weltkrieg ein. Plötzlich wurde alles um mich herum dunkel...

Irgendwann, ich weiß nicht wie viel Zeit vergangen war, kam ich langsam wieder zu Bewusstsein. Ich kämpfte mich durch einen Haufen Schutt, der wohl über mir zusammengefallen war. Es herrschte eine Stille, wie ich sie noch nie wahrgenommen hatte. Aus allem, was ich sah, musste ich schließen, dass ich der letzte Überlebende einer weltweiten, nuklearen Katastrophe sein musste. War ich tatsächlich der letzte Mensch?

Unweigerlich musste ich an den Helden des berühmten Buches von Alan Sillitoe denken, welches ich als allererstes über das Laufen gelesen hatte. Dieser hatte geäußert, dass er sich morgens in der Kälte vor dem Training wie der erste und letzte

Mensch zugleich fühle. Hätte ich doch damals dieses eine Buch zu meiner einzigen und wahren Laufbibel erkoren, es wäre mir offensichtlich vieles erspart geblieben.

Rainer Gülpen

24h im Sattel oder „alles fing mit einer email an“ :-)

Im Winter 2000/2001, nach meiner Aachen-Sahara Radtour bekam ich eine Email von einem unbekanntem Axel Müller. Er sprach von Multisport, von Adventure-Racing und vom Aachener Aix-on-Quest Team. Schnell ließ ich mich anstecken, lernte die Anderen kennen und gab das Klettern zugunsten des Mountainbikens, Laufens und Schwimmens auf.

Nach etlichen gemeinsamen Mountainbike- und Multisportrennen, hörten wir Anfang 2003 von einem 24-Stunden-Mountainbikerennen im Olympiapark. Neugierig meldeten wir uns unter den 2er Teams an und fuhren am 4. Juli nach München. Recht grün hinter den Ohren, es war das erste Rennen dieser Art für uns, bauten wir am 4. Juli 2003 unser Lager direkt neben der Wechselzone auf. Im

Gegensatz zu den anderen Teams, die z.T. mit ganzen Familien/Clubs angereist sind, hatten wir keinen Support dabei.

Das Rennen hat sehr viel Spaß gemacht, von ein paar Krämpfen bei Tom und einem Platten abgesehen hatten wir Glück. Aber nicht das Glück brachte uns letzten Endes auf den vierten Platz, nein, es war unsere Nacht-Taktik, die uns während der Nacht von Platz 14 um 17Uhr auf Platz 4 morgens katapultierte. :-)

Leider konnten Axel und ich nicht miteinander kommunizieren, beim Wechsel hatten wir höchstens Zeit, uns gegenseitig „go go go!“ oder „quäl dich!“ oder „auch mein a**ch ist pavianrot“ zuzurufen...

Als einzige Möglichkeit, so schien es, miteinander in Kontakt zu bleiben, erwies sich ein manueller Papier-Chat. (www.extremetom.com/24h/chat.htm)....

Nach diesem Auftakt stand für uns fest: 2004 folgen weitere 24h Rennen - das Ziel: einen besseren als den undankbaren 4. Platz zu erreichen. Als Vorbereitung diente eine 3 wöchige Radreise von Istanbul bis Iran im Frühjahr (www.extremetom.de/tuerkei2004).

Aufgrund einer Verletzung und einer folgenden 8-wöchigen Radelpause bei Tom mussten wir München 2004 ausfallen lassen :-(... Macht doch nichts, gab es doch ein Race in Duisburg am 5./6. August.

Diesmal sollte alle besser werden, so viel stand fest. Britta hat netterweise den (PERFEKTEN) Support übernommen (okay, nur ein Mal ist sie eingeschlafen :-)...). Das Wetter präsentierte sich von der hitzigen Seite: fast 30 Grad im Schatten, weit und breit keine Wolke. Wir kamen 2Std vor dem Startschuss an, bauten unser Lager auf und konnten es kaum erwarten, die Strecke durch den

Landschaftspark Nord endlich zu testen. Diese erwies sich als nicht besonders schwierig, dafür sehr abwechslungsreich und recht schnell. Loser Schotter hatte den größten Bodenanteil und machte das Bremsen und Lenken zu einer Gefühlsübung.

Zwei, drei recht steile Anstiege sorgten für die ca. 10.000 Höhenmeter am Ende :-). Zwischendurch führte die Strecke über Stahlgeländer und -brücken, gut 10 Meter über der Erde...Eine sehr spannende Treppenabfahrt folgte als letzte Schwierigkeit vor dem Ziel (viele haben geschoben...).

Traditionell begann ich die erste Runde, voller Tatendrang und neugierig über die Form der Konkurrenz startete ich in der Mitte des Feldes, neben mir Fidi, ein Aachener Freund, der im 2er Team mit seinem Bruder Jan antrat.

START! Die 4-er und 8-er Teams galoppierten wie von Hornissen gestochen davon. Ich orientierte mich am Chiba-Team, dem Favoriten unter den 2-er Teams. Der Puls kletterte rapide hoch, viel zu hoch.

Das ist immer so in der ersten Runde, neben der Anstrengung sorgen noch die Nervosität und die Anspannung für astronomische Pulswerte. Am ersten Anstieg verweigerte die Schaltung einen sauberen Dienst. Die Kette sprang zwischen den Gängen hin- und her. Es krachte, die Fahrer hinter mir verloren die Nerven, ich lief hoch. Am nächsten Anstieg riss die Kette. „Yeah, was für ein Anfang“ dachte ich mir. Da ich mich hinter der km-1-Marke befand musste ich nun ins Ziel, also joggte ich die restlichen 5km mit Pulswerten jenseits von Gut und Böse...wenn so viel Laktat bloß gut für meine Beine war...

Axel sprang in der 2. Runde ein, „wie gut, dass wir zu zweit sind“ dachte ich und begab mich sofort zu einem der mobilen Bikeshops um eine neue Kette montieren zu lassen. 3 Runden später bin ich wieder dran. Voller Zuversicht und Staunen (Axel hat die anderen Aachener inzwischen wieder eingeholt!) gab ich mein Bestes und begab mich auf Aufholjagd. Nur unwesentlich hinter der Kettenriss-Stelle blockierte plötzlich das Hinterrad. Es ließ sich weder vor- noch rückwärts drehen, ich fluchte und rannte wieder zu Fuss. Was für ein

Anfang. Der Freilauf war hin, Gott sei dank bekam ich ein Leih-Hinterrad. Von da an verließ uns der Pannenteufel. An die Laktatwerte, die mir die zwei Jogging-Runden bescherten, wurde ich jedoch abends erinnert. Gut 5-6 Stunden lang kämpfte ich mit sehr starken Beinkrämpfen, gegen die selbst ein professioneller Masseur nichts ausrichten konnte. Irgendwann nachts rief Tobias aka FUXX an und fragte, ob ich wirklich genug getrunken habe :-). Danke für den Tipp Fuxx, 1 Stunde später musste ich zwar alle 15min pinkeln, aber die Krämpfe waren fort :-).

Der Kampf um die vordersten Plätze erwies sich als sehr knapp, ständig wechselten die Platzierungen. Vor uns das Team Toyota (einer von den Jungs fuhr schon Top 10 beim Salzkammergut 225km Marathon) und das Chiba Racing Team. Wir freuten uns auf die Nacht. Diese bescherte uns dank brillanter „alle-2-Runden-wechsel-Taktik“ Vorteile und nach dem Sonnenaufgang standen wir – das Team Aix-on-Quest – auf Platz 2. Diese Platzierung hielten wir bis zum Schluss und standen übergücklich zum ersten Mal gemeinsam auf dem Podest.

Alles in allem war Duisburg ein perfektes Rennen, nie werden wir die magische Atmosphäre während der Nacht vergessen: überall Stirnlampen und Lichtkegel soweit das Auge reicht, unermüdliche Zuschauer mit Glocken und Gesang, gerade die Nächte machen solche Rennen zu etwas ganz Besonderem. Sofort nach der Siegerehrung stand fest, dass wir 3 Wochen später in Ruhpolding, im tiefsten Bayern also, noch mal unser Glück versuchen werden.

Freitag den 20 August, 20 Uhr...alle Jugendliche und Junggebliebenen feiern...alle?...nein! 2 Verrückte befinden sich in einem rustikalen Volvo-SCHIFF auf der Autobahn Stuttgart-Salzburg. Selbst Axels Technomusik (*iggitt* :-)) kann meine Wettkampf-Vorfreude nicht dämpfen. Nur die Wetterprognose bescherte uns ein wenig Sorgen. Wir übernachteten im Zelt auf dem Biathlon-Olympia-Stützpunkt, direkt neben der Rennstrecke und vis-a-vis der riesigen Skischanzen von Ruhpolding. Morgens stößt Christoph Ertelt dazu, ein Aachener Kommilitone der zufällig in Bayern verweilte und ehrenvoll den Supportposten antrat. Nicht ganz so viel Konkurrenz wie in Duisburg ist

diesmal angereist. Natürlich war auch das Chiba-Team am Start. Kurz vor dem Start tauchte auch Kai auf, ein guter Freund und unser Teamarzt. Dann fing es pünktlich zum Start an zu regnen.....

In kurzer Zeit entwickelte sich das Rennen zu einer einzigen Schlammschlacht. Wie gut, dass ich weder eine Regenhose noch Überschuhe eingepackt hatte :- (...Selbst nachts ließ der Regen kein wenig nach und mehr und mehr Teams gaben frustriert auf. Es kühlte auf gut 10 Grad ab, kurz vor jedem Wechsel zitterte ich wie eine Espenlaub. Der Materialverschleiß erreichte astronomische Verhältnisse. Zweimal musste Axel Bremsbeläge wechseln. Meine waren nach dem Rennen ebenfalls verschlissen. Schnell waren ALLE Kleider nass. Nachts wechselten wir jede Runde, für den wartenden Fahrer wurde die Kälte unausstehlich. Ohne Christophs geduldigen Support mit all den warmen Worten und Suppen wären wir wirklich aufgeschmissen gewesen.

Dann folgte der Morgen, das fieseste an einem 24-h-Rennen....

Man denkt, es ist nicht mehr lange, doch es täuscht! Von sechs, sieben bis 13Uhr ist noch eine Ewigkeit. Zudem sinkt bei Sonnenaufgang die Temperatur auf tiefste Werte...auf einmal ist es nicht mehr die Sicht, die ein schnelles Fahren behindert, sondern wieder mal die schmerzenden und müden Beine. Wir wechselten weiterhin jede Runde und sahen in den letzten Stunden ein, dass die Chiba´ner nicht mehr aufzuholen sind. Unser 2. Platz war ebenfalls nicht gefährdet, also nahmen wir etwas Tempo raus und versuchten den regenfreien Vormittag ein wenig zu genießen....

13Uhr, ES IST GESCHAFFT,

gemeinsam absolvieren wir die letzte Runde. Axel bereits geduscht und mit Badelatschen *lach*. Auf der Strecke alle übrig gebliebenen Teams, man sieht Gratulationen, Umarmungen und hört nette Worte. Dort wurde mir am meisten klar, dass man bei einem 24-h-Rennen nicht unbedingt gegen andere Athleten oder die Zeit, sondern viel mehr gegen sich selbst, gegen die Müdigkeit, Erschöpfung und den inneren Schweinehund antritt.

Wir blicken auf das extremste Radrennen, welches wir je absolvierten, auf 17 Stunden Regen, auf Erschöpfung und Resignation zurück. Diesmal blieben wir vom Pannenteufel weitestgehend verschont, lediglich einmal musste ich eine halbe Runde joggend zurücklegen (Platten)...im Vergleich zu Duisburg ein wahres Glück :-).

Nach dem Rennen kamen wir in den seltenen Genuss einer Infusion. (sonst aus Ironman-Wettkämpfen bekannt). Kai, unser Teamarzt, war so lieb und brachte so unsere Kreisläufe mit einer Vitamin- und Kochsalzlösung wieder einigermaßen auf Vordermann. Nach einem kurzen Mittagsschlaf reisten wir zurück nach Stuttgart...fest entschlossen 2005 ein 24-h-Rennen gewinnen zu wollen :-)

Alle Bilder, Pulskurven und Kommentare zu den drei 24-h-Rennen, sowie den authentischen Manuell-Chat von München 2003 findet ihr unter: www.extremetom.com/24h

Bleibt zu hoffen, dass ich Euch ein wenig angesteckt habe, und dass nächstes Jahr mehrere DLC-Staffeln ihr Glück versuchen (möglich in 1-er, 2-er, 4-er und 8-er Teams!).

Kette Rechts!

Tom Kopacki



Aufgeschnappt

Der Streckenchef vom Inferno in einem Emailwechsel mit dem gestürzten Tobias:

Ich hoffe sehr, dass du von deinen Stürzen nicht zu sehr traumatisiert bist! Von wegen 'Georg Siidra Syndrom' und so! Ich merke es eindeutig, du hast den Inferno Virus in dir! Viren kann man bekanntlich nicht vorbeugend bekämpfen! Sie brechen einfach mal wieder aus. Der Inferno Virus wird bekanntlich so zweite Hälfte August sehr akut. Die einzige gesicherte Therapieform: schwimmend, radelnd und laufend auf Schilthorn! ;-)

Beim Radtreff: Georg S. sprintet vor einer T-Kreuzung los, Ralf H. und Dirk K. hinterher. Dirk K.: Seit wann gibt es eigentlich Stoppschildprints?

Parallel dazu: Ralf H.: Warum haben wir eigentlich noch gar keinen Sprint gemacht?

Georg S.: Haben wir doch gerade. Ein Stoppschildprint.

Ralf H.: Echt? Habe ich gar nicht bemerkt.

Georg S.: Doch, du hast sogar gewonnen.

Beim Dienstags-Lauftreff:

Philipp W.: Wer läuft hier schon seit dem er 14 Jahr alt ist, du oder ich?

Dirk K.: Ich laufe sogar schon seit dem ich 1 Jahr bin.

Philip W.: Aber nicht mit Pulsuhr. (Was zu noch zu klären blieb).

Aus einer Email von Robert:

(...)Rob, der sich heute einen Zentrierständer gekauft hat und Alunippel für 14 Euro *kopfschüttel* (Aus Metall hätte ich welche geschenkt bekommen, aber 12g sind 12g :-))

Neues aus dem Ladiesteam



Die erfolgreichen Damen in Wegberg nach den Nordrheinmeisterschaften
Liz, Hildegard, Lydia, Ingrid, Martina, Maria

e-mail von Gerd vom 19.07.04

Herzlichen Glückwunsch an die diversen Damen für die Dritten Plätze bei der
Nordrhein Meisterschaft sowohl Solo als auch in der Mannschaft als erste.

Gutes Training

Gerd

Neues aus dem Ladiesteam 2

Beim 4. Röntgen-Lauf, der ein ähnliches Höhenprofil wie der Monschaumarathon aufweist, belegte Hildegard Langanke vom DLC Aachen über die Marathondistanz in einer Zeit von 4:06:29 unter 47 Frauen einen hervorragenden 8. Platz in der Gesamtwertung. In ihrer Altersklasse (W50) wurde sie mit dieser Leistung, wie auch in der parallel stattfindenden Wertung der Ärztemeisterschaften, erste Frau.

Herzlichen Glückwunsch

Weniger positiv ist Hildegard der Vitallauf in Aachen in Erinnerung geblieben. 15 Runden auf dem, in 2. Reihe von Autos befahrenen, Alleenring waren bei brütender Hitze zu bewältigen. Nachdem man ihr gesagt hatte, dass die Runden mittels des Zeitmessgerätes erfasst würden, verließ sie sich am Ende darauf, als der Zeitnehmer ihr zurief, dass sie als 2. Frau im Ziel sei.

Leider stellte sich später heraus, dass Hildegard noch eine Runde hätte laufen müssen. Ärgerlich, denn auch mit einer Runde mehr, hätte sie vermutlich den 2. Platz gehalten.

Mühsig -

einzigster Trost: von den 63 Teilnehmern sind ca. 15 entweder eine oder gar 2 Runden zu viel oder zu wenig gelaufen!

Spricht nicht gerade für die Veranstalter!

Dass man in der Form vom Veranstalter um einen wohlverdienten Erfolg gebracht wird, haben wir ja, insbesondere im Frauenbereich, schon des öfteren erlebt (s. Kölnmarathon 1997; 1. Frauenmannschaft mit 2:55, 2:56, 2:57 h!).

Neues aus dem Ladiesteam 3



Ladiestreff bei Lydia am 17.10.04

Aachener Nachrichten 22.10.04



Für seinen vorbildlichen Einsatz in vielen Bereichen wurde Dr. Jürgen Neuß nun mit dem Verdienstkreuz geehrt. Links Ehefrau Christine, rechts OB Jürgen Linden.
Foto: Martin Ratajczak

Hohes Ansehen im Sport und in der Ärzteschaft

Verdienstkreuz am Bande für Dr. Jürgen Neuß

AACHEN. Seit vielen Jahren engagiert er sich im sportlichen und berufsständischen Bereich: Für seinen vielfältigen Einsatz wurde Dr. Jürgen Neuß nun mit dem Verdienstkreuz am Bande geehrt.

Seit 1982, so Ob Jürgen Linden in seiner Laudatio, ist der Internist Mitglied im Schwimmverein Neptun Aachen. Seitdem arbeitet er auch als Beisitzer im Vorstand mit. Bei internationalen Wettkämpfen unterstützt er den Verein auch als Sportarzt.

Seit 1989 ist Neuß Mitglied der Kammerversammlung der Ärztekammer Nordrhein sowie des Ständigen Ausschusses Qualitätssicherung. 1993 übernahm er das Amt des Vorsitzenden der Kreisstelle Stadtkreis Aachen der Ärztekammer Nordrhein, von 1997 bis

2001 war er 2. Vorsitzender des Bezirksstellenausschusses.

„Sein großes Interesse am breiten Spektrum der wissenschaftlichen und klinischen Präsentationen die einzelnen Kliniken machen ihn zu einem Bindeglied zwischen Universitätsklinikum und Kassenärztlicher Vereinigung.

Besonders erwähnt wurde bei der Feierstunde im Rathaus Neuß' Engagement für den Gutachterausschuss, dem er seit 1993 zuarbeitet. „Sein kompromissloses Durchgreifen bei ärztlichem Fehlverhalten bei der Behandlung hat dazu beigetragen, das Ansehen der Ärzteschaft in der Bevölkerung weiter zu verbessern“, so Linden. „Die Ärzte im Stadtkreis Aachen bezeichnen seinen Einsatz als vorbildlich.“

Willi Kittel, der schnellste Mann des DLC (in der M70)

Lieber Willi,
zu Deinem Geburtstag gratulieren Dir Deine Mitläufer recht herzlich.
Bleib fit und gesund!

e-mail von Helmut vom 7.9.04

Liebe Gabi!

Mir ist ein Gedanke gekommen, den ich Dir gerne weiterleiten möchte.

Unser Willi Kittel wird am 27. September 70 Jahre alt.

Könnte man dies nicht mit ein paar netten Zeilen, vielleicht sogar mit einem Foto, im nächsten "Rennschuh" bekannt geben? Man könnte z. B. groß schreiben "Der schnellste Mann des DLC" und darunter klein "in der Klasse M 70". Willi ist ja ein sehr vielseitiger Sportler, der nicht nur lange, sondern auch kurz laufen kann, der die Kugel stößt, den Speer schleudert, weit- und auch hoch springt, alles im Sportabzeichen, das er in diesem Jahr zum 39. Mal absolviert hat.

(Ergänzung der Redaktion: Bei seinem ersten Sportabzeichen im Alter von 31 Jahren hat er mit 4,76 m den Sollwert locker um 1 cm geknackt!).

Die Saisonhöhepunkte im Laufen sind für ihn der Abschlusslauf der Mittwochsrunde und der ATG-Winterlauf, den er bereits 29 Mal mitgemacht hat. Außerdem fährt er viel Fahrrad und spielt Golf.

Herzliche Grüße
Dein Helmut

Ergänzen möchte ich selber noch, dass Willi eine absolut sympathische, bescheidene Art hat. Auf meine Frage nach seinen sportlichen Erfolgen, winkte er nur ab und meinte, dass er es mit uns nicht aufnehmen könne. Ich kann jedoch nur jedem empfehlen Mittwochabends in den Wald zu kommen und seinen absolut leichten, lockeren Laufstil (Stichwort: Vorderfußläufer!) zu bewundern.

„Who is who + new?“

Name: Manuela Czerniawska

Alter: 28

Wohnort: Aachen

Seit wann läufst/radelst/schwimmst Du ?: Seit 6 Jahren

Welcher Lauf/Triathlon hat Dir bisher am meisten Spaß gemacht?: Bisher fand ich am besten den Monschauer Marathon, weil die Natur und die Stimmung dort einzigartig waren!

Wo und wann läufst/radelst/schwimmst Du am liebsten?: Ich laufe immer dann, wenn ich Zeit und Lust dazu habe, und natürlich im Aachener Wald.

Schon Marathon gelaufen/einen Ultra absolviert?: Ja

Geplante Wettkämpfe/Ziele 2004/05?: Bestimmt ein Marathon und kleinere Wettkämpfe. Meistens aber entscheide ich mich spontan dafür.

Was macht Dich schnell?: Leckeres Essen und gutes Wetter!

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

Am liebsten gehe ich ins Konzert, Theater oder Oper. Außerdem spiele ich gerne Klavier und Querflöte.

Was tust Du ungern (ausser nicht laufen)?: Im Regen mit dem Fahrrad zu fahren.

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

bewegt, in den DLC einzutreten?: Nette Leute und gute Stimmung in der Gruppe.

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

Ich freue mich auf die Zusammenarbeit mit dem DLC.



„Who is who + new?“

Name: Thomas Liese

Alter: 39

Wohnort: Aachen

Seit wann läufst Du ?: Herbst 2000

Welcher Lauf hat Dir bisher am meisten Spaß gemacht?: Berlin-Marathon 2002

(Endorphin im Überfluss – ich war noch stundenlang high)

Wo und wann läufst Du am liebsten?: An einem lauen Sommerabend im Aachener Stadtwald

Schon Marathon gelaufen?: 10 Marathons: Die ersten an der Leistungsgrenze, seit Erreichen des persönlichen Limits (2:53) jetzt eher gemütliche zum Genuss, häufig in Verbindung mit einer schönen Städtereise.

Geplante Wettkämpfe 2005?: Marathons in Boston oder London, dazu Prag, Monschau, Medoc, Amsterdam oder New York. Dazwischen diverse 10er und HM.

Was macht Dich schnell?:

1. Ein anspruchsvolles, gerade noch realistisches Zeitziel
2. Ein darauf ausgerichtetes, systematisches Training
3. Ein gemeinsamer Wettkampf mit Lukas (wegen des direkten Vergleichs ;-)

Was machst Du gerne (außer Laufen)?: Saunieren, Tanzen (mache ich eigentlich zu selten), in Belgien Essen gehen

Was tust Du ungern (außer nicht laufen)?: Lange rumsitzen

Wenn es Euch nicht gäbe, müsste man Euch sofort erfinden!

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

Viele nette Läufer(innen) in ähnlicher Leistungsklasse und die Möglichkeit zum gemeinsamen Training auf der Tartanbahn

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



„Who is who + new?“

Name :Monika Schick-Leisten

Alter: 45 Jahre

Wohnort: Aachen

Seit wann läufst/radelst/schwimmst Du ? : 2000

Welcher Lauf/Triathlon hat Dir bisher am meisten Spaß gemacht?: Mein erster Volkslauf in Mützenich – 10 km, 2001

Wo und wann läufst/radelst/schwimmst Du am liebsten?: Im Aachener Wald, und im Urlaub sind die Laufschuhe immer dabei

Schon Marathon gelaufen/einen Ultra absolviert?: Rursee, Paris, Essen

Geplante Wettkämpfe/Ziele 2005?:

Was macht Dich schnell?: Training mit den Frauen

Was machst Du gerne (ausser Laufen/Triathlon)? : Gartenarbeit, Freundschaften pflegen, kochen, wandern, skifahren.....

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

Was hat Dich (ausser den Sticheleien Deiner Mitläufer/Kameraden) dazu bewegt, in den DLC einzutreten?: Bei einem Lauf habe ich eine Gruppe aus dem DLC kennen gelernt und spontan beschlossen, in diesen Verein einzutreten

Und das wollte ich noch sagen.....: das Laufen in der Gruppe macht mir sehr viel Spaß, besonders bei den Frauen fühle ich mich sehr wohl und motiviert für viele Läufe



Dumm gelaufen

Sport

LEICHTATHLETIK

Dumm gelaufen

Die Zeitmessung per Chip erschwert es den Teilnehmern, beim Marathon zu betrügen. Umso phantasievoller suchen Schummler nach Tricks und Ausreden.

Zwei Seiten lang war der Verteidigungsbrief des ertappten Hobbyläufers, sorgfältig mit der Hand verfasst, aber lausig in der Argumentation. Auf Anraten seines Arztes sei er die ersten 30 Kilometer barfuß gerannt, beteuerte der Teilnehmer des Berlin-Marathons, erst dann habe er seine Laufschuhe angezogen. Deshalb, schlussfolgerte er, seien mehrere Zwischenzeiten vom Computer nicht registriert worden.

Die Organisatoren ließen sich nicht erweichen. Überzeugt davon, dass der Läufer einen Gutteil der Strecke abgekürzt hatte, strichen sie ihn aus der Ergebnisliste. Überführt hatte ihn eine Technik, mit der bei den populären Großmarathons das Feld der Zehntausende überwacht wird: die Zeitmessung mittels eines vier Gramm leichten, in Plastik eingegossenen Chips, der in den Schnürsenkel des Schuhs eingeflochten wird. Beim Überqueren von Kontaktmatten löst er einen Impuls aus. Pech für den Lügenbold: Er hatte übersehen, dass in Berlin alle fünf Kilometer ein solcher Kontrollpunkt installiert ist.

Was Marathonschummler wie den angeblichen Barfußläufer dazu treibt, andere und sich selbst zu betrügen, gehört zu den schwer nachvollziehbaren Phänomenen des Breitensports, doch mit Beginn der Herbstsaison am kommenden Sonntag in Köln (17 500 Starter) sind sie wieder unterwegs, die Trickser des Asphalts. Für sie besteht offenkundig ein Teil des Sports darin, einen Weg zu finden, die 42,195 Kilometer schneller und bequemer zu absolvieren, als ihre Fitness es zulässt.

Beim mit 38 000 Teilnehmern größten deutschen Lauffest in Berlin waren im Vorjahr 127 Teilnehmer aus dem Finisher-Feld rausgefischt worden, deutlich mehr als 2002 (87) und fast doppelt so viele wie 2001 (74). In München mussten im vergangenen Oktober von 9000 Läufern 58 auf ihre Urkunde verzichten, weil sie nicht glaubhaft den Verdacht ausräumen konnten, erst ab und dann wieder eingebogen zu sein. Um den Spaß am Betrug zu verderben, werden in Köln und München in diesem Jahr erstmals Kontrollmatten an geheimen Stellen ausgelegt. Die Münchner Organisatoren überlegen sogar, an ausgewählten U-Bahnhöfen Aufpasser zu postieren.

Doch je besser das Chipsystem arbeitet, desto einfallreicher argumentieren die Verdächtigen. Gern wird beteuert, man

habe unmittelbar vor dem Kontrollpunkt zum Pinkeln ein Gebüsch aufgesucht und sei leider erst hinter der Matte wieder zurückgekehrt. Andere versuchen zu erklären, dass sie ihren Chip um den Hals hätten tragen müssen, weil das Schuhband gerissen sei. „Der Phantasie sind Tür und Tor geöffnet“, sagt Wolfram Götz, Chef des Hamburger Rennens.

Bleibt der Geistesblitz aus, wird den Veranstaltern die Schuld in die Schuhe geschoben: Als hätten sie es mit der Toll-Collect-Technik zu tun, behaupten viele, der Chip sei beim Überlaufen der Matte nicht geortet worden, basta. Geradezu reitent gebärdete sich ein Zehlendorfer Pro-

Unerforschlich ist die Dunkelziffer der Täuscher, unendlich scheint das Repertoire ihrer Tricks. Und manche Schliche blieben unentdeckt, stellten sich nicht immer wieder Strategen so dusselig an wie Abbes Tehami, 1991 in Brüssel als Erster im Ziel. Der Algerier hatte sich mit seinem Trainer nach der Hälfte der Strecke abgewechselt; einigen Mitläufern war allerdings aufgefallen, dass Tehami beim Start einen Schnurrbart trug, das Ziel aber mit blanker Oberlippe erreichte – der Coach, der zuerst gelaufen war, hatte vergessen, sich doppelgänger-tauglich zu rasieren. Dumm gelaufen.

Der Trick, sich das Pensum zu teilen, führt trotz Computertechnik noch am leichtesten zum Ziel. Schließlich erkennt das Messgerät nur den Chip mit den persönlichen Daten, nicht aber, wer ihn in Wahrheit trägt.

So wäre vor zwei Jahren ein auswärtiges Ehepaar mit der Tehami-Aufteilmethode in Berlin fast durchgekommen, wäre es nicht so eitel gewesen, sich hinterher bei seiner Lokalzeitung zu verquatschen. Ein Leichtathletik-Funktionär, der das Geständnis zufällig las, verpetzte das Duo.

Das dichte Feld der Hobbyläufer bietet genügend Anonymität, um mit einem simplen Griff zu manipulieren. Wer achtet schon darauf, wenn sich ein Mann flugs den Chip der Fußflammen Gattin anschnallt und, doppelt am Schuhwerk bestückt, sie an der eigenen Zeit teilhaben lässt? Ohne Augenzeugen wäre auch in Hamburg jener ältere Herr nicht ertappt worden, der sich bald nach dem Start Inline-Skates an die Füße geschnallt hatte, um sein Tempo zu verschärfen.

Als praktisch nachweislicher erweist sich der konsequenteste Bluff: Jemand spart sich die ganze Anstrengung und lässt von Anfang an einen besseren Läufer an seiner statt die Route absolvieren, taucht aber trotzdem in der Ergebnisliste auf. Bei manch einer Stammtischwette wurde auf diese gelenkschonende Weise triumphiert.

Die meisten Marathonveranstalter drücken im Zweifel ohnehin ein Auge zu. In Hamburg etwa wurden im April von den 40 Verdachtsfällen unter den 16 000 Teilnehmern lediglich 12 nicht gewertet. „Wenn ich tausend Leute disqualifiziere“, sagt Hamburgs Rennchef Götz, „bringt mir das nicht den Ruf ein, ehrlich zu sein, sondern ein Erbsenzähler.“ Schließlich sind die Läufer anspruchsvolle Kunden, die rund 50 Euro für ihren Startplatz zahlen und pfleglich behandelt werden wollen – sonst starten sie künftig woanders.



Marathonläufer*: Triumph bei der Stammtischwette

fessor, der 1999 den Berliner Streckenchefs mit einem Rechtsstreit drohte, falls er disqualifiziert werde. Gegen ihn sprach, dass er die zweite Hälfte vermeintlich in Halbmarathon-Weltbestzeit gerannt war, auf jenem Streckenteil, auf dem seltsamerweise Zwischenzeiten fehlten.

Der renommierte Mediziner entspricht damit genau dem Profil, das amerikanische Experten für den typischen Trickser skizziert haben: zwischen 40 und 60 Jahre alt, männlich, erfolgreich im Beruf. Er versucht, der Midlife-Crisis davonzurennen, und findet sich nicht damit ab, nur Mittelmaß zu erreichen. Guy Morse, Renndirektor des Boston-Marathons, folgert daraus: „Nicht die Spitzenläufer oder die Jungen betrügen“ – sondern die Hobbyathleten.

* Zielcmlauf in Berlin am 28. September 2003.

Wadenrätsel 1

Liebe Wadenrätsler. Ihr seht unten die schönen Beine von 5 Sportlern, die Ihr von Euren vielen Trainingsläufen durch den Wald gut kennen müsstet.

Die erste Aufgabe besteht darin, den Fotos die Besitzer der Beine (Vorname) korrekt zuzuordnen.

Mit dem Lösen der 2. Aufgabe, erratet Ihr einen wunderschönen Ort. Wenn Ihr die Lösung termingerecht mit weiteren interessanten Artikeln an die Redaktion schickt, habt Ihr die Gelegenheit bei weiteren Wadenwettbewerben als Beinbesitzer teilzunehmen!



a)



b)



c)



d)

Wadenrätsel 2



e)



f)



f)

1. von e)_, 5. von a)_, 1. von a)_, 7. von e)_, 3. von f)_, 3. von b)_, **C**, 2. von d)_, 1. von d)_, 2. von f)_, 3. von e)_, 5. von b)_, **P**, 7. von a)_, 2 x 4. von c)_, 7. von e)_:

Da die Buchstaben „C“ und „P“ nicht in den Vornamen auftauchen, sind diese direkt angegeben.

Bildet aus den angegebenen Buchstaben das Lösungswort und sendet es an:
rennschuh@dlc-aachen.de.

Fotogene Mitläufer

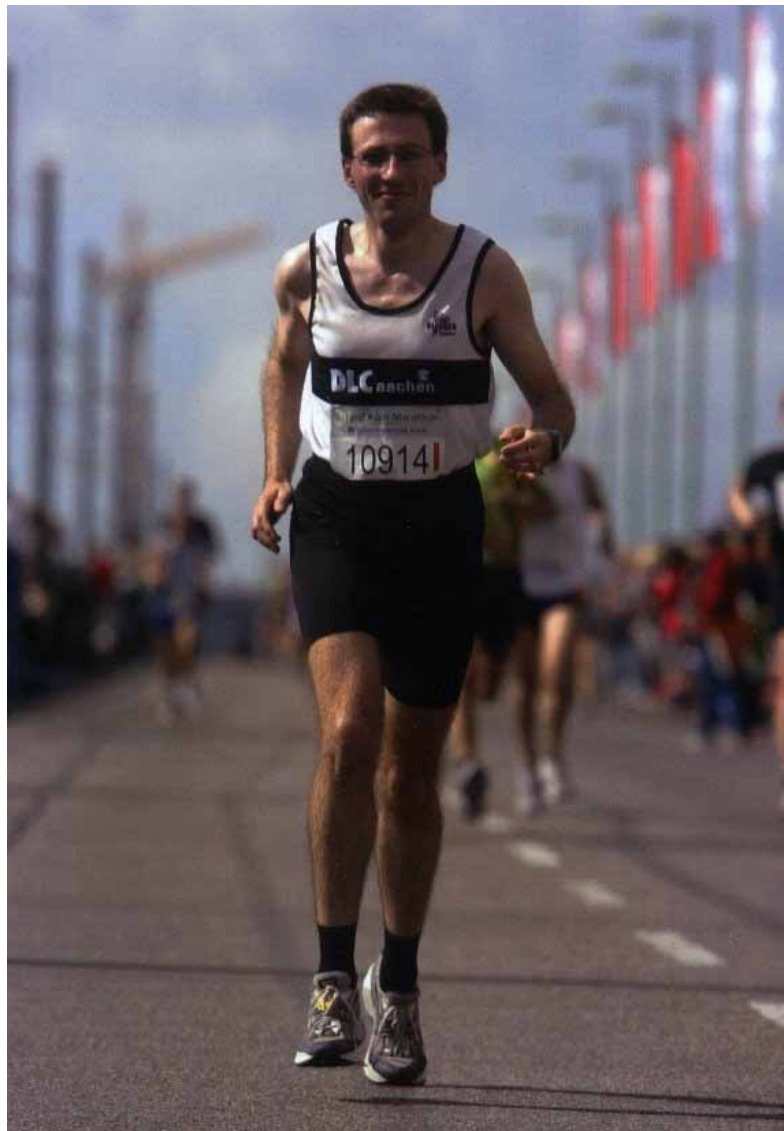


Walli in Wegberg



Gila und Helmut Seidler

Fotogene Mitläufer



Helmut beim Köln Marathon 2004 bei 41.5km (Deutzer Brücke)

In diesem Jahr war nicht der Kölner Dom das Ziel beim 8. Ford Köln Marathon wie in den Jahren zuvor: bei strahlendem Sonnenschein musste man den Kölner Dom hinter sich lassen und sich kurz vorm Ziel über die Deutzer Brücke "quälen". Irgendwie hat man den Dom als Ziel verinnerlicht sodass gerade diese Brücke nochmals zur letzten Herausforderung wurde. Die Zuschauer waren mal wieder Klasse: die fantastische Stimmung stellt jedesmal ein unvergessliches Erlebnis dar speziell wenn man von seinen eigenen Vereinskollegen während des Laufes angefeuert wird. Ich möchte die Gelegenheit nutzen um mich dafür bei Euch zu bedanken! Bis bald!

Rezepteecke

Christel's Käsekuchen

Zutaten für den Teig:

300g Mehl
175g Margarine
100g Zucker
2 Eigelb

Zutaten für die Käsemasse:

750g Magerquark
200g Zucker
1 Päckchen Vanillezucker
1 ungespritzte Zitrone
(Saft u. Schale)
1/4 l saure Sahne
60g Mehl
evtl. Obst auf den Teigboden
(Mandarinen, Kirschen o. ä.)

Zubereitung:

Aus den Teigzutaten einen Mürbeteig bereiten. Kühl stellen.

Eiweiß mit 100g Zucker steif schlagen. Quark, 100g Zucker, Vanillezucker, Zitrone, Eigelb und Mehl verrühren. Eischneemasse unter Quarkmasse heben.

Saure Sahne cremig schlagen und unterrühren. In eine höhere Form geben, bei 200 Grad ca. 60 Min. backen.

Nach dem Backen muss der Kuchen unbedingt ca. 10 Min. in der Form auskühlen.

30.-31.05.2004**Ottobrunner Doppel-Ultra-Triathlon**

7,6km - 360km - 84,4km

total

swim

bike

run

9.	9. M		Meik Weidemann	31:05:52 h	2:11:00 h	6:10:42 h	12:44:10 h
----	------	--	----------------	------------	-----------	-----------	------------

11.-13.06.2004**Europameisterschaft Doppel-Ultra-Triathlon**

7,6km - 360km - 84,4km

29.	27. M	16. M21-39	Meik Weidemann	29:38:39	2:08:33 h	2:15:01 h	15:15:05 h
-----	-------	------------	----------------	----------	-----------	-----------	------------

13.06.2004**Gladbeck ELE Triathlon**

500m - 22km - 5km

40.	3. W	2. WHK	Judith Schwarz	1:12:25 h	8:23 min	43:11 min	20:50 min
-----	------	--------	----------------	-----------	----------	-----------	-----------

20.06.2004**Bonn Triathlon**

4.	4. M	2. M30	Ingo Sabatschus	2:57:26 h	29:59 min	1:37:06 h	50:19 min
11.	11. M	5. MHK	Tobias Winnemöller	3:02:35 h	28:11 min	1:39:40 h	54:42 min
65.	64. M	16. M30	Holger Spiegel	3:18:42 h	30:04 min	1:47:40 h	1:00:57 h
90.	88. M	36. M35	Stefan Buro	3:20:28 h	29:38 min	1:49:31 h	1:01:18 h
103.	100. M	23. M30	Andreas Kemper (Ralf Hecke)	3:21:56 h	29:40 min	1:48:05 h	1:04:11 h
109.	105. M	19. MHK	Ingo Zander	3:22:39 h	31:19 min	1:51:48 h	59:31 min
172.	166. M	62. M35	Frank Füssl	3:30:01 h	30:30 min	1:54:52 h	1:04:39 h
257.	243. M	38. MHK	Johannes Lenhart	3:37:15 h	33:28 min	1:54:46 h	1:09:00 h
320.	302. M	53. M30	Torsten Rehrmann	3:42:58 h	29:13 min	1:57:41 h	1:16:04 h
366.	343. M	57. M30	Frank Thiele	3:47:39 h	32:21 min	2:04:37 h	1:10:40 h
507.	464. M	141. M35	Matthias Bode	3:59:48 h	36:44 min	2:07:06 h	1:15:58 h
233.	11. W	7. WHK	Beate Wassenberg	3:35:16 h	32:30 min	1:59:31 h	1:03:14 h
444.	32. W	9. W30	Frauke Ohme	3:54:24 h	35:13 min	2:00:01 h	1:19:10 h
595.	64. W	16. W35	Susanne Kadri	4:15:34 h	33:25 min	2:16:03 h	1:26:05 h

27.06.2004**Westfalentriathlon Dortmund**

1500m - 44km - 10.5km

51.	3. W	3. W25	Judith Schwarz	2:34:07 h	23:26 min	1:20:30 h	50:10 min
-----	------	--------	----------------	-----------	-----------	-----------	-----------

21.08.2004**Inferno Triathlon 3,1km - 92km (2145m) - 30km (1180m) - 25km (2175m)**

swim

bike

MTB

run

9. W	7. WHK		Karin Mende - 12:30:01,1 h	1:11:11 h	4:32:23 h	2:26:38 h	4:19:47 h
142. M	65. M1		Frank Emde - 12:55:07,3 h	1:13:04 h	4:24:08 h	2:31:12 h	4:46:41 h
142. M	65. M1		Dirk Kuypers - 12:55:07,3 h	1:22:24 h	4:21:56 h	2:33:49 h	4:36:56 h
142. M	65. M1		Georg Siidra - 12:55:07,3 h	1:06:55 h	4:27:20 h	2:33:44 h	4:47:06 h
142. M	60. MHK		Holger Spiegel - 12:55:07,3 h	1:04:35 h	4:21:57 h	2:39:05 h	4:49:28 h
17. W	10. WHK		Stefanie Angel - 13:37:19,9 h	1:24:54 h	4:40:56 h	3:02:38 h	4:28:51 h

Gute Zeiten – Schlechte Zeiten

Liebe Leser,

anscheinend klappt das mit dem Melden der Ergebnisse an Hermann und Helmut nicht. Da Hermann im nächsten Jahr nicht mehr den Ergebnisdienst übernehmen wird, werdet Ihr im Rennschuh 1/2005 keine Ergebnisse mehr finden. Es sei denn jemand erklärt sich bereit, diese Arbeit zu übernehmen. Auch für die 3-er Serie wird jemand für die Organisation gesucht!

mail von Helmut vom 01.11.04

...leider haben sich nur sehr wenige überhaupt gemeldet und haben Ergebnisse gemeldet. Ich habe bei mehreren Leuten sogar nachgefragt ob sie die Ergebnisse von Lauf xyz nicht melden könnten... dies wurde stets mit Desinteresse abgetan. Für mich ist dieses Projekt gescheitert und ich werde auf der neuen Internetseite vom DLC keine Ergebnisse mehr aufnehmen!!

Ich nehme an, dass sich in Zukunft leider niemand mehr die Mühe machen wird die Vereins-Statistik zu führen. Ich selbst bin auch nicht dazu bereit weil ich mit der Homepage schon genug zu tun habe.

Ich glaube nicht, dass sich ein Freiwilliger für die Dreier-Serie gefunden hat. Ein Aufruf im Rennschuh kann nicht schaden....

mail von Hermann vom 9. 11.04

Ein Aufruf für die Hubert-Küchen-Serie muss auf jeden Fall in den Rennschuh.

Es muss im Prinzip einen völligen Neuanfang in der Organisation geben, da Michael nach meinem Kenntnisstand auch nicht mehr für die Organisation der Serie zur Verfügung steht. Auch weiß ich nicht, ob Fritz Broicher nächstes Jahr noch so aktiv ist wie bisher. Natürlich können Michael und/oder ich für die Nachfolger eine ausführliche Checkliste erstellen, so dass der Neuanfang nahtlos erfolgen kann.

Bezüglich des Ergebnisdienstes kann ich bestätigen, dass er nur von wenigen angenommen wurde. Häufig werden dann auch nur die eigenen Ergebnisse gemailt, nicht aber die anderer DLC-Starter.

Veranstaltungskalender

02.01.05		2. Ratinger Neujahrslauf
02.01.05	oder 9.1.? 10 km	Stadtlauf Düren
08.01.05		30. Gillrather Crosslauf
08.01.05	5 + 10 km + Sch-Läufe	29. Lauf "Rund um die Anger", Huckingen
09.01.05	450 m - 10 km /Bambini - M/W AK	12. Dreikönigen Crosslauf, Kapellen
09.01.05	1,5; 5; 10 km	12. Volkslauf "Durch das Hoppbruch", MG
09.01.05	10/15/20 km	33. Winterlauf- u. Wanderserie Alfter
09.01.05	Marathon/-Staffel; 5 km alle Klassen	8. Pulheimer Staffelmarahton
09.01.05		Kevelaer, Honigkuchenmarathon
09.01.05		Valkenburg Grottenlauf
15.01.05		25. Winterlaufserie Nettetal
15.01.05	10,2; 4,4; 1,5; 1,1 km	50. Westdeutsche Waldlaufserie 1. Lauf, Essen
15.01.05	7,1 + 11,7 km	35. Winterlaufserie, Bockenberg
22.01.05	10,2; 4,4; 1,5; 1,1 km	50. Westdeutsche Waldlaufserie 2. Lauf, Essen
22.01.05		Hückelhoven
23.01.05	1; 5; 10 km	21. Winterlaufserie des GSV Porz 2005, 1. Lauf
23.01.05	10/15/20 km	33. Winterlauf- u. Wanderserie Alfter
29.01.05	1,5 km Sch; 7 + 14 km alle Klassen	26. DSD Crosslauf, Düsseldorf
29.01.05	5 km Jgd; HK - AK	Berglauf-Obermaubach
30.01.05	5 + 10 km	Refrather Winterlaufserie, Köln
30.01.05	10 km; HM	Winterlaufserie Wegberg, 3. Lauf
05.02.05	5 + 10 km	Hardter Straßenlauf, Mönchengladbach
06.02.05	1; 5;10; 15 km alle Klassen	21. Winterlaufserie des GSV Porz 2005, 2. Lauf
12.02.05	400 m - 10 km alle AK	12. Neukirchener Cross- u. Volkslauf
13.02.05	7,5 + 15 km	Refrather Winterlaufserie, Köln
19.02.05		25. Winterlaufserie, Nettetal
19.02.05		15. OTV Meile, Oberhausen
20.02.05	1; 5; 10 km HM alle Klassen	21. Winterlaufserie des GSV Porz 2005, 3. Lauf
20.02.05	Crosslauf	Kelmis
24.02.05	500 m; 1,5; 5; 10 km	5. Helenen Parklauf, Essen
26.02.05		16. Crosslauf an Romersmühle, Hückelhoven
27.02.05	Marathon 4 Läufer	16. Zonser Staffelmarahton
27.02.05	10 km + HM	Refrather Winterlaufserie, Köln
27.02.05	900 - 7000 m m/w 8 - AK	Kurt-Weichert-Cross, Süchteln
05.03.05	400 m bis 8 km	4. Int. Waldlauf in Viersen
06.03.05		24. Straßenlauf "Rund um das Bayer-Kreuz"
06.03.05	6h-Lauf	Stein (NL)
12.03.05		Ratinger Waldlaufmeisterschaften
12.03.05	1,6 - 10 km	15. Lauf "Rund um den Eggenberg 2005", Brüggen
12.03.05	Marathon/HM/5/3/2/1 km	32. Königsforst-Marathon

Veranstaltungskalender

19.03.05	1; 5; 10 km HM	27. Int. Volkslauf, Rodenkirchen
19.03.05		25. Winterlaufserie, Nettetal
20.03.05	HM/10 km	35. Int. Eschweiler Volkslauf
26.03.05	1000 m - HM alle Klassen	31. Ruppichterother Osterlauf
26.03.05	15,7 km/6,3 km	Eupener Osterlauf
27.03.05	5 + 10 km	18. Godesberger Frühjahrslauf
28.03.05	5 + 10 km	Osterlauf, Alsdorf-Ost
03.04.05	5 + 10 km	Parelloop. Brunssum
10.04.05	Marathon	Bonn
16.04.05	5 + 10 km	Titz Ameln
23.04.05	5 + 15 km	Kelmis
30.04.05	25 km	3-Länderlauf (offen)
01.05.05	10 km/ 5 km	LC Euskirchen/LH Kall
05.05.05	10 km/ 5km	TV Huchem-Stammeln
08.05.05	Rhein-Marathon	Düsseldorf
14.05.05	10 M/ 5 M	STB Landgraaf, HeideLoop
17.05.05	HM	Bütgenbach
21.05.05	Staffellauf	Eupen
22.05.05	10 km	Hückelhoven
25.05.05	5 km	Simonskall, Staffellauf
27.05.05	10 km / 4,2 km	SV Bergwacht Rohren
28.05.05	HM / 10 km / 5 km	LG Mützenich, Vennlauf
04.06.05	14 km / 5,5 km	Konzener Sommernachtslauf
05.06.05	10 km / 5 km	Derichweiler
10.06.05	10 km / 5 km	SRL Loop, Heerlen
18.06.05	HM / 10 km	Herzogenrath
19.06.05	10 km/ 5 km	Volkslauf Inde Hahn
24.06.05	Benefizlauf	Peter-Paul-Lauf, Düren
25.06.05	HM/ 10 km	Rakkeschlauf, Roetgen

Dieser Veranstaltungskalender ist weder komplett noch notwendigerweise korrekt.
Bitte überprüft die Termine am besten im Internet.

Trainingstermine

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)