

DER RENNSCHUH



**DLC AACHEN
LEICHTATHLETIK**

**2012
TRIATHLON**

Deutscher Leichtathletik-Club Aachen e.V.

Leichtathletik – Triathlon

Vorstand: Marc Vorwerk Großkölnstr. 32-34 52062 Aachen Tel.: 0173-5431473 vorsitzender@dlc-aachen.de	Geschäftsführung: Karin Feldmann Von-Pastor-Str. 3 52066 Aachen Tel: 0241-1682197 geschaeftsfuehrung@dlc-aachen.de
Kassenwart: Sabrina Meszerits Bismarckstr. 83 52066 Aachen Tel.: 0173-7184932 kasse@dlc-aachen.de	Bankverbindung: DLC Aachen Sparkasse Aachen (BLZ 390 500 00) Konto-Nr. 1904 390
info@dlc-aachen.de	www.dlc-aachen.de
Organisatorische Leitung Triathlon: Martin Schoch, Tel.: 0177-6324928 triathlon@dlc-aachen.de	
Sportliche Leitung Triathlon: Thomas Schulte, Tel.: 0163-3705407 triathlon@dlc-aachen.de	
Organisatorische und sportliche Leitung Triathlon Jugend: Silke Löbner, Tel.: 0177-7212674 (bis 31.12.2012); Stellvertreterin: Karla Verschoote Tel.: 0178-8822008; jugend@dlc-aachen.de	
Abtlg. Leichtathletik/Ladiesteam: Claudia Creutz, leichtathletik@dlc-aachen.de ; ladiesteam@dlc-aachen.de	
Öffentlichkeitsarbeit: Gabi Reiners, pr@dlc-aachen.de	

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

In diesem Rennschuh

Anstatt eines Vorwortes	3
Kurzinfo zur Jahreshauptversammlung	4
Interview mit Andreas Kemper	6
Sylvesterlauf 2011	7
Pulheimer Staffelmaraathon v. Jenny Mehring	8
Waldlauf-Kreismeisterschaften	9
Brander Triathlon.....	10
Triathlon Gladbeck	12
Winterabschlusslauf der Mittwochsrunde	13
Rund um Aachen	15
Kinder-/Jugendtriathlon Next Generation.....	16
Jogging Baelenois	18
7-Weiher-Lauf in Eynatten.....	19
Triathlon-Liga.....	20
Renneberg Duathlon-NRW-Meister	21
und Triathlon in Hamburg v. Udo Renneberg ..	23
Who is who	24
Nachruf auf Walter Rennschuh	35
Veranstaltungstermine	41

Impressum

Redaktion:

Gabi Reiners, rennschuh@dlc-aachen.de

Statistik:

Rainer Guelpen, statistik@dlc-aachen.de

Onlineversion dieser Ausgabe: Auf der homepage <http://www.dlc-aachen> (Service).
 Der Rennschuh erscheint 1x im Jahr.
 Der **Redaktionsschluß** für den Rennschuh 2013 ist der **01.11.2013**.

Herzlichen Dank für das Mitwirken bei diesem Rennschuh: Andreas Kemper, Jenny Mehring, Ernst Dobbelsstein, Udo Renneberg, Ellen Mück, Achim Erve, Christiane Kruse, Denis Özdemir, Monika Brustmann, Hendrik Möller, Michael Cramer, Peter Fechter, Jan Adams, Sabrina Meszerits, Luis Hesemann.

Titelbild: Unsere erfolgreichen Triathleten

Anstatt eines Vorwortes.....

.... gibt es auch in diesem Jahr wieder viel Positives von Euch im DLC zu berichten.

Da wurde - Dank des Engagements des Orgateams und vieler Helfer – der Sylvesterlauf professionell und erfolgreich auf die Beine gestellt.

„Rund um Aachen“ feierte sein 20-jähriges Jubiläum und verzeichnete bei herrlichem Wetter mit 55 Teilnehmern eine Rekordbeteiligung.

Leider kein Wetterglück hatten dagegen fast 300 Kinder, Jugendliche und Teilnehmer an Familienstaffeln, die beim „Next Generation“ gegen Wind und Regen kämpften. Dennoch bedeutete dieses fast wieder Rekordbeteiligung und es gab viele positive Rückmeldungen der Teilnehmer zur Veranstaltung.

Positiv auch, dass sich wieder 11 neue Mitglieder mit einem sympathischen Porträt in diesem Rennschuh vorstellen.

Hinsichtlich der sportlichen Erfolge haben die Triathleten mit allen Mannschaften in diesem Jahr wieder absolute Spitzenleistungen erbracht.

Die 1. Damen-Mannschaft des DLC startet im nächsten Jahr in der 2. Bundesliga Nord!

Ebenso erfolgreich war auch die 1. Herren-Mannschaft, die ihrerseits in

der Regionalliga die Meisterschaft feierte und in die NRW-Liga aufsteigt!

Hinzu kamen zahlreiche, herausragende Einzelerfolge bei den Frauen und Männern.

Florian Renneberg, 16-jähriger Ausnahmetriathlet im DLC, war auch in diesem Jahr wieder unglaublich stark. Er wurde nicht nur NRW Duathlonmeister, sondern gewann auch die Wertung der AK 16-19 beim Hamburg Triathlon.

Aber auch das Damenteam (der Leichtathleten) war bei diversen Läufen in der Umgebung am Start und erzielte viele Altersklassen- und Mannschaftssiege.

Euch allen einen ganz herzlichen Glückwunsch.

Kurz vor Redaktionsschluss erreichte uns die traurige Nachricht, dass Walter Rennschuh gestorben ist. Im Nachruf ab Seite 35 könnt Ihr den, 2007 von ihm selbst verfassten, Rückblick lesen, der eine schöne Erinnerung an ihn ist.

Ich wünsche Euch viel Spaß mit dem neuen Rennschuh und alles Gute für 2013. Gabi

Redaktionsschluss für den nächsten Rennschuh ist der 01.11.2013. Bitte verwendet in Euren e-mails als Titel das Wort „Rennschuh“ oder „DLC“ Bitte beschränkt die Dateigröße auf < 1 MB und sendet möglichst unformatierte word- bzw. jpg Dateien.

Kurzinfo Jahreshauptversammlung am 14.06.2012

TOP 2 Geschäftsbericht und Kassenprüfung / Rechtsstreit "Schlag"

Die Kasse wurde geprüft und nicht beanstandet.

d) Nichts Neues zum Rechtsstreit „Schlag“: Der nächste Termin in dieser Sache ist Ende des Monats (ursprünglich für März geplant).

TOP 3 Berichte aus den Bereichen

Berichte der Bereiche mussten leider aufgrund der Kürze der Zeit ausfallen.

TOP 4 Entlastung des Vorstands

Der Vorstand wurde entlastet.

TOP 5 Turnusmäßige Wahl eines Kassenprüfers

Thomas Schulte wurde zum Kassenprüfer gewählt.

TOP 6 Wahl einer Kassenwartin

Sabrina Meszerits wurde zur neuen Kassenwartin gewählt.

TOP 7 Wahl eines Vorsitzenden

Marc Vorwerk wurde erneut zum Vorsitzenden gewählt.

TOP 8 Beschlussfassung zum Budget des laufenden Geschäftsjahres

Das Budget 2012/2013 wurde wie vorgeschlagen verabschiedet.

Bei der Diskussion wurde deutlich darauf hingewiesen, wie wichtig der Sylvesterlauf als Einnahmequelle für den DLC ist.

TOP 9 Satzungsänderungen der JHV 2011

Nicht alle Satzungsänderungen, die bei der letzten JHV 2011 beschlossen wurden, konnten umgesetzt werden, weil rechtlicher Klärungsbedarf besteht. Rechtsanwältin bzw. Notar kümmern sich bereits darum.

TOP 10 Verschiedenes

- Organisation Sylvesterlauf 2012: Es gibt einige Mitglieder, die bereit sind sich für die Organisation in einem Team zu engagieren. Das erste Treffen soll möglichst bald stattfinden.
- Ehrungen: Den Siegern der Vereinsmeisterschaft Triathlon (Thomas Schulte und Kristina Ziemons) wurden die Wanderpokale überreicht.
- Jubiläen: Einige langjährige Mitglieder wurden geehrt; die Versammlung hat beschlossen, Willi Peters aufgrund seiner 60-jährigen Mitgliedschaft zum Ehrenmitglied zu ernennen.
- Gesellige Veranstaltungen: Vorschlag: Ein gemeinsames Kaffeetrinken im Wald zu organisieren.
- Sportlicher Austausch mit Reims: Karin knüpft Kontakt zum Reimser Triathlon-Verein.

Sonstiges:

- Die Versammlung hat entschieden, dass der DLC Sylvesterlauf auch in Zukunft mit y geschrieben werden soll.
- Martin Henke hat sich bereit erklärt, Aufgaben im Bereich technische Veranstaltungsorganisation, Pflege RaceResults etc. zu übernehmen.

Vielen Dank an Sabrina und Martin H. dafür, dass Ihr diese Aufgaben übernommen haben!

Danke auch an Marc, dass Du für eine weitere Periode unser Vorsitzender bleibst!

Ganz besonders großen und herzlichen Dank an Andreas, der in den letzten Jahren eine riesengroße Arbeit erledigt hat und seinen Nachfolgern alles sehr sortiert übergibt.

Karin

Willi Peters nach 60-jähriger Vereinsmitgliedschaft und zahlreichen Erfolgen als Leichtathlet zum Ehrenmitglied ernannt

Hans-Gerd überreicht Willi die Urkunde

Interview mit Andreas Kemper



Andreas hat nach einigen Jahren ehrenamtlicher Arbeit für den DLC im Juni seinen Posten als Kassenswart abgegeben. Das ist bedauerlich, denn Andreas war mehr als ein Kassenswart. Er war das „Mädchen für alles“ und hat sympathisch und bescheiden den Verein und sein Image nachhaltig positiv geprägt. Für Deine phantastische und unermüdliche Arbeit vielen Dank, Andreas! Für die Zukunft wünschen wir Dir alles Gute!

Seit wann bist Du im Verein und wieviele Jahr hast Du das Amt des Kassenswartes innegehabt? Ich bin seit Anfang 2003 im Verein und hatte das Amt des Kassenswartes seit Februar 2010 für knapp 2,5 Jahre inne. Mein erster größerer Einsatz für den Verein war Ende 2008 während des Relaunch der Webseiten.

Bist Du in den letzten Jahren überhaupt selber dazu gekommen Sport zu machen? Verglichen mit den Jahren zuvor nicht mehr nennenswert.

Was war Dein schönstes Erlebnis im Verein? Spontan würde ich sagen war es die unerwartet große Resonanz bei der Übergabe meines Amtes während der letzten Hauptversammlung.

Was hat Dir bei Deiner Vereinsarbeit besonders Spaß gemacht/Dich gefreut? Generell freut es mich, wenn etwas (technisch) wie geplant funktioniert. Entsprechende Momente gab es folglich auch während der Vereinsarbeit, allerdings sind diese dem Wesen nach austauschbar.

Egal, wann man Dir eine e-mail geschickt hat - Du hast sie immer sofort beantwortet. Steht Dein Laptop am Bett? Nein, aber ich sitze schon viel vor dem PC. In der Regel liegt zudem auch immer ein technisches Kleinod für den "Notfall" in Griffweite.

Wie verbringst Du jetzt Deine Zeit (ohne die ganze Vereinsarbeit)? Ich habe mich noch in beratender Form für die Organisation des 35. Sylvesterlaufs zur Verfügung gestellt. Zudem bietet das Thema Zeitnahme nach Bedarf noch genug freie "Spielflächen". Diese habe ich inzwischen allerdings definitiv meinen Nachfolgern abgetreten, so dass ich am letzten Tag des Jahres auch hier noch eine runde Übergabe machen will. Den ganz überwiegenden Rest der Zeit bündle ich seit ein paar Monaten auf berufliche, private und ggf. noch soziale Dinge. In jedem dieser drei Themengebiete bin ich derzeit sehr weit von evtl. aufkommender Langeweile entfernt.

Und wenn Du sonst noch etwas sagen möchtest... Es freut mich sehr, dass mein Einsatz für den DLC zumindest bei einigen Kollegen so weitgehende Beachtung und Würdigung gefunden hat. Da ist es schön zu sehen, dass die meisten Ansätze und Ideen auch nach meiner aktiven Zeit weiterverfolgt werden.

Sylvesterlauf 2011

e-mail von vom Vorstand vom 02.01.2012:

„Erst einmal wünscht der Vorstand allen DLC-Mitgliedern ein frohes und gesundes Neues Jahr 2012 mit vielen tollen sportlichen Ereignissen und persönlich zufriedenstellenden Ergebnissen.

Weiterhin ein großes Dankeschön an alle Helfer des Silvesterlaufes, Andreas wird hier sicherlich noch einige Statistiken herumschicken.

Für mich war wichtig, dass genügend Helfer mit angepackt haben und Punkt 18 Uhr die Tonne abgeschlossen und wieder übergeben werden konnte, wir danach nur noch die Gitter abschließen, und das Material vom Getränkestand in den Sprinter räumen mussten. Bekanntlich beißen ja die letzten die Hunde, so brachten dann noch Utz und Michael Fluck und Michael Gouders all die Sachen wieder zurück ins Lager - Ein besonders Dankeschön.

Vielen Dank auch an die Hauptorganisatoren Andreas und Petra und den Rest des SL-Organisationskomitees.

Schön war es auch zu sehen, dass diesmal sehr viele Tris mit an der Strecke waren und auch von Anfang bis zuletzt mitgeholfen haben.

Zu guter Letzt noch zu erwähnen, dass es neben den tollen Ergebnissen von Kristina und Nora, der DLC noch mehrere Altersklassengewinner stellte, wie man jetzt auf der neuen Auswertungsliste sehen kann.

Mit sportlichen Grüßen,

Euer Vorstand, Karin, Andreas und Marc

Damenteam des DLC Aachen siegt beim Pulheimer Staffelmарathon

Am 15.01.2012 fand der 15. GVG-Staffelmарathon Pulheim statt. Mit 6 Leuten pro Team wird hier ein Marathоn in einem 7,125 km, zwei 10 km und drei 5 km Abschnitten gelaufen.

Die Damen des DLC Aachen in der Besetzung Lea Böhmer (7,125 km), Kim Schwarzmeier (5 km), Astrid Ganzow (10 km), Nora Honke (5 km), Kristina Ziemons (10 km) und Jenny Mehring (5 km) konnten das Rennen für sich entscheiden und gewannen die Damenwertung des Staffelmарathons. Sie verpassten nur um eine Minute den Streckenrekord.

Besonders freuen konnten sich vor allem Kristina Ziemons und Nora Honke, die am Tag zuvor schon beim Nobis Printen-Cross in den offenen Kreis-Cross-Meisterschaften des LVN Kreis Aachen den 1., bzw. 3. Platz belegten.

Jenny Mehring



v.l.: Thomas Schulte, Tobias Ganzow, Andreas List, Jenny Mehring, Kim Schwarzmeier, Nora Honke, Astrid Ganzow, Kristina Ziemons
fotografiert von Andre Schubnell

Waldlauf-Kreismeisterschaften in Eschweiler am 10.03.2012

5.250m

Petra Heinrichs-Staliza	26:01	3W45	Mannschaft 3.W40/45
Maria Theissen	26:13	2W55	Mannschaft 1.W50/55
Ingrid Klinkenberg	26:17	2W60	Mannschaft 1.W50/55
Inge Wertz	26:18	3W55	Mannschaft 1.W50/55
Claudia Creutz	27:52	6W45	Mannschaft 3.W40/45
Silke Löbner	28:57	2W50	Mannschaft 3.W50/55
Monika Schick-Leisten	29:01	3W50	Mannschaft 3.W50/55
Karin Feldmann	29:24	7W45	Mannschaft 3.W40/45
Martina Metzger	34:28	3W60	Mannschaft 3.W50/55
Elfriede Meißner Wahlen	34:39	2W65	



Das erfolgreiche Damenteam (v. lks.): Ingrid, Elfriede, Karin, Inge, Claudia, Monika, Martina, Silke.

Brander Triathlon (Vereinsmeisterschaften) am 29.04.2012

Herzlichen Glückwunsch zu den herausragenden Leistungen beim Brander Triathlon:

Ergebnisse der Jugend:

Schüler C: 1. Eben Blickling

Schülerinnen A: 1. India Blickling

Jugend B männlich: 3. Yannis Löbner

sowie weitere starke Leistungen bei den Schülerinnen B, Schülern A und Jugend B männlich.

Bei den Männern:

Plätze 1 (Thomas Schulte), 3 (Gunnar Keitzel) und 4 (Bastian Orthen) der Gesamtwertung!

Außerdem noch die Plätze 7 (Daniel Häger) sowie 12 (Stephan Gräber), 15 (Dennis Joswig) und 16 (Maximilian Schöpping)!

Thomas wurde auch mit seiner Firmenstaffel vorher 1.

Bei den Frauen:

Von den Plätzen 1-10 waren *7* von DLC-Starterinnen belegt:

Plätze 1 (Kristina Ziemons), 3 (Nora Honke) und 4 (Astrid Ganzow) der Gesamtwertung!

Außerdem auf den Plätzen 6 (Lea Böhmer), 7 (Jennifer Mehring), 8 (Paolo Moreno) und 10 (Kim Schwarzmaier) sowie 18 (Katharina Bömer) und 20 (Ellen Trame).

Entsprechend das Ergebnis der Vereinsmeisterschaft:

Damen:

1. Kristina Ziemons
2. Nora Honke
3. Astrid Ganzow

Herren:

1. Thomas Schulte
2. Gunnar Keitzel
3. Bastian Orthen

Master (AK45+):

1. Jürgen Hüsemann
2. Lothar Overhage
3. Wolfgang Wilden

Masterinnen (AK45+):

1. Susanne Kadri
2. Silke Löbner

Fotos vom Brander Triathlon



Triathlon in Gladbeck am 13.05.2012

e-mail von Karin am 14.05.2012:

„Liebe Mitglieder,
die Triathletinnen versorgen uns wieder mit guten Nachrichten:
Souverän und mit 2,5 min Vorsprung gewann das 1. Team gestern das erste Rennen
der Saison in Gladbeck, einen Teamsprint. Das ist eine interessante Variante des
Triathlons, bei dem die Mannschaft die ganze Zeit dicht zusammen bleiben und
gemeinsam das Ziel erreichen muss.

Herzlichen Glückwunsch Astrid, Kristina, Nora und Paola!

Schöne Grüße
Karin“



Die erfolgreichen Damen (von links nach rechts) Paola Moreno, Nora Honke, Astrid Ganzow und Kristina Ziemons.

11.04.2012 Winterabschlusslauf der Mittwochsrunde

Die diesjährigen Starter v. lks. hinten nach re. vorne: Willi, Hildegard, Christiane, Helmut, Leo, Ernst, Michael, Petra, Claudia (Zeitnahme), Thomas, Klaus, Gabi, Andreas, Johannes



Neu in diesem Jahr: Verpflegungsstand und Zeitnahme – beides perfekt organisiert von Claudia:

11.04.2012 Winterabschlusslauf der Mittwochsrunde

Platz	Teilnehmer	Zeit	Strecke
1	Gabi Reiners	49:09 min	Originalstrecke 10,6 km
2	Andreas Hartig	52:29 min	Originalstrecke 10,6 km
3	Michael Böhnke	53:09 min	Originalstrecke 10,6 km
4	Klaus Claahsen	55:09 h	Originalstrecke 10,6 km
5	Thomas Rogowski	1:01:48 h	Originalstrecke 10,6 km
5	Johannes Mandelartz	1:01:48 h	Originalstrecke 10,6 km
6	Christiane Orth	1:02:20 h	Originalstrecke 10,6 km
7	Ernst Dobbstein	1:04:01 h	Originalstrecke 10,6 km
8	Petra Heinrichs-Stalitz	1:04:19 h	Originalstrecke 10,6 km
9	Hildegard Langanke	1:04:20 h	Originalstrecke 10,6 km
1	Leo Justen	54:21 min	19er
1	Willi Kittel	36:25 min	16er
1	Helmut Pribyl	37:34 min	Fahrradrunde

Kampfrichter: Claudia Creutz

Träger des Goldenen Knüppels 2012: Andreas Hartig



Träger des Goldenen Knüppels 2012: Andreas Hartig
Der Goldene Knüppel wurde von Michael Böhnke, der extra für die Veranstaltung angereist war, feierlich überreicht.

20. Lauf Rund um Aachen am 17.05.2012



e-mail von Karin, die –neben den u. g. Personen - wesentlich zum Gelingen dieses 20. Lauf „Rund um Aachen“ beigetragen hat:

„Liebe Mitglieder,

schnell ein paar Worte zum 20. Lauf Rund-um-Aachen heute:

Mit 55 TeilnehmerInnen verzeichneten wir einen neuen Rekord. 6 davon liefen tatsächlich die ganze Runde – 62,8 km! Aber auch die anderen waren wohl ganz zufrieden.

Das Wetter zeigte sich erfreulich mild und trocken und die Stimmung war ausgesprochen heiter. Ein schönes Erlebnis, auch für die Helfer: Danke an Brigitte Schiffers und die Kinder Karla und Robert!

Schöne Grüße - Karin“



15. Next Generation am 24.06.2012 - Pressemitteilung

Erneut Rekordbeteiligung beim 15. Aachener Kinder- und Jugendtriathlon „Next Generation“ des DLC Aachen

Beim diesjährigen Aachener Kinder und Jugendtriathlon am 24.06.2012 kämpften knapp 300 Teilnehmer nicht nur auf der Schwimmdistanz mit dem Wasser. Dauerregen und starker Wind erschwerten die Bedingungen beim Radfahren und Laufen. Unbeeindruckt hiervon gingen 160 Einzelstarter und 46 Staffeln nicht nur aus dem Aachener Raum, sondern u.a. auch aus Ratingen, Breitscheid, Schiefbahn, Erftstadt, Zuid Limburg und der Deutschsprachigen Gemeinschaft an den Start. Aufgrund der kompletten Abwicklung der Veranstaltung auf dem verkehrsfreien Gelände der Gallwitzkaserne erfreut sich die Veranstaltung seit Jahren großer Beliebtheit.

Die jüngsten Teilnehmer im Alter von 6-7 Jahren absolvierten auch dieses Jahr wieder bravourös das Schwimmen (25 m) und das Laufen (400 m). Bei den folgenden Starts der Schüler C bis Jugend B zeigten Kinder und Jugendliche im Alter von 8 - 15 Jahren rekordverdächtige Leistungen auf Distanzen von bis zu 400 m Schwimmen, 10 km Radfahren und 2500 m Laufen. Trotz des schlechten Wetters war die Stimmung bei Kuchen und Grillwürstchen großartig.

Insbesondere als am Nachmittag 32 Familienstaffeln an den Start gingen. 17 Familienstaffeln allein kamen von „Maria im Tann“. Die Staffeln beeindruckten nicht nur durch ihre sportlichen Leistungen, sondern auch durch ihre klangvollen Mannschaftsnamen wie „Die Überlebenskünstler“, „Die Durchhalter“ oder „Die 3 Wilden“.

Egal welcher Name oder welches Alter - am Ende des Tages waren alle Teilnehmer Gewinner.



15. Next Generation am 24.06.2012



15 Jogging Baelenois 14.08.2012

Das 15. 8.4 km Jogging in Baelen war auch dieses Jahr wieder ein tolles Erlebnis. Das fing schon mit der, dankenswerter Weise durch Claudia erfolgten, Anmeldung und der liebenswerten Bestätigung der Organisatoren an:

„Reiners Gabi ,

Danke für eure Einschreibung zu "Volksauf"! Einschreibungs geld: 4€.

Bezahlung tag vom das rennen. Das Organisationskomitee“

Der Lauf ist absolut zu empfehlen: Die Strecke ist abwechslungsreich, das Publikum phantastisch und das Ambiente sehr herzlich.



Und so waren wir am Start (v. lks.):

Ellen, Nicole, Maria, Gabi, Claudia, Inge (es fehlen Ingrid + Hildegard)

Und so kamen wir ins Ziel: 14/08/2012, BEL - 15 Jogging Baelenois

221. F REINERS GABI	46	34:35	34:54	4:32	13.24	2V2F
468. F CREUTZ CLAUDIA	50	39:23	39:40	5:10	11.65	6V2F
475. F WERTZ INGE	55	39:40	39:59	5:12	11.56	2V3F
494. F LANGANKE HILDEGARD	59	40:09	40:28	5:16	11.42	3V3F
562. F KLINKENBERG INGRID	61	41:57	42:15	5:30	10.94	4V3F
607. F MASKE NICOLE	39	43:12	43:31	5:40	10.62	32V1F
740. F HEUSER MARIA	56	48:29	48:50	6:21	9.46	12V3F
798. LANGANKE JOERG	27	52:38	52:58	6:53	8.72	265SEH
DNF MÜCK ELLEN 32 leider- sturzbedingt -nicht ins Ziel gelaufen						

7-Weiher-Lauf in Eynatten

4 Läufer vom DLC Aachen nahmen am diesjährigen 7-Weiher-Lauf in Eynatten teil. Alle hatten einen Heimvorteil, weil sie entweder in Belgien an der Strecke oder an der belgischen Grenze in der Nähe wohnen.

Die Veranstaltung könnte ein Geheimtipp für das kommende Jahr sein!

Der Eupener LAC-Läufer Cedric Vanaschen siegte am Samstag beim Eynattener 7-Weiher-Lauf. Er absolvierte die elf Kilometer lange Strecke in 38:37 Minuten. Bei den Frauen gewann seine Vereinskollegin Arlette Meessen.

Gegen 15.15 Uhr fiel bei kühlen, aber guten äußeren Bedingungen der Startschuss auf dem Gelände hinter dem Jugendtreff Inside, welches auch Organisator war. Die naturnahe und abwechslungsreiche Strecke führte die Teilnehmer vorbei an der Kirche und über die Autobahnbrücke in Richtung Hauseter Wald. Danach ging es an den sieben Weihern vorbei und an der TGV-Trasse entlang via Johberg wieder nach Eynatten zurück.

Platz	Nr.	Zeit	Name	Vorname	Geburtstag	Verein
1	505	38,37	Vanaschen	Cédric	18.02.1980	LAC Eupen
2	502	43,53	Mortezai	Azad	25.05.1905	
3	508	44,1	Vonhoff	Yannick	27.07.1994	LAC Eupen
4	504	44,19	Weekers	Rüdiger	17.05.1905	
5	524	44,32	Klinkenberg	Christian	23.05.1905	Helowa
6	512	44,39	Mackels	Ralph	25.05.1905	SC Bütgenbach
7	503	46,25	Radermacher	Roger	22.09.1969	
8	519	49,07	Niessen	Harald	06.05.1967	
9	520	49,08	Wolff	Berthold	20.07.1954	LAC Eupen
10	518	49,16	Recker	Marcel	14.05.1905	LAC Eupen
11	510	49,32	Reinartz	Wilfried	12.05.1905	LAC Eupen
12	511	50,27	Krott	Werner	22.05.1905	LAC Eupen
13	525	52,17	Hons	Danny	22.05.1905	
14	521	52,49	Meessen	Arlette	20.05.1905	LAC Eupen
15	500	55,54	Gross	Pamela	22.05.1973	
16	509	58,13	Reinartz	Vera	11.05.1905	LAC Eupen
17	527	1,00,39	Hackens	Nathan	20.06.1905	
18	526	1,00,39	Hackens	Yannick	23.05.1905	
19	516	1,02,33	Klinkenberg	Ingrid	27.04.1951	DLC Aachen
20	513	1,02,52	Bach	Anja	25.05.1905	SC Bütgenbach
21	508	1,02,56	Haas	Corinna	07.06.1905	Mausbach
22	507	1,02,56	Haas	Achim	10.05.1905	Mausbach
23	517	1,03,16	Klinkenberg	Wilfried	13.06.1951	DLC Aachen
24	514	1,03,24	Dobbelstein	Ernst	30.04.1905	DLC Aachen
25	523	1,03,33	Schreuer	Christof	28.05.1905	
26	522	1,03,33	Schreuer	Bettina	28.05.1905	
27	515	1,04,50	Reims	Manuela	27.05.1905	
28	528	1,04,50	Cujai	Karl-Heinz	02.05.1905	DLC Aachen

Triathlon-Liga 2012

Herzlichen Glückwunsch unseren Triathleten zu ihren grandiosen Aufstiegen in die NRW-Liga (Herren) und in die 2. Bundesliga Nord (Frauen)!
Der Glückwunsch geht gleichermaßen an die übrigen, sehr erfolgreichen Teams und Einzelstarter!
Für das Erreichen Eurer Ziele in 2013 drücken wir Euch fest die Daumen.

Herren - Team 1

- Vier Aufstiege in Serie
- Meister und Aufstieg 2009
- Meister und Aufstieg 2010
- Vize-Meister und Aufstieg 2011
- **Meister 2012 und Aufstieg in NRW Liga**

Ziel 2013: Aufstieg in die 2. Bundesliga



Damen – Team 1

- Aufstieg 2010
- 5. Platz NRW-Liga Damen 2011

2012

- 1. Platz Teamsprint Gladbeck
- 5. Platz Liga-Sprint Harsewinkel (1,2)
- 1. Platz Liga-Rennen, OD, Sassenberg (2,3,5)
- 1. Platz Teamsprint Krefeld
- 1. Platz Liga-Rennen, OD, Xanten (1,3,4)
- **Meister NRW-Liga und Aufstieg in die**

2. Bundesliga Nord

Ziel 2013: Klassenerhalt 2. Bundesliga



Renneberg wird NRW Duathlon Meister Pressemitteilung 25.04.2012

Bei den in Haltern-Hullern stattgefundenen NRW-Duathlon Meisterschaften hat der Aachener Florian Renneberg (16) die Meisterschaft gewonnen. Der für den DLC-Aachen startende Triathlet hat, obwohl jüngerer Jahrgang in der A-Jugend, den Sieg nach Hause gebracht. Duathlon fällt in die Rubrik Triathlon und beinhaltete bei diesem Wettkampf 2,7 km Laufen, 18 km Rad fahren und anschließend noch mal 1,3 km Laufen. Es war für Renneberg der erste wichtige Wettkampf der neuen Saison und umso größer war die Freude über den Sieg. Die Witterungsbedingungen waren nicht ganz optimal, das Aprilwetter hat zugeschlagen, der Regen beim Start und auf der Radstrecke führte teilweise zu kleineren Stürzen, von denen Renneberg aber zum Glück verschont blieb. Von den etwa sechzig Startern hat sich beim Rad fahren ein Führungsfeld von ca. 20 Athleten gebildet. Damit war klar, dass das Rennen im abschließenden Lauf entschieden wird. Etwa 600 m vor dem Ziel bestand die Führungsgruppe beim Laufen noch aus 9 Athleten, dann hat Renneberg aus der 7. Position heraus

seine läuferischen Stärken gezeigt, setzte sich an die Spitze und führte für die letzten 400 m das Feld an. Mit einem Vorsprung von 3 Sekunden und einer Endzeit von 43:01 Minuten hat er sich den Sieg verdient erkämpft. Geschafft, aber voller Freude nahm er den Pokal des NRW-Meisters im Duathlon 2012 entgegen. Zweiter wurde Lukas Mazur vom Kölner Triathlon Team 01 und dritter Thorben Wachenfeld vom heimischen SV-Hullern. Als nächste Wettkämpfe stehen die NRW-Meisterschaften im Swim&Run und vor allen Dingen der Start in dem beginnenden ASICS-Jugendcup der Deutschen Triathlon Union (vier Wettkämpfe in der Saison). Dort wird er dann in seiner Altersklasse auf die besten Triathleten Deutschlands treffen, als Höhepunkt ist Mitte Juli die Teilnahme an der Deutschen Meisterschaft in Grimma geplant. Als jüngerer Jahrgang ist die deutschlandweite Konkurrenz sehr hoch, er freut sich aber trotzdem darauf, im nationalen Umfeld Erfahrungen zu sammeln.

Udo Renneberg

Renneberg wird NRW Duathlon Meister



Florian Renneberg



Siegerehrung (Platz 1: Florian Renneberg, DLC Aachen; Platz 2: Lukas Mazur, Kölner Triathlon Team 01; Platz 3: Thorben Wachenfeld vom SV Hullern 68).

Renneberg gewinnt trotz Sturz den Triathlon in Hamburg Pressemittelung vom 25.07.2012

Der für den DLC-Aachen startende Triathlet Florian Renneberg hat in seiner Altersklasse den Wettkampf über die Sprintdistanz vor einem Luxemburger Athleten gewonnen. Dank eines Gewinnspiels des Fremdenverkehrsbüros im Zillertal hat er noch einen Startplatz zugewonnen bekommen. Der international besetzte

Triathlon in Hamburg ist mit über 10.000 Startern die größte Triathlonveranstaltung der Welt. Mit mehr als 250.000 Zuschauern bricht er für diese Sportart auch nahezu alle Rekorde.

Für den 16-jährigen Renneberg ging es zunächst in der Binnentalster mit 500 m Schwimmen los.

Start war am Jungfernstieg, das Ziel lag am Rathaus wo sich auch der spätere Zieleinlauf befand. Die Binnenalster hatte eine Temperatur von ca. 17 ° C, also startete er mit seinem Neoprenanzug. Besonders an dem Wettkampf ist unter anderem das Schwimmen durch die Unterführung des Jungfernstiegs. Durch die schlechten Sichtverhältnisse dort muss man besonders aufpassen nicht gegen die Brückenpfeiler zu schwimmen. Nach dem Schwimmausstieg ging es dann mit dem Fahrrad auf eine 22 km lange Radstrecke. Sie führte durch die Innenstadt an den Landungsbrücken entlang und wieder zurück in die Wechselzone an der Binnenalster. Da bei diesem Wettkampf keine Begrenzung der Abrolllänge bestand, konnte er auf der Radstrecke zeigen was in ihm steckte. Mit einem Schnitt von ca. 40 km/h überholte er eine Vielzahl an Fahrern. Ein begleitendes Motorrad machte ihm eine Zeit lang

den Weg frei, der Fahrer hatte richtig Spaß daran ihn zu begleiten und feuerte ihn zusätzlich noch an. Die sich dann anschließende Laufstrecke von 5 km ging Renneberg von Anfang an mit einem hohen Tempo an. An einem starken Gefälle ist er leider gestürzt und hat sich eine Prellung und Abschürfungen zugezogen. Dies brachte ihn verständlicherweise aus dem Rhythmus, sein Sieg mit einem Vorsprung von 39 Sekunden war aber zum Glück nicht gefährdet. Nach dem Rennen konnte er sich noch am Samstag das Eliterennen der Herren und am Sonntag das Eliterennen der Damen anschauen. Diese Rennen nutzen viele Athleten als letztes Vorbereitungsrennen für die Olympiade in London. Nun geht es erst einmal für ihn in den Urlaub, bevor Ende August noch einige Wettkämpfe auf NRW-Ebene geplant sind.

Udo Renneberg



Who is who?

Name: Ellen Mück

Alter: 31

Wohnort: Aachen-Horbach

Seit wann läufst/radelst/schwimmst Du ?: Wann ich das erste Mal die Laufschuhe geschnürt habe, kann ich gar nicht mehr sagen. Es gab einige Phasen, in denen ich viel gelaufen bin, aber auch Laufpausen. Richtig regelmäßig bin ich seit Mai 2011 unterwegs.

Welcher Lauf/Triathlon hat Dir bisher am meisten Spaß gemacht?: Der Start in einer Staffel beim Köln-Marathon, wahnsinnige Stimmung!!

Wo und wann läufst/radelst/schwimmst Du am liebsten?: Es gibt viele schöne Orte zum Laufen, aber meistens bin ich im späten Nachmittag rund um Horbach unterwegs.

Schon Marathon gelaufen/einen Triathlon absolviert?: Nein.

Geplante Wettkämpfe/Ziele?: Halbmarathon in Köln dieses Jahr.

Was machst Du gerne (außer Laufen/Triathlon)?: Krafttraining im Fitnessstudio, ich lege aber auch gerne mal die Füße hoch und lese ein gutes Buch ☺

Was hat Dich dazu bewegt, in den DLC einzutreten?: Durch einen Freund bin ich auf den Lauf „Rund-um-Aachen“ aufmerksam geworden, bin mit ihm und einer weiteren Freundin mitgelaufen und war absolut begeistert von der netten Truppe und der Organisation, da habe ich beschlossen, dem Verein beizutreten.



Who is who?

Name: Achim Erve

Alter: 56

Wohnort: Aachen

Seit wann läufst/radelst/schwimmst Du ?: Seit 2005

Welcher Lauf hat Dir bisher am meisten Spaß gemacht?: Die WLS in Duisburg

Wo und wann läufst/radelst/schwimmst Du am liebsten?: Quer durchs Gelände wann immer der Beruf mir Zeit lässt, am liebsten in die aufgehende Sonne.

Schon Marathon gelaufen/einen Triathlon absolviert?: Ja, 3 Marathons schon.

Leider habe ich mein Ziel unter 4 h zu laufen noch nicht geschafft, es fehlt 1 Minute

Geplante Wettkämpfe/Ziele?: Da ich mich gerade von einer langfristigen Verletzung erhole, gibt es noch keine Wettkampfplanungen. Bei der 50. Auflage des Winterlaufes will ich jedoch wieder mitmachen. Es wäre bei der 50. Auflage meine 5 Teilnahme, das passt ☺

Was macht Dich schnell?: Wenn ich mich geärgert habe...

Was machst Du gerne (außer Laufen)?: Mit meiner Familie zusammen sein.

Was tust Du ungern (außer nicht laufen/radeln/schwimmen)?: Schnell schwimmen, das kann ich definitiv nicht

Was hat Dich dazu bewegt, in den DLC einzutreten?: Ich war in den letzten Jahre beruflich bedingt immer nur am Wochenende in Aachen, daher habe ich immer alleine trainiert. Schon damals hab ich mir gesagt, wenn ich wieder ganz in Aachen bin such ich mir einen Verein. Als ich dann im Internet nach Vereinen in Aachen gesucht habe, fiel mir das Bild mit den vielen Läufern auf der DLC Homepage auf und da dachte ich: da sind ja viele etwa auch so alt wie du, da bin ich dann einfach zum Training gegangen

Und das wollte ich noch sagen.....: Es hat wirklich viele nette Leute im DLC.



Who is who?

Name: Christiane Kruse

Alter: 21

Wohnort: Aachen

Seit wann läufst/radelst/schwimmst Du ?: ca seit Mai 2012

Welcher Triathlon hat Dir bisher am meisten Spaß gemacht?: Köln Triathlon

Wo und wann läufst/radelst/schwimmst Du am liebsten?: im Sommer am Gardasee, vom Laufen direkt zum Schwimmen

Schon Marathon gelaufen/einen Triathlon absolviert?: Schnupper Triathlon in Brand und Köln Triathlon

Geplante Wettkämpfe/Ziele?: Olympische Distanz

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



Who is who?

Name: Denis Özdemir

Alter: 28

Wohnort: Aachen

Seit wann läufst/radelst/schwimmst Du ?: 10/2/2 Jahre

Wo und wann läufst/radelst/schwimmst Du am liebsten?: Aachener Wald/Mergelland/Rursee

Schon Marathon gelaufen/einen Triathlon absolviert?: noch nicht

Geplante Wettkämpfe/Ziele?: Zülpich 2012

Was macht Dich schnell?: Schwarzbrot mit Käse und Tomaten

Was machst Du gerne (außer Laufen/Triathlon)?: Tennis, Klettern

Was tust Du ungern (außer nicht laufen/radeln/schwimmen)?: Bei 30°/Sonne im Büro sitzen

Was hat Dich dazu bewegt, in den DLC einzutreten?: Das Schwimmen



Who is who?

Name: Monika Brustmann

Alter: 41

Wohnort: Aachen/Düsseldorf

Seit wann läufst/radelst/schwimmst Du ?: Ich laufe seit ca. 15 Jahren

Welcher Lauf hat Dir bisher am meisten Spaß gemacht?: Eigentlich alle

Wo und wann läufst Du am liebsten?: Am liebsten laufe ich morgens und im Wald.

Schon Marathon gelaufen/einen Triathlon absolviert?: Ja, ca. 5-6 mal Marathon und einmal einen kleinen Triathlon. Da ich den Marathon einfach nicht unter 4 h schaffe und das Training so aufwendig ist, habe ich beschlossen, dass Marathon nicht meine Disziplin ist. Am liebsten laufe ich über 10 km.

Geplante Wettkämpfe/Ziele?: Herbstlauf TG81, Grafenberger Waldlauf, Martinslauf, alle Düsseldorf, evtl. Winterlauf und Sylvesterlauf in AC.

Was macht Dich schnell?: Schnell? Was ist das? Ich werde nicht unbedingt schneller!!

Was machst Du gerne (außer Laufen)?: Wandern, mit Freunden treffen

Was tust Du ungern?: Hausputz, ich hasse putzen, spülen usw.

Was hat Dich dazu bewegt, in den DLC einzutreten?: Die netten Leute, die ich beim Übungsleiterkurs und Basic-Laufkurs kennen gelernt habe.

Und das wollte ich noch sagen:

Ich laufe am liebsten in der Gruppe, was auch ein Grund war, dem DLC beizutreten, denn alleine kann ich mich oft nicht so recht aufraffen. Am liebsten mag ich abwechslungsreiches Lauftraining. Also nicht immer nur die gleiche Strecke im gleichen Tempo laufen, sondern mal kurze oder längere Strecken, Tempowechseläufe und Lauf-ABC versuche ich regelmäßig einzubauen. Bei Wettbewerben laufe ich nicht nur um meine Bestzeit zu verbessern (was mir sowieso kaum gelingt... ☺), mir gefällt es auch langsamere Läufer zu „ziehen“ und freue mich fast mehr, wenn die dann ihr gestecktes Ziel erreichen, als sie selbst.

Da ich nur wenige Tage unter der Woche in AC bin laufe ich meistens in Düsseldorf

und nur selten Wettbewerbe in AC und Umgebung. In Düsseldorf laufe ich für den FTV (Friedrichstädter Turnververein), wo ich als Übungsleiterin auch für das Lauftraining im Lauftreff mitverantwortlich bin.

So, das war es zu meiner Person!



Who is who?

Name: Hendrik Möller

Alter: 20 Jahre

Wohnort: Aachen

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

Welcher Triathlon hat Dir bisher am meisten Spaß gemacht? DM Schluchsee 2008

Wo und wann radelst Du am liebsten? Bei gutem Wetter ohne Verkehr in den Alpen ;)

Schon Marathon gelaufen/einen Triathlon absolviert? Marathon bisher nicht, Triathlon schon viele...

Geplante Wettkämpfe/Ziele? Aufstieg in die 2. Bundesliga

Was macht Dich schnell? Training, und Konkurrenz

Was machst Du gerne (außer Triathlon)? Fahrradschrauben

Was tust Du ungern: Frieren

Was hat Dich dazu bewegt, in den DLC einzutreten? Mein Umzug nach Aachen



Who is who?

Name: Michael Cramer

Alter: 26

Wohnort: Aachen

Seit wann läufst/radelst/schwimmst Du ?: Über Fußball zum Radfahren und Laufen. Schließlich vor 10 Jahren beim ersten Triathlon Brustschwimmend gestartet.

Welcher Lauf/Triathlon hat Dir bisher am meisten Spaß gemacht?: Stockholm Halbmarathon und „Heimtriathlon“ Sprintdistanz Waldenburg.

Wo und wann läufst/radelst/schwimmst Du am liebsten?: Radfahren in den Alpen oder leicht bergiger Umgebung, Laufen in schwedischen Wäldern, Schwimmen unbeobachtet in 50m Becken.

Schon einen Triathlon absolviert?: Nur Kurz/Sprintdistanz Triathlon

Geplante Wettkämpfe/Ziele?: Mehr Wettkämpfe pro Saison, erste Mitteldistanz und „Schwedischer Klassiker“

Was macht Dich schnell?: Starke Motivation, never giving up!

Was machst Du gerne?: mein Job, Langlauf, Lesen, Reisen

Was tust Du ungern?: langes Warten, Bügeln, Arzttermine...

Was hat Dich dazu bewegt, in den DLC einzutreten?: Begeistert von der großen, schnellen Gruppe bei den ersten Trainings mit professionellem Lauftraining



Who is who?

Name: Peter Fechter

Alter: 41

Wohnort: Hergenrath Belgien

Seit wann läufst/radelst/schwimmst Du ?: 1976

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

Wo und wann läufst/radelst/schwimmst Du am liebsten?: Laufen Aachener Wald und Dreiländereck, radeln in Ostbelgien, Ardennen und Mergelland. Schwimmen in der Halle die gerade auf hat, wann nach der Arbeit und am Wochenende

Schon Marathon gelaufen/einen Triathlon absolviert?: ja

Geplante Wettkämpfe/Ziele?: Ziel olympische Distanz und Halbdistanz

Was macht Dich schnell?: geringes Gewicht und regelmäßiges Training

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

Was tust Du ungern (außer nicht laufen/radeln/schwimmen)?: bügeln

Was hat Dich dazu bewegt, in den DLC einzutreten?: DLC ist bekannt für Triathlon und Laufen aller Leistungsgruppen.

Und das wollte ich noch sagen: Ich freue mich wieder aktiv im Verein Sport treiben zu können.



Who is who?

Name: Jan Adams

Alter: 23

Wohnort: Aachen

Seit wann läufst/radelst/schwimmst Du ?: Ernsthaftes Training betreibe ich nun seit ca. 2 Jahren.

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

Ostseelauf in Timmendorf (erster Halbmarathon)

Wo u. wann läufst/radelst/schwimmst Du am liebsten?: Bei jeder Gelegenheit ;)

Schon Marathon gelaufen/einen Triathlon absolviert?: Noch nicht, allerdings wird es dringend Zeit!

Geplante Wettkämpfe/Ziele?: Inlandtriathlon und Green Hell- Triathlon am Nürburgring/ Mein Ziel ist es genügend Zeit zu finden, um halbwegs regelmäßig am Training teilnehmen zu können und somit nicht immer alleine trainieren zu müssen. Außerdem würde ich sehr gerne Wettkämpfe in einer der Mannschaften des DLC bestreiten.

Was macht Dich schnell?: Hauptsächlich mein Ehrgeiz, beziehungsweise Kampfgeist

Was machst Du gerne?: Feiern, kochen und gelegentlich angeln

Was tust Du ungern?: Ich konzentriere mich ungern auf mein Studium und lerne dementsprechend ungern.

Was hat Dich dazu bewegt, in den DLC einzutreten?: Ich war auf der Suche nach einem Triathlonverein in der Nähe, bei dem ich mit einer lustigen und erfolgshungrigen Gruppe trainieren und an Wettkämpfen teilnehmen kann.

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

Der erste und zweite Eindruck zeigt, dass ich da genau den richtigen Verein gefunden habe!



Who is who?

Name: Sabrina Meszerits

Alter: 25

Wohnort: Aachen

Seit wann läufst/radelst/schwimmst Du ?: Eigentlich schon immer. Intensiveres Lauftraining seit 2 Jahren. Schwimmen seit 1 Jahr.

Welcher Lauf hat Dir bisher am meisten Spaß gemacht?: Die letzten Läufe: ATG Winterlauf (18,5 km), Benefizlauf im Waldstadion(10 km), Staffellauf in Monschau (2 Staffeln: ca. 21 km), Rurseelauf (16,5 km)

Wo und wann läufst/radelst/schwimmst Du am liebsten?: Stadtwald, Flachland

Schon Marathon gelaufen/einen Triathlon absolviert?: Nein aber sehr wohl dieses Jahr geplant.

Geplante Wettkämpfe/Ziele?: Zu viele, um sie alle aufzuzählen. :)

Was macht Dich schnell?: Ausreichender Schlaf, Ernährung, Ehrgeiz, viel Training und natürlich Spaß

Was machst Du gerne?: Golf, Billard, Schach? Nein! Was ich gerne mache, ist mein Beruf, der die meiste Zeit in Anspruch nimmt, Spieleabende oder Weggehen mit Freunden, Städtereisen, lecker essen, lachen und schlafen!

Was tust Du ungern?: Warten und alles was mit Zeitverschwendung zu tun hat.

Was hat Dich dazu bewegt, in den DLC einzutreten?:

Durch eine Empfehlung unserer Angelika Dunke

Und das wollte ich noch sagen...: *„Ich lese immer die Sportseite einer Zeitung zuerst. Die Sportseite berichtet über das, was die Menschen erreicht haben; die Titelseite der Zeitung hingegen verzeichnet nur die Fehlschläge des Menschen.“ Earl Warren (1891-1974), oberster Bundesrichter d. USA*

Wie wahr, wie wahr! In diesem Sinne, freue ich mich auf das Erreichen meiner Ziele und freue mich mit euch, wenn ihr eure erreicht, genauso wie auf die schöne Zeit! Wir sehen uns beim Training! :)



Who is who?

Name: Luis Hesemann

Alter: 19

Wohnort: Aachen/Bonn

Seit wann läufst/radelst/schwimmst Du?: Seit ca. 2007/2008

Welcher Triathlon hat Dir bisher am meisten Spaß gemacht?: Mein erster internationaler Start beim Düsseldorf ETU Triathlon Junioren Cup 2011

Wo und wann läufst/radelst/schwimmst Du am liebsten?: Am liebsten betreibe ich meinen Sport natürlich im Sommer bei Sonne und warmen Temperaturen. Der beste Trainingsort ist daher für mich der Süden (Toskana/Mallorca)

Schon Marathon gelaufen/einen Triathlon absolviert?: Einen Marathon bin ich bisher noch nicht gelaufen. Dafür aber bereits unzählige Triathlon-Wettkämpfe im Jugendbereich und dieses Jahr auch zum ersten Mal in der 2. Bundesliga

Geplante Wettkämpfe/Ziele?: Meine geplanten Wettkämpfe für nächstes Jahr sind die in der 2. Bundesliga. Dort ist es mein Ziel zusammen mit meinem Team aus Bonn einen vorderen Platz in der Abschlusstabelle zu erreichen.

Was macht Dich schnell?: Viel Essen, meine unbändige Wettkampflust und natürlich Adenosintriphosphat

Was machst Du gerne?: Maschinenbau studieren, Beachvolleyball spielen und soziale Kontakte pflegen

Was tust Du ungern?: Keine ausreichende Zeit für Training und Freizeit haben, was immer häufiger vorkommt

Was hat Dich dazu bewegt, in den DLC einzutreten?: Mein Umzug nach Aachen, bekannte Triathlon-Kollegen, meine Triathlonsucht und ein interessantes Team

Und das wollte ich noch sagen.....:
Ich freu mich auf viele qualvolle, schmerzende und schnell machende Kilometer mit euch!



Nachruf auf Walter Rennschuh

Am 30.11.2012 ist unser langjähriges Vereins- und Ehrenmitglied Walter Rennschuh im Alter von 94 Jahren gestorben. Viele junge Mitglieder werden Walter nicht mehr kennen. Walter war nicht nur ein außerordentlich erfolgreicher Sportler, sondern auch eine große Persönlichkeit. Bis ins hohe Alter war Walter als Sportler und Wettkampfrichter im Verein aktiv. 3x in der Woche trainierte er im Waldstadion und war dabei nie verletzt. Auf 100 m lief er uns auch mit 80 Jahren noch davon.

2007 im Alter von 89 Jahren – 2 Jahre nach seinem Rücktritt vom aktiven Sport - bat ich Walter um einen Rückblick auf seine sportliche Laufbahn. Er übergab mir 5 fein säuberlich beschriebene Seiten und ein Foto zur Veröffentlichung im Rennschuh 2007.

In Erinnerung an Walter findet Ihr im Folgenden noch einmal den von ihm selber verfassten Rückblick auf sein erfolgreiches und bewegtes Leben.

Von 1928 an besuchte ich das Gymnasium Carolinum in Neustrelitz (Mecklenburg). Es war eine Schule, an der Sport mit zu den Hauptfächern zählte. Geräteturnen, Feldhandball, Rudern (wir hatten unsere eigenen Boote), Leichtathletik, im Winter Schlittschuhlaufen und Eishockey. Wir hatten immer strenge Winter.

Mein Sportlehrer machte mir die Leichtathletik schmackhaft, so dass ich dafür mehr tat. Veranstaltungen waren meistens Mehrkämpfe, Geräteturnen und Leichtathletik.

Als ich 1936 meine letzten sportlichen Tätigkeiten beendete, konnte ich nicht ahnen, dass es vorläufig meine letzten sein sollten.

Meine Bilanz bis dahin: 100 m in 11,4 sec.; 200 m in 23,2 sec.; 400 m in 53,4

sec.; Weitsprung: 6,45 m; Speerwerfen: rd. 46 m.

Wie es damals so üblich war, ging man nach dem Abitur ein halbes Jahr in den Arbeitsdienst, und danach 2 Jahre in den Wehrdienst.

Als im September die letzten Tage bis zur Entlassung anstanden, brach der Krieg aus und alle meine Planungen waren über den Haufen geworfen.

Nach meiner Heimkehr aus russischer Gefangenschaft im September 1949, begann ich mein Architekturstudium an der TH. Die Vorlesungen waren im Reiffmuseum an der Schinkelstrasse. Ich wollte mich auch wieder sportlich betätigen und versuchen, dort anzuknüpfen, wo ich 1936 aufgehört hatte.

In der Schinkelstrasse gab es einen Sportplatz mit 330 m Bahn; heute existiert er nicht mehr – es befinden sich ein Parkplatz und eine Halle dort. Der Sportplatz bot sich direkt zum Training an.

Nach den Vorlesungen ging es zum Training, bei dem einige Studenten während der Studienzeit für den DLC starteten. Ich wurde schnell in den Kreis aufgenommen und wurde am 1. Mai 1950 Mitglied des Vereins.

Für den Verein bin ich bei Kreis-, Mittrhein-, Nordrhein-, Rheinbezirks-, Westdeutschen und Deutschen Meisterschaften gestartet sowohl in Einzeldisziplinen, als auch in unzähligen Drei- und Fünfkämpfen. Ich gehörte zwar schon der Altersklasse an, es hat mir aber Spaß gemacht, bei den Jüngeren mitzumachen.

Meine Leistungen waren auch nicht so schlecht: 100 m in 11,7 sec.; 200 m in 24,4 sec.; 400 m in 54,6 sec.; 800 m in 2:10,5 min; 1500 m in 4:53,0 min; Weitsprung: 6,22 m; Speerwerfen: rd. 41 m.

Bei Klubkämpfen (Siegen, Berleburg, Düsseldorf, Kimbria Maastricht, Tienen, Royal Football aus Lüttich, Heerlen, Namur, Brüssel) konnte ich manchen Punkt zur Wertung beitragen. Das gleiche gilt für die Verbandskämpfe (Aachen – Aachen

Land, Aachen – Erkelenz – Köln, Kreis Jülich – Kreis Aachen, Düsseldorf – Aachen, Aachen – Hull Spartan Athletic Club, Alemannia – Avon Heerlen – Romb. Geleen – Sittard – Excelsior Zwartberg).

Aus Aachener Sicht war das größte Ereignis die Aachener Alleenstaffel, Start am Ponttor – Ludwigsallee, Bastei, Monheimsallee, Hansemannplatz, Heinrichsallee, Kaiserplatz, Wilhelmstr., Theaterstr., Theater – Ziel.

Es waren immer harte Duelle zwischen uns und der ATG, die leider zu deren Gunsten ausgingen, da sie die besseren Mittelstreckler hatten.

Später wurde diese Staffel in die Oppenhoffallee verlegt, bis sie ganz entfiel. Ebenso ging es mit der Brander Ringstaffel.

Es war ein Dreikampf: 50 m, Weitsprung, Kugelstoßen. Für mich hatte man eine Zeit gestoppt, die ich nicht akzeptieren konnte. Entscheid: Nach einer halben Stunde: Lauf wiederholen. Ergebnis: gleiche Zeit. Bei einer Kontrolle stellte sich heraus, dass es 60 m gewesen waren.

Es war ein Staffellauf 4 x 100 m, ich weiß nicht mehr, wo es war. Ich war der dritte Läufer, kam zum Wechsel, da stand aber keiner.

Ich war so in Fahrt, dass ich durchgelaufen bin; natürlich: Disqualifikation.

Wenn man über 50 Jahre alt war, konnte man Weitsprung aus dem Stand machen. Die Weite wurde dann doppelt genommen. Manchen kam es gelegen; ich habe es nur gemacht, wenn der Anlauf zu schlecht war.

Dreikampf in Leverkusen: Wegen schlechten Wetters wurde der Weitsprung in die Halle verlegt.

Der Absprungbalken ist 3,00 m von der Grube entfernt. Alle sprangen aus dem Stand; ich machte eine Ausnahme. Der Kampfrichter meinte, ob ich (M 75) überhaupt in die Grube käme. Ich habe es ihm einmal gezeigt und sprang 4,30 m weit; da sagte er nichts mehr.

Zum Ersten: 1989 - Deutsche Meisterschaft in Scheeßl – Weitsprung. 8 Teilnehmer waren es, so dass jeder 6 Sprünge hatte. Bei mir fing es gut an: 1. Sprung ungültig; 2. Sprung ungültig. Alle, die mich kannten dachten, ich würde sie zum Narren halten, aber dem war nicht so. 4. Sprung ungültig, 5. Sprung ungültig und nun hieß es alles oder nichts. Es ging alles und ich war Deutscher Meister.

Zum Zweiten war ich als Student im Einsatz für die TH. Es gab die Fakultätswettkämpfe der einzelnen Fakultäten, die Deutschen

Hochschulmeisterschaften 1951 in Gießen und 1952 in Balingen. Als Ältester konnte ich natürlich nicht mit den Jungen mithalten. Sehr schön waren die Hochschulwettkämpfe zwischen den einzelnen Hochschulen. TH Aachen gegen TH Darmstadt, Uni Köln, Uni Bonn, Uni Loewen, 1. FC Köln. Auch hier konnte ich manchen Punkt zur Wertung beitragen.

Zum Dritten startete ich für Deutschland. Es begann mit der WM 1979 in Hannover. Ich hatte gemeldet für 5-Kampf (Weitsprung, Speerwurf, 200 m, Diskuswurf, 1500 m), 100 m und Weitsprung. Nach 4 Übungen im Fünfkampf führte ich. Dann kam mein Schwachpunkt: 1500 m. Der Amerikaner zog an mir vorbei und es blieb somit der 2. Platz. Für mich war das ein toller Erfolg. Im Weitsprung kam ich auf den 3. Platz und in 100 m auf den Vierten.

Nun ging es um die Aufstellung der Staffel. Ein Großmaul meinte, ich käme nicht in Frage, weil ich nicht bei den Deutschen in Lübeck gewesen wäre.

Dem hat es die Sprache verschlagen, da ich über 100 m wesentlich schneller als er war.

So war ich bei der Staffel und habe alle Staffeln mitgemacht. Natürlich waren wir sichere Sieger.

Es folgte 1982 die EM in Straßburg, Teilnahme mit der 4 x 100 m Staffel. – Sieg. 1984 EM in Brighton (England): Im Fünfkampf das gleiche Missgeschick, wie in Hannover. Silber – Fünfkampf; Silber – 200 m; Bronze – 100 m. 1985 WM in Rom. In toller Form - dann der schwere Unfall und damit für 1 Jahr außer Gefecht gesetzt. 1990 EM in Budapest. 4 x 100 m Staffel. Unser 4. Mann war ausgefallen. So musste Ersatz her. Da hatten wir einen Fang gemacht. Er war Startläufer, wo am wenigsten passieren kann. Er lief los, blieb an der Wechselmarke stehen und dachte, der 2. Mann müsse kommen. Bis der dann den Stab hatte, waren die anderen längst weg. Aber da wir drei danach sehr gut waren, reichte es noch zum dritten Platz. Gold – 200m; Silber – 100 m; Bronze – Weitsprung. 1991 WM in Turku Finnland – Gold in der 4 x 100 m Staffel. 1992 EM in Kristiansand (Norwegen) - Gold in der 4 x 100 m Staffel; Silber – 200 m. 1993 WM in Miyazaki (Japan). Gold – 100 m; Gold – 200 m; Gold – 4 x 100 m Staffel; Silber – Weitsprung; Bronze – 4 x 400 m Staffel. Ein nettes kleines Ereignis: Die Japaner sind ja als sehr freundlich bekannt. 4 x 100 m Staffel: Bis zum 3.

Wechsel führte Japan, dann habe ich meinen Turbo eingeschaltet und unserer Staffel zum Sieg verholfen. Beim Zurückgehen klatschten die Japaner Beifall für meinen Lauf.

1994 EM in Athen. Gold – 100 m; Gold – Speerwurf; Silber – 200 m; Bronze – Weitsprung; keine Staffel.

1995 WM in Buffalo. Gold - 4 x 100 m Staffel.

1996 EM in Malmö. 2 Nierenoperationen

1997 WM in Durban (Südafrika). Silber – 4 x 100 m Staffel.

1998 EM in Cesenatico (Italien). Gold 4 x 100 m Staffel; Silber – 200 m; Silber – Speerwurf; Bronze – 100 m.

1999 WM in Gateshead (England). Gold - 4 x 100 m Staffel.

2000 EM Jyväskylä (Finnland). Durch eine Intrige bin ich nicht in die Staffel gekommen. Das gab es unter den Deutschen.

2001 WM in Brisbane (Australien). Gold – 4 x 100 m Staffel; Gold – 4 x 400 m Staffel.

2002 – EM Potsdam. Keine Staffel, keine Medaille.

Das war mein letzter Einsatz für Deutschland.

Wenn ich Bilanz ziehe, so waren das schöne Zeiten mit Athleten aus Europa und der ganzen Welt zusammenzukommen, um faire Wettkämpfe auszutragen. Oft ging es nur um Zentimeter oder 1/100stel Sekunden bei der Entscheidung oder Niederlage.

Bei diesen Wettkämpfen konnte ich 15 Gold-, 10 Silber- und 7 Bronzemedailles erringen.

Es ging aber nicht nur um Medaillen und Platzierungen. Das schönste nach den Wettkämpfen waren die Rundreisen bei denen man Land und Leute kennenlernen konnte. Es waren immer wunderbare Erlebnisse, die ich nicht missen möchte.

Im Jahre 2005 fasste ich den Entschluss, den Wettkampfsport zu beenden. Einmal muss man einen Schlussstrich ziehen.

Neben meiner Wettkampftätigkeit war ich bei unzähligen Veranstaltungen als Kampfrichter tätig. Auch heute noch stehe ich zur Verfügung. Eine besondere Ehre war für mich die Berufung zum Kampfrichter bei den olympischen Spielen 1972 in München und beim Weltcup 1977 in Düsseldorf.

13 Jahre war ich im Kreis als Kassenwart tätig.

Im Jahre 1985 erhielt ich das Karlssiegel; für die Altersklassen gab es keinen Silberbecher.

1992 wurde mir das Bundesverdienstkreuz für besondere Verdienste verliehen.

Zum Abschluss erreichte ich bei der Sportlerwahl des Jahres einen 3. Platz im Jahr 2001 und einen 2. Platz im Jahr 2003.

Oft werde ich gefragt, wie ich es mache in solch einem Alter noch hervorragende Leistungen zu erzielen.

Regelmäßiges Training 3 x in der Woche, Keine Verletzungen, weder Zerrungen noch Muskelfaserrisse oder Achillessehnenverletzungen. Also muss mein Training richtig gewesen sein.

Bei Wettkämpfen am Wochenende nur leichtes Training und Lockerungsübungen, damit bin ich immer gut gefahren.

Das war mein Leben für den Sport.

Walter Rennschuh

Siegerehrung nach dem 100m-Lauf bei den Weltmeisterschaften in Japan im Jahr 1993. Auf Platz 1 im Alter von 75 Jahren Walter Rennschuh in einer Zeit von 18,99 sec.



Der Name war Programm.

Walter Rennschuh

mehrmaliger Europa- und Weltmeister
in den Seniorenklassen,
Träger des Aachener Karlsiegels
und des Bundesverdienstkreuzes,
Ehrenmitglied des DLC Aachen,

ist im Alter von 94 Jahren verstorben.

Wir trauern um unseren Freund und Sportkameraden,
der bis ins hohe Alter ein aktiver
und erfolgreicher Leichtathlet war.

Wir werden ihn in guter Erinnerung behalten.

Der Vorstand des DLC Aachen

DLC- "Der Rennschuh" 41			
Datum	Ort	Wettbewerb	Internet
06.01.2013	Ratingen	5/10 km AK/ab U18; 2,1/1/0,5 km Jugend/Kinder	www.asc-ratingen.de
12.01.2013	Nettetal	10 km AK/Jugend; 2/1 km Jugend/Kinder	www.lc-nettetal.de
12.01.2013	Essen	10/15/20 km AK/U20/18; 10/15 km U16/14; 10 km U12	www.tusem-leichtathletik.de
12.01.2013	Gangelt	0,8/1,5/4,6/9,2 km alle AK	www.djk-gillrath.de
12.01.2013	Duisburg	5/10 km AK; 5 km U20/18; 1,5/0,8 km Jugend/Kinder	www.tuspo-la.de
13.01.2013	Alfter	10/15/20 km AK/U20/18; 10/15 km U16/14; 10 km U12	www.alfterer-sc.de
13.01.2013	Grevenbroich	5,75 km AK; 3,45/2,796 km U20/18; 2,311 km U16/14; 1,593 km U12	www.tvj.de
13.01.2013	Düren	5/10 km AK/U20/18; 10/5/1,6/0,346 km Jugend/Kinder	www.duerener-stadtlauf.de
13.01.2013	Leverkusen	5/10/21,1 km AK; 5 km U20/18; 5/2,6 km Junged/Kinder	www.tsvbayer04.de
19.01.2013	Bergisch Gladbach	7,1/11,7 km alle AK ab Kinder	www.sg-bockenberg.de
19.01.2013	Dormagen	5,4/7,2 km Staffel 3x1,2 km AK; 5,4 km U20/18; 0,4/0,8/1,2/2,6 km Jugend	www.fc-straberg.de
19.01.2013	Hinsbeck	4,02/7,5 km AK/U20/28; 2,56 km U16; 1,38 km U14; 1,38 km U12; 1,06 km U10	www.vfl-hinsbeck.de
19.01.2013	Essen	10/15/20 km AK/U20/18; 10/15 km U16/14; 10 km U12	www.tusem-leichtathletik.de
20.01.2013	Wegberg	10/21,1 km AK/U20/18; 10 km U16	www.vsv-grenzland-wegberg.de
20.01.2013	Pulheim	5/42,195 km AK; 5 km U20/18; 5 km Jugend	www.staffellauf-pulheim.de
26.01.2013	Duisburg	5/10 km AK	www.asv-duisburg.de
26.01.2013	Düsseldorf	7/14 km AK/U20/18; 2 km Jugend	www.dsd-online.de
27.01.2013	Köln	5/10 km AK/U20/18; 1/5/10 km Jugend; 5 km Walking	www.helmuturbach.de
27.01.2013	Alfter	10/15/20 km AK/U20/18; 10/15 km U16/14; 10 km U12	www.alfterer-sc.de
27.01.2013	Hilden	5/10 km AK; 5 km Walking; 0,45 km Bambini	www.hildener-at.de
27.01.2013	LVN Cross / Süchteln		
02.02.2013	Grevenbroich	5,1/8,5/3x0,8 km AK/U23/20; 4,5 km U20/18; 2,5 km U16/1,7 km U14/1,2 km U10	www.sgnh-la.de
03.02.2013	Königswinter	15 km AK/AB U16/14; 1 km U12	www.insellauf.de
09.02.2013	Mönchengladbach	5/10 km AK/U20/18; 5 km ab U10; 0,5 km Bambini	www.lg-moenchengladbach.de
09.02.2013	Dieringhausen	10 km AK/ U20/18	www.runningandmore.de
09.02.2013	Hückelhoven	3,1/5,6/7,5 km AK, 3,1 km U20/18; 1,9 km U16/14; 1,2 km U12	www.tus-jahn-hilfrath.de
10.02.2013	Hilden	5/10/15 km AK; 5 km Walking; 0,45 km Bambini	www.hildener-at.de
16.02.2013	Nettetal	12,5 km AK/U20/18; 3km ab U12; 1,5 km ab U10	www.lc-nettetal.de
16.02.2013	Oberhausen	4/10,1 km AK; 4 km U20/18; 2,2 km U12; 1,8 km U12; 0,85 km U10; 0,38 km U10	www.otvmeile.de
17.02.2013	Köln	5/10/15 km AK/U20/18; 1/5/10 km Jugend; 5 km Walking	www.helmuturbach.de
23.02.2013	Duisburg	5/15 km ab U 16	www.asv-duisburg.de
24.02.2013	Köln	5/10km alle AK; 1,6 km U16/14/12	www.tuskoeln.de
24.02.2013	Hilden	5/10/21,1 km AK; 5 km Walking; 0,45 km Bambini	www.hildener-at.de
03.03.2013	Köln	5/10/21,1 km AK/U20/18; 1/5/10 km Jugend; 5 km Walking	www.helmuturbach.de

DLC- "Der Rennschuh"			42
03.03.2013	Leverkusen	5/10/4x2,5 km AK/U20/18/16/14; 1 km U12	www.rundumdasbayerkreuz.de
09.03.2013	Nettetal	15 km AK; 5 km U20/18; 2 km U16/14/12/10	www.lc-nettetal.de
09.03.2013	Schermsbeck	alle AK	
09.03.2013	DM Cross / Dornstetten		
10.03.2013	Köln	10/21,1km alle AK; 1,6 km U16/14/12	www.tuskoeln.de
10.03.2013	Erfstadt	5/10/21,1 km AK; 5/10 km U20/18; 5 km U16/14/12	www.donatuslauf.de
10.03.2013	Essen	14 km AK; 1,2 km U12	www.tvk-essen.de
16.03.2013	Titz	5/10 km; AK; 5 km U20/18; 1/2 km U16/14/12	www.slc-ameln.de
16.03.2013	Sonsbeck	7,880/3,98 km AK; 3,98/2,66 km U20/18; 3,98/2,66 km U16; 2,66/1,35 km U12	www.sv-sonsbeck.de/leichtathletik
16.03.2013	Kamp-Lintfort	5/10 km AK; Walking	www.wir4staedtelauf.de
16.03.2013	Köln	5/10/21,1 km AK; 5/10 km U20/U18	www.volkslauf-koeln.de
16.03.2013	Wegberg	3,75/7,5 km M AK/U20/18; 2,5/7,5 km F AK/U20/18; 2,5/1,25 km U16/14; 1 km U12	www.sc-myhl.de
17.03.2013	Erkrath	5 km/ 1/3 Marathon AK/U20/18; 5 km U16/14; 1 km U 12/10/9	www.tsvhochdahl.de
17.03.2013	Dinslaken	5/10 km AK/U20/18; 2,5 km U16/14/12/10	www.marathon-dinslaken.de
17.03.2013	Bensberg	5/10/21,1/42,195 km AK; 5 km U20/18; 2 km U16/14/12; 1 km U10/8	www.koenigsforst-marathon.de
17.03.2013	Gummersbach	11,7/6 km AK U20/18; 3/1,5 km U16/14/12/10	www.tv-huelsbusch.de
17.03.2013	Krefeld	0,3 - 2,4 km U12	www.djk-vfl-forstwald.de
17.03.2013	Eschweiler	4/10/21,1 km AK/U20/18; 0,69 km U14/12/10; 0,3 km U8	www.your-sports.com
17.03.2013	Geilenkirchen	10/5 km AK/U20/18; 5 km U16/14	www.lcphoenix.de
17.03.2013	WFLV 10 km / Urmitz		
23.03.2013	Duisburg	10/21,1 km AK; 0,4 km Bambini	www.asv-duisburg.de
24.03.2013	Bad Godesberg	5,5/10 km AK/U20/18/16/14; 1 km U12	www.lav-bad-godesberg.de
24.03.2013	Köln	3,2/6,5/10 km AK/ ab U 14	www.lt-dshs-koeln.de
24.03.2013	WM Cross / POL		
30.03.2013	Ruppichteroth	5/10,5/21,1 km AK; 5 km U20/18; 1,4 km U16/14; 1 km U12/10	www.tv1888.de
01.04.2013	Kerpen	5/10 km AK; 1,3 km U20/18/16/14/12	www.stadtlauf-kerpen.de
01.04.2013	Alsdorf	5/10 km AK; 5 km U20/18/16/14/12/10	www.lt-alsdorf-ost.de
04.04.2013	Bonn	5/10 km AK/U20/18; 10 km ab U14; 5 km ab U 12	www.beueler10er.de
06.04.2013	Düsseldorf	5/10/21,1 km AK/U20/18; 1,3 km U16/14/12; 0,4 km Bambini	www.lt-duesseldorf-sued.de
07.04.2013	Emmerich	5/10 km AK/U20/18; 2 km U16-U8	www.tv-elten.de
07.04.2013	Düsseldorf	5/10/14,2 km Walking alle Klassen	www.lt-duesseldorf-sued.de
07.04.2013	Ratingen Lintorf	5/10 km AK/U20/18/16/14; 1 km U12	www.tus08lintorf.de
07.04.2013	Düsseldorf	5/10 km AK/U20/18; 1,5 km U16/14/12/10; 0,5 km Bambini	www.tg81.de
13.04.2013	Solingen	2x 50 km ab U 20	www.klingenpfadlauf-Solingen.de
13.04.2013	Mönchengladbach	7,5/2,5 km AK; 0,8 km Schüler; 0,5 km Bambini; 5 km Walking	www.kkh-allianz.de

DLC- "Der Rennschuh"			43
14.04.2013	Bonn	21,1/42,195 km AK/U20/18	www.deutschepost-marathonbonn.de
14.04.2013	Düsseldorf	5/10 km AK; 5 km U20/18; 2/5 km U16/14/12	www.duesseldorfer-brueckenlauf.de
14.04.2013	DM Halbmarathon / Refrath		
20.04.2013	Gummersbach	5,6/10/21,1 km AK/U20/18; 2 km U12; 0,8 km Bambini	www.lg-gummersbach.de
20.04.2013	Winnekendonk	5/10 km AK; 5 km U20/18; 2 km U16/14; 1 km U12	www.golddorflauf.de
21.04.2013	Köln	5/10/21,1 km AK/U20/18; 1/5/10 km U16/14/12	www.helmuturbach.de
21.04.2013	Zülpich	5/10 km AK/U20/18; 1,69 km U16/14; 1,25 km U12; 0,5 km Bambini	www.tcz-leichtathletik.de
21.04.2012	Korschenbroich	5/10 km AK; 1,4/5/10 km U20/18; 1,1/1,4 km U16/14/12	www.citylauf-korschenbroich.de
27.04.2013	Essen	5/10 km alle AK; 3x 3 km Staffel	www.tlv-germania.de
27.04.2013	Moers	5/10 km AK; 5 km U20/18; 1,6/2,5 km U16/14/12	www.moerser-tv.de
28.04.2013	Düsseldorf	42,195 km AK/U20/18	www.metrogroupmarathon-duesseldorf.de
28.04.2013	Köln	10 km AK	www.dauerlauf.de
30.04.2013	Ratingen-Breitscheid	5/10 km AK/U20/18; 2,5/5 km U16/14/12/10; 0,8 km U8/ 0,4 km U6	www.tus-breitscheid.de
01.05.2013	Wesel	5/21,1 km AK; 5 km U20/18; 1 km U16/14/12	
01.05.2013	Meerbusch	5/10 km AK; 5 km U20/18; 0,8/2,5 km U16/14/12	www.mailauf.de
03.05.2013	Neuss	5/10 km AK/U20/18; 1 km U16/14/12	www.asc-rosellen.de
04.05.2013	Bocholt	5/10 km AK/U20/18; 2,5/5 km U16/14/12	www.bocholter-citylauf.de
04.05.2013	Geldern	2/5/10 km AK; 5 km U20/18; 2/5 km U16; 0,444/0,5/1/2 km U14/12	www.citylauf-geldern.de
04.05.2013	Hückeswagen	5/10 km AK; 5 km U20/18; 1,5/0,8/0,4 km U16/14/12; 0,2 km Bambini	www.ssv-hueckewagen.de
05.05.2013	Alfter	10/21,1 km AK/U20/18; 1,2 km U16/14/12; 0,6 km U10/08 u. jünger	www.alfterer-sc.de
05.05.2013	Simmerath	4/10 km AK; 4 km U20/18; 1,1/0,6/0,3 km U16/14/12	www.hansa-simmerath.de
05.05.2013	Bergisch Gladbach	5/10 km AK/U20/18/16/14; 1,2 km U12	www.blau-weiss-hand.de
05.05.2013	Frechen	5/10 km AK/U20/18; 1,8/5/10 km U16/14/12	www.frechener-fruehlingslauf.de
05.05.2013	Baesweiler	alle AK	www.baesweiler-lauffreff.eu
05.05.2013	Schermbeck	5/10 km AK/U20/18; 2/5 km U16/14/12; 0,35 km Bambini	www.svs-leichtathletik.de
08.05.2013	Sonsbeck	5/10 km AK; 5 km U20/18/16; 1,65 km U14; 1,25 km U12/10	www.sv-sonsbeck.de/leichtathletik
08.05.2013	Köln	10 km AK	www.asv-koeln.de
10.05.2013	Lindlar	4/10 km AK/U20/18/16/14; 4 km U16-U10; 2 km U16-U4; 0,6 km U10-U4	www.lindlar-laeuft.de
11.05.2013	Simmerath	4,8/10 km AK; 4,8 km U20/18; 0,75 km U16/14; 0,5 km U12/10	www.Komet-Steckenborn.de
11.05.2013	Lohmar	6,495/14,065 km AK/U20/18; 6,495 km U16/14; 0,9 km U12/10; 0,55 km B	www.tv08lohmar.de
11.05.2013	Köln	Walking	www.esv-gremberghoven.de
12.05.2013	Hürth	5/10/21,1 km + Kinderläufe	www.volkslauf-huerth.de
12.05.2013	Köln	5/10 km AK/U20/18;/16/14; 1/5/10 km U12	www.oh-lauf.de
18.05.2013	Neuss	4/8 km Senioren	www.djk-novesia-neuss.de
19.05.2013	Bonn	5/10 km AK/U20/18/16/14; 0,8 km U12	www.melpomenebonn.de

DLC- "Der Rennschuh"			44
20.05.2013	Weeze	5/21,1 km AK/U20/18; 1,5 km U16/14/12; Bambini	www.tsv-weeze.de
24.05.2013	Wesel	7 km alle AK	www.hanse-citylauf-wesel.de
25.05.2013	Biesfeld	4,4/8,8 km AK; 4,4 U20/18/16/14; 2,1 km U12	www.union-blau-weiss-biesfeld.de
25.05.2013	Brühl	5/10 km AK/U20/18; 2,1 km U16/14/12; 1,05 km U12	www.btv-leichtathletik.de
25.05.2013	Dormagen	5/10/21,1 km AK/20/18; 1,5 km U18/16/14; 0,8 km U12/10; 0,4 km U8	www.fc-straberg.de
25.05.2013	Monschau	5/10/21,1 km AK/U20/18; 2 km U16/14; 1,1 km U12/100,3 km U8	www.vennlauf.de
25.05.2013	Neunkirchen-Seelscheid	4/13,431 km AK/U20/18/16/14; 1 km U16/14/12	www.pilaf.tvneunkirchen.de
25.05.2013	Essen	1/2/5/10 km AK	www.ayyoteam.com
25.05.2013	Moers	5/10 km AK; 0,95/0,5 km Schülerläufe	www.tv-uffort-eick.de
26.05.2013	Aachen	5/21,1 km AK/U20/18; 2 km U16/14/12/10	www.leichtathletik-alemannia.de
26.05.2013	Bergisch Gladbach-F	5/10 km AK/U20/18; 1/5/10 km U16/14/12	www.kirschbluetenlauf.de
26.05.2013	Düsseldorf	5/10/3x2 km AK; 2 km /U16/14/12; 0,6 km Bambini	mich@elhammer.de
29.05.2013	Bonn	10 km alle AK	www.bonn-laeuft.de
29.05.2013	Simonskall	5 km alle AK	www.djklcy.de
30.05.2013	Gummersbach	6/10 km AK; U20/18; 3 km U16/14/12/10	www.tv-strombach.de
30.05.2013	Solingen	5/10 km AK; 5 km U20/18; 1 km U16/14/12/10	www.bergische-leichtathletik.de
30.05.2013	Moers	5/10/21,1 km AK; 1,3 km U20/18-U10; 0,5 km U8	www.tv-schwafheim.de
31.05.2013	Monschau	4,2/10km AK/U20/18; Kinderläufe	www.bergwacht-rohren.de
01.06.2013	Monschau	5/14,065 km MW20-80; 5 km U20/18; 1,5/0,5 km U16/14/12/10	www.tv-konzen-run-walk.de
01.06.2013	Mülheim	5/10 km AK; 5 km U20/18; 2,5 km U16/14; 1,25 km U12	www.ruhrbanialauf.info
01.06.2013	Marmagen	5/10 km AK/U20/18; 2 km U16/14/12; 1 km U12	
02.06.2013	Köln	5/10 km /10 Meilen AK/U20/18; 2/5/10 km U16/14/12	www.stadionlauf-koeln.de
02.06.2013	Köln		
02.06.2013	Derichsweiler	5/10 km AK/U20/18; 1,2/5/10 km U16/14; 0,6 - 1,2 km U12	www.tv-derichsweiler.de
07.06.2013	Monheim	5/10 km AK/U20/18; 2/5 km U16/14/12	www.sg-monheim.de
08.06.2013	Königswinter	5/10 km AK; Schülerläufe	www.beueler10er.de
08.06.2013	Neuss	5/10 km AK; 5 km U20/18; 1 km U16/14/12/10; 0,4 km U8	www.neusser-sommernachtslauf.de
09.06.2013	Kempfen	5/10 km AK; 5 km U20/18; 2 km U16/14; 1 km U12/10	www.gdb-altstadtlauf.de
09.06.2013	Leverkusen	10/21,1 km AK/U20/18/16/14; 1 km Bambini	www.leverkusen-halbmarathon.de
09.06.2013	Düsseldorf	5/10 km AK U20/18/16/14; 1,3 km Schülerlauf; 0,4 km Bambini	www.lt-duesseldorf-sued.de
09.06.2013	Wesel	3x7,5 km/3x3,8 km alle AK/ 7,5 km Walker	www.dreiwiesellauf.de
09.06.2013	Duisburg	42,195/21,1 km MW20-80; 21,1km U16/14	www.rhein-ruhr-marathon.de
09.06.2013	Aachen	4,4 km/10 km AK/U20/18; 4,4 km U16/14; 1 km U12	www.indehahn.de
09.06.2013	WFLV Marathon / Duisburg		
14.06.2013	Emmerich	5/10 km AK/U20/18; 2,5 km U16/14/12	www.firmenfitness-niederrhein.de

DLC- "Der Rennschuh"			45
14.06.2013	Dieringhausen	10 km AK/U20/18/16/14; 3 km U20/18/16/14/12/10; 0,8 km U10	www.tsvdieringhausen.de
15.06.2013	Neukirchen-Vluyn	6/15 km AK/U20/18; 1 km U14; 0,5 km U8	www.as-neukirchen-vluyn.de
15.06.2013	Uedem	5/10 km AK, 5 km U20/18; 1,5 km U16/14/12/10	www.uedemer-volkslauf.de
16.06.2013	Pulheim	10 km JG`98 u. älter; 5 km alle JG; 1,5 km bis JG `98; 0,5 km U8	www.abteilauf.de
16.06.2013	Hennef	21,1 km ab U18; 10 km ab U12; 3,1 km ab U10; 0,9 km U8	www.europawochelauf.de
16.06.2013	Remscheid	5/10 km AK/U20/18/16/14; 2 km U16/14; 1 km U12	www.remscheider-sv.de
16.06.2013	Mülheim	5/10 km AK; 5 km U20/18; 1 km U16/14/12/10	www.tengelman-lauf.de
16.06.2013	Erkelenz	3,2/5/10 km AK; 1,5 km U20/18/16/14; 1 km U12	www.tv-erkelenz.de
19.06.2013	Essen	5,1 km alle Klassen	
21.06.2013	Bergisch Gladbach-E	5,8/10 km AK/U20/18/16/14; 1,3/5,8 km U16/14/12	www.tvr-running.de
22.06.2013	Goch	5/10 km AK/U20/18; 5 km U16/14; 1,2 km U12	www.steintorlauf.de
22.06.2013	Roetgen	5/10/21,1 km AK; 5/10 km U20/18; 1,2/5 km U16/14; 0,6 km U12	
22.06.2013	Euskirchen	4,6/10,35 km AK/U20/18; 3,45 km U16/14; 1,2 km U12/10	www.kreuzweingarten.de
22.06.2013	Duisburg	5/10 km AK; 5 km U20/18; 1,4 km U16/14; 1,4 km U12	www.tuspo-la.de
23.06.2013	Overath-Vilkerath	5,275/10,548 km AK/U20/18; 1,609/5,275 km U16/14/12	www.viertelmarathon.de
23.06.2013	Mönchengladbach	5/10 km AK/U20/18; 1,25 U16/14/12/10; 0,35 km U8	www.lg-moenchengladbach.de
26.06.2013	Essen	4,444/10 km AK/U20/18; 2,5 km U16/14/12; 1 km U10; 0,5 km U8	www.tlv-germania.de
28.06.2013	Schwalmtal	5/10 km AK; 5 km U20/18/16/14; 1 km U12	www.oscwaldniel.de
29.06.2013	Eicherscheid	5/10/21,1 km AK; 5 km U20/18; 1,5 km U16/14; 0,6 km U12/10	www.germania-eicherscheid.de
29.06.2013	Troisdorf	5/10 km U14 - AK; 0,9 km U12	www.lt-spich.de
29.06.2013	Bad Münstereifel	6/11,2/19,4 km AK/U20/18; 1,5 km U16/14; 1 km U12	www.powerrun.de
30.06.2013	Wegberg	42,195 km ab U20	www.vsv-grenzland-wegberg.de
30.06.2013	Köln	10/21,1 km AK/U20/18; 10 km U16/14/12	www.mtv-koeln.de
30.06.2013	Aachen	8/5 km AK/U20/18; 0,8/0,4 km U16/14	www.benefizlauf.de
05.07.2013	Hünxe	5/10 km AK; 5 km U20/18; 1 km U16/14/12	www.tus-drevenack.de
05.07.2013	Engelskirchen	3,2/6,3/10 km alle Klassen; 4x0,8 km U7	www.asc-loope.de
05.07.2013	Aachen	5/10 km alle Klassen; 1,5 km U12	www.sportscheck.com/events
06.07.2013	Wuppertal	1,6/5,2/10,4/21,0975 km AK/U20/18; 1,6 km U16/14/12	
06.07.2013	Heimerzheim	5/10 km AK; 1 km U12	www.LG-Heimerzheim.de
06.07.2013	Meerbusch	5/10 km AK/U20/18; 1 km Schüler	www.tus64.de
06.07.2013	Düsseldorf	21,1 km AK/U20/18	www.lg-himmelgeist.de
06.07.2013	Siegburg	5/10 km AK/U20/28; 3 km U16/14/12/10; 0,45 km Bambini	
06.07.2013	Königswinter	10 km AK	www.lepetitmedoc.de
07.07.2013	Köln	5/10 km AK/U20/18; 5 km U16/14; 1 km U12	www.tsv-weiss.de
07.07.2013	Duisburg	5/10 km AK/U20/18; 2 km U16/14; 2 km U12	www.osc-rheinhausen.de

DLC- "Der Rennschuh"			46
12.07.2013	Kerpen-Horrem	5/10 km AK/U20/18; 5km U16/14; 1,5 km U12	www.horremer-abendlauf.de
13.07.2013	Kreuzau	5/10 km AK; 5 km U20/18; 1,2 km U16/14; 0,8 km U12/10; 0,3 km U8	www.tvobermaubach.de
14.07.2013	Köln	5/10 km AK/U20/18; 1/5/10 km U16/14/12	www.helmuturbach.de
14.07.2013	Schwalmtal	Marathon/Halbmarathon	www.athletik-waldniel.de
17.07.2013	Hürtgenwald	9,7 km ab M/W 20; 5,7 km ab U18; 1,2 km U16/14; 0,9/0,6 km U12/10	www.bosselbachlauf.de
20.07.2013	Alpen	5/10 km AK/U20/18; 1,5 km U16/14/12	www.lg-alpen.de
20.07.2013	Düren	5,06/10 km AKU20/18/16/14	www.btv1864.de
27.07.2013	Duisburg	5/10/21,1 km AK; 10/21,1 km U20/18	www.rheinuferlauf.de
28.07.2013	Köln	5/10 km /10 Meilen AK/U20/18; 1/5 km U16/14; 1 km U12	www.esv-gremberghoven.de
03.08.2013	Eschweiler	4/10 km AK; 4 km U20/18; 1 km U16/14/12/10; 0,4 km U8; 0,2 km Bambini	www.die-10-km-von-duerwiss.de
04.08.2013	Solingen	bis 73,5 km alle Klassen	www.klingenpfadlauf-Solingen.de
09.08.2013	Stolberg	5/10 km AK; 5 km U20/18; 1,29 km U16/14; 0,86 km U12; 0,61 km U10	www.lac-mausbach.de
10.08.2013	Monschau	4,2/12,3 km Walking	www.monschau-marathon.de
11.08.2013	Monschau	42,195/ca. 56km/Marathon-Staffel AK U/10/18; 4,2 km UU16/14/12	www.monschau-marathon.de
17.08.2013	Duisburg	5/10 km AK/U20/18; 1,23 km U16/14/12 ; 0,55 km Bambini	www.innenhafenlauf.de
17.08.2013	Heinsberg	5/14,065 km AK/U10/18; 1,5 km U16/14; 1 km U12	www.hauptsache-bewegt.de
24.08.2013	Hambach	5/10/21,1 km AK/U20/18; 1,8/5 km U16/14/12	www.djk-loewe-hambach.de
25.08.2013	Hamminkeln	5/10 km AK/U20/18; 1 km U16/14/12; 0,4 km U8	www.hamminkelter-sv.de
25.08.2013	Leichlingen-Witzheld	3/11,3/21,1 km AK; 3/11,3 km U20/18/16/14; 1,6/3 km U12	www.sengbachlauf.de
31.08.2013	Mülheim	5/10 km AK/U20/18; 5 km Walking; 1/2 km U16/14/12	www.tsv-viktoria.de
31.08.2013	Niederzier	10/28,1 km AK/U20/18; Kinderläufe	www.tv-huchem-stammeln.de
31.08.2013	Essen	5/10 km AK; 1/2 km Schülerläufe	www.team-essen99.de
01.09.2013	Wachtendonk	5/10 km AK/U20/18/16/14; 1,5/0,5 km U12	www.niersrunners.de
01.09.2013	Köln	1/3 - 1/2 - 2/3 Marathon ab U14	www.lf-dshs-koeln.de
01.09.2013	Solingen	2/5/10/21,1/42,195 km AK/U20; 2/5/10/21,1 km U18; -10 km U16; - 5 km U10	www.solingersport.de
01.09.2013	Düsseldorf	10 km AK; 4 km U20/18; 2,2 km U16/14	www.stadtwerkduesseldorf-koelauf.de
06.09.2013	Bergisch Gladbach	3/10 km alle Klassen	www.blau-weiss-hand.de
06.09.2013	Bonn	6,3/9,4 km alle Klassen	www.beueler10er.de
07.09.2013	Essen	7 km AK/U20/18; 1 km U16/14/12	www.isenburglauf.de
07.09.2013	Duisburg	5/10 km AK/U20/18; 1 km U16/14/12	www.tusneumuehl.de
07.09.2013	Wesseling	5/10/30 km AK U20/18; 1/5/10 km U12/10; 0,5/1 km U9	www.asv-wesseling.de
07.09.2013	Kleve	3,782/7,5 km AK; 3,782 km U20/18; 1,923 km U16/14; 0,8 km U12	
07.09.2013	Eschweiler	5/10 km AK; 5 km U20/18; 1,2 km U16/14; 1,2 km U12; 0,3 km U10/8	www.mc-eschweiler.de
08.09.2013	Oberhausen	10/7/15/21,1 km Walking	www.otv1873.de
08.09.2013	Köln	15 K M/F	www.asv-koeln.de

DLC- "Der Rennschuh"			47
08.09.2013	Mönchengladbach	5/10 km AK; 5 km U20/18; 2,5 km U16/14/12	www.newlauf.de
08.09.2013	Düsseldorf	5/10 km AK/U20/18; 1,5 km U12; 0,5 km Bambini	www.tg81.de
08.09.2013	Schermbach	21,1 km ab U20	www.svs-leichtathletik.de
11.09.2013	Essen	5 km AK/U20/18/16; 5 x 1 km Staffel U14/12	www.leichtathletik-in-essen.de
13.09.2013	Xanten	5/10 km AK/U20/18; 1,5/5 km U16/14; 1,5 km U12/10; Bambini	www.tusxanten.de
14.09.2013	Düren	5/10 km AK; 5 km U20/18; 2/5 km U16/14/12/10	www.duerenertv.de
14.09.2013	Alpen	5/10 km AK/U20/18; 1,5 km U16/14/12	www.lg-alpen.de
14.09.2013	Engelskirchen	5/10 km AK/U20/18; 1,6/5 km U16/14; 1,6 km U12; 0,6 km Bambini	www.leichtathletik-in-engelskirchen.de
14.09.2013	Brüggen	5/10 km AK/U20/18; 1,25/5 km U16/14/12	www.turabrueggen.de
15.09.2013	Königswinter	15,6 km AK/U20/18	www.loewenburglauf.de
15.09.2013	Hilden	5/10 km AK; 5 km U20/18/16/14; 1 km U12	www.lg-hilden.de
15.09.2013	Botrop	5/10 km w alle Klassen, 5 km Walking	www.adler-langlauf.de
15.09.2013	Much	5,8/11,3/21,1 km AK/U20/18; 1,2 km U16/14/12/10	www.tsv-much-la.de
15.09.2013	Dormagen	Walking	www.tg-stuerzelberg.de
15.09.2013	Hückelhoven	10/21,1 km; Marathon AK/U20/18; 10 km WA + NWA	www.tus-jahn-hilfrath.de
20.09.2013	Wipperfürth	4,7/9,3/4x1,7 km AK/U20/18; 1,7/4x1,7 km U16/14; 0,88 km U10/8; 0,46 km U8	www.stadtlauf-wipperfuerth.de
21.09.2013	Bedburg	4/10 km AK; 2 km U20/18/16/14; 0,5 km U12	www.bedburger-citylauf.de
21.09.2013	Mechernich-Kommern	5/10 km AK/U20/18; 1,2 km U16/14; 0,8 km U12	www.vflkommern1960.de
21.09.2013	Weeze	5 km alle Klassen	www.tsv-weeze.de
21.09.2013	Würselen	2,3/5/10,4 km AK/U20/18; 2,3/5 km U16; 10,4 km U16/14; 0,7 km U12	www.djk-aew.de
22.09.2013	Köln	5/10/21,1 km AK/U20/18; 1/5/10 km U16/14/12	www.lig80.de
22.09.2013	DM Straße 10 km / Bobingen		
27.09.2013	Dormagen	3,1/7 Meilen AK/U20/18/16; 3,1 Meilen U14/12	www.sg-zons.de
28.09.2013	Wesel	2,5/5/10 km AK/U20/18/16/14; 1 km U12	www.hanse-citylauf-wesel.de
28.09.2013	Mönchengladbach	5/10 km AK/U20/18; 5 km U16/14/12/10	www.lg-moenchengladbach.de
28.09.2013	Wuppertal	5/10 km AK; 1,85/5 km U20/18/16/14; 1,85 km U12	www.lc-wuppertal.de
28.09.2013	Düren	5/10 km AK/U20/18; 2/5 km U16/14; 1/5 km U12; 0,4 km Bambini	www.atv1883.de
29.09.2013	Essen	5/10 km AK; 2,6 km U20/18; 2,6 km U16; 1,3 km U14/12/10	www.ruhr-hoehenlauf.de
29.09.2013	Erfstadt	5/10 km AK/U20/18; 1,5 km U16/14/12	www.citylauf-erftstadt.de
29.09.2013	Gummersbach	4/10 km AK/U20/18; 2 km U16/14/12; 0,6 km Bambini	www.lg-gummersbach.de
29.09.2013	Köln	10 km ab M/W15; 5 km alle Klassen; 2,5 bis M/W15; 0,5 km U8	www.bickendorf-lauf.de
29.09.2013	Düsseldorf	6,56/11,5 km AK; 6,56 km U20/18; 2,12 km U16/14; 1,609 km U12/10	www.skd1906.de
29.09.2013	Bracht	15/25 km alle Klassen	
29.09.2013	Siegburg	5/10 km AK; 10 km U20/18; 2,5 km U16/14/12; 05 km Bambini	www.LAZ-Sport.de
03.10.2013	Krefeld	5 km AK/U20/18; 1,308 - 0,3 km Schülerläufe	www.herbstcross.de

DLC- "Der Rennschuh"			48
03.10.2013	Kamp-Lintfort	9/10/11/12/20/30/32/2x21,1/42,195 km M/F	www.wir4staedtelauf.de
03.10.2013	Essen	14,2 km AK/U20/18	www.team-essen99.de
05.10.2013	Grefrath	5/10 km AK; 10 km U20/18; 1,2/5 km U16/14/12/10	www.tus-oedt.de
05.10.2013	Köln	5/10/21,1 km AK/U20/18; 5/10 km U16/14; 0,4/0,8/1 km U12	www.deutsche-zollsporthilfe.de
05.10.2013	WFLV Halbmarathon / Dormagen		
06.10.2013	Essen	6,6/10 km AK/U20/18; 10 km U16/14/12; 6,6 km U16/14/12/10; 1,2 km U14	www.sportscheck.com/events
12.10.2013	Essen	8,5/15 km Walking	www.tusem-leichtathletik.de
12.10.2013	St. Augustin	3,8/10 km AK/U20/18; 1/3,8/10 km U16/14; 0,8/3,8/10 km U12	www.tvhangelar.de
12.10.2013	Korschenbroich	5/10 km AK, 5 km U20/18, 1,7 km U16/14	
13.10.2013	Köln	21,1/42,195 km AK/U20/18	www.koeln-marathon.de
13.10.2013	Essen	42,195 km ab M/W20	www.rwe-marathon.de
13.10.2013	Gillrath	alle AK	www.djk-gillrath.de
13.10.2013	Nütterden	5/10/21,1 km AK(U20/18; 1,1/1,5/2,1 km U16/14/12	www.leichtathletik-nuetterden.de
13.10.2013	Burscheid	3/10 km alle Klassen; 1 km U16/14/12/10	www.stadtsportverband-burscheid.de
19.10.2013	Viersen	5/10 km AK/U20/18; 7 km Nordic-Walking; 5 km U16; 1,2 km U14; 1/1,2 km U12	www.lg-viersen.de
19.10.2013	Essen	5/10 km AK/U20/18; 4 km Walking; 2 km U16/; 1 km U14/12/10 0,5 km Bambini	
20.10.2013	Mülheim a.d. Ruhr	5/10 km AK; 5 km U20/18; 2 km U16/14; 1 km U12/10	www.styrumertv.de
20.10.2013	Niederzier	3,6/7,11/14,24 km AK/U20/18; 1,87 km U14-U10; 3,6 km ab U10	www.djk-loewe-hambach.de
20.10.2013	Weilerswist	5/10 km AK; 5 km U20/18; 1,2 km U16/14; 0,8 km U12/10/9	www.lc-weilerswist.de
20.10.2013	Solingen	10 km AK/U20/18/16/14; 10 km Walking	www.solinger-lc.de
20.10.2013	Bergisch Gladbach-F	5/10/21,1 km AK/U20/18; 1,6/5/10 km U16/14; 1,6/5 km U12	www.tvr-running.de
26.10.2013	Nettetal	21,1 km AK/U20/18; 5 km UU20/18/16; 2 km U116/14/12	www.lc-nettetal.de
26.10.2013	Altendorf-Ersdorf	3,3/6/10 Meilen AK; 1 km M/W12-7; 0,4 km M/W6 u. jünger	www.obstmeilenlauf.de
26.10.2013	Düsseldorf	5/10 km AK/U20/18; 2 km U16/14; 1,6 km U12/10	www.dsd-online.de
26.10.2013	Herzogenrath	5/10/21,1 km AK/U20/18; 5 km U16/14; 0,6 km U12	www.djk-Herzogenrath.de
27.10.2013	Köln	10 km AK/U20/18	www.tfg-koeln.de
27.10.2013	Königswinter	27 km AK	www.drachenlauf.net
27.10.2013	Moers	5/10/4x2 km AK; 5/10 km U20/18; 2/4x2 km U16/14/12; 4x0,2 km Bambini	www.wvfl-repelen.de
02.11.2013	Bad Godesberg	5,9/15 km AK/U20/18/16/14; 1 km U12	www.lav-bad-godesberg.de
03.11.2013	Bergisch Gladbach-E	7,5 km AK/U20; 1,2/7,5 km U16/14; 1,2 km U12	www.bensberger-martinilauf.de
03.11.2013	Hennef	19,4 km AK/U20/18	www.platinmann.de
03.11.2013	Übach-Palenberg	3,8/10 km AK; 3,8/2,8 km U20/18/16/14; 0,8 km U12	www.svrwschlafhorst.de
09.11.2013	Mönchengladbach	10/21,1 km AK/U20/18	www.tve-holt.de
09.11.2013	Essen	2,5/5/10 km AK; 2,5/10 km U20/18; 2,5 km U16/14; 1 km U12/10/Bambini	www.kettwiger-altstadtlauf.de
09.11.2013	Bonn	21,1 km ab MW20	www.herbsthalbmarathon.de

DLC- "Der Rennschuh"			49
10.11.2013	Alfter	10/15/20 km AK/U20/18; 10/15 km U16/14; 10 km U12	www.alfterer-sc.de
10.11.2013	Leverkusen	5/10 km AK; 5 km U20/18; 2,6 km U16/14; 1 km U12/10	www.tsvbayer04.de
10.11.2013	Bottrop	10/25/50 km AK/U20/18	www.adler-langlauf.de
10.11.2013	Düsseldorf	21,1 km AK/U20; 10 km AKU20/18; 2 km U16/14/12	www.sfd.de
10.11.2013	Krefeld	5 km M/M30-M45; 3 km F/W30-W75/M50 u. älter/U20/18; 1,449 km U16/14	www.csv-krefeld.de
16.11.2013	Köln	5/10/21,1 km AK/U20/18; 1/5/10 km U16/14/12	www.helmuturbach.de
16.11.2013	Duisburg	5/10 km AK/U20/18; 1,4 km U16/14/12	www.tuspo-la.de
16.11.2013	Neuss	5/15 km AK/U20/18; 5 km U16; 1 km U14/12/10	www.erftlauf.de
16.11.2013	Geilenkirchen	9,2/4,6 km AK/U20/18; 2,3/1,05 km U16/14-U8/9	www.lcphoenix.de
17.11.2013	Kamp-Lintfort	5,9/10,2 km AK/U20/18; 2 km U17'6/14/12/10	www.wir4staedtelauf.de
23.11.2013	Essen	10/21,1 km AK/U20/18	www.tusem-leichtathletik.de
23.11.2013	Linnich	4,2/13,5 km AK/U20/18; 1/1,5 km U16/14/12	www.slc-ameln.de
23.11.2013	Wuppertal	6,2/9,8/5x1,96 km/4,1/9,8 km M/F; 6,2/4,1 km U20/18; 1,9 km U16/14; 1,2 km U14/12; 0,4 km Bambini	www.lc-wuppertal.de
23.11.2013	Frechen	5/10 km AK, 5 km Walking; 5 km U20/18; 2,5 km U16; 1,2 km U14/12; 0,4 km Bambini	
23.11.2013	Wassenberg	2,97 km AK/U20/18; 1,56/2,97 km U16/14; 0,6/1,165 km U12	www.sc-myhl.de
30.11.2013	Marienhagen	5/10 km AK/U20/18; 1,7 km U16/14/12	www.gluehweinlauf.de
30.11.2013	Bergisch Gladbach	5,2/7,8 km AK/U20/18/16	www.sg-bockenberg.de
30.11.2013	Viersen	5/10 Km AK/U20/18; 1/5 km U16/14	www.asv-suechteln.de
01.12.2013	Alfter	10/15/20 km AK/U20/18; 10/15 km U16/14; 10 km U12	www.alfterer-sc.de
01.12.2013	Wegberg	5/10 km AK/U20/18/16/14; 5 km U12	www.vsv-grenzland-wegberg.de
01.12.2013	Niederkassel	5/10 km/ 10 km Walking/Nordic Walking AK/U20/18; 1,2/5 km U16/14	www.lauftreff-mondorf.de
01.12.2013	Oberhausen	10 km AK/U20/18; 1,5 km U16/14/12; 1,2 km U10; 0,4 km U8	www.sterkrade-nord-la.de
08.12.2013	Mülheim	4,1/8,3 km AK; 4,1 km U20/18; 2,5 km U16/14; 1 km U12	www.rennbahncross.de
08.12.2013	Bad Honnef	21,1/42,195 km M/F	
08.12.2013	Köln	3,2/6,5/10 km AK/U20/18/16/14	www.lt-dshs-koeln.de
08.12.2013	Wesel	2,4/7,8 km AK/U20/18; 1 km U16/14/12	
08.12.2013	Leverkusen	5/10/21,1 km AK; 5 km U20/18; 5/2,6 km Junged/Kinder	www.tsvbayer04.de
08.12.2013	Jülich	5/10 km AK/U20/18; 0,3 km Kinderläufe	www.bsg1963.de
08.12.2013	EM Cross / Belgrad / SRB		
14.12.2013	Bergisch Gladbach	6,3/10,1 km AK/U20/18/16	www.sg-bockenberg.de
15.12.2013	Alfter	10/15/20 km AK/U20/18; 10/15 km U16/14; 10 km U12	www.alfterer-sc.de
15.12.2013	Emmerich	10/21,1 km AK; 10 km U20/18/16/14; 5 km Walking	www.emmericher-turnverein.de
15.12.2013	Aachen	18 km AK/U20/18	www.winterlauf-aachen.de
29.12.2013	Alfter	10/15/20 km AK/U20/18; 10/15 km U16/14; 10 km U12	www.alfterer-sc.de
31.12.2013	Voerde	5/10 km AK; 5 km U20/18; 2 km U16/14	www.triminators.de

DLC- "Der Rennschuh"			50
31.12.2013	Wegberg	5/10 km AK/U20/18/16/14; 5 km U12	www.vsv-grenzland-wegberg.de
31.12.2013	Gummersbach	5,4/10 km AK/U20/18; 1,6 km U16/14/12	www.lg-gummersbach.de
31.12.2013	Euskirchen	3/9 km AK/U20/18; 1 km U16/14/12	www.lc-euskirchen.de
31.12.2013	Bocholt	1,2/5/10 km AK; 5/10 Km U20/18/16/14/12	www.bocholter-silvesterlauf.de
31.12.2013	Krefeld	4,1/8,1 km alle Klassen	www.djk-vfl-forstwald.de
31.12.2013	Köln	10 km alle Klassen	www.tuskoeln.de
31.12.2013	Aachen	4,8/10 km AK, 4,8 km U20/18; 2,5 km U16/14/12	www.dlc-aachen.de
31.12.2013	Goch	5/10 km AK/U20/18; 3 km U16/14/12	www.sylvesterlauf.de
31.12.2013	Essen	5/10 km AK; 2 km U20/18; 2/2 km U16/14/12	www.team-essn99.de
31.12.2013	Bonn	10 km AK/U20/18	www.deutschepost-marathonbonn.de