

DER RENNSCHUH

DLC Aachen

3/1998

Leichtathletik und Triathlon

Deutscher Leichtathletik-Club Aachen e.V.

Leichtathletik-Triathlon

Geschäftsstelle:

Christof Klinkenberg
Fichthang 22
52074 Aachen
Tel: 0241/ 9790822

Bankverbindung:

Sparkasse Aachen (BLZ 390 500 00)
DLC Aachen Konto-Nr. 1904 390
Leichtathletik Konto-Nr. 1901 750
Triathlon Konto-Nr. 306 373

Geschäftsführung: Claudia Polzin, Schulstr. 96, 52134 Herzogenrath, Tel.: 02407-17931

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

Abt. Triathlon: Torsten Rehrmann, Nizzaallee 39, 52072 Aachen, Tel.: 0241-911918

Liebe DLC-Mitglieder,

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

In diesem Rennschuh

In diesem Rennschuh	2
Impressum	2
Anstatt eines Vorwortes	3
Protokoll der Jahreshauptversammlung	4
Geschichten, die der Leser 1999 schrieb	11
-ASL der Mittwochrunde von Helmut Pribyl ...	11
- London – Aachen 1999 von Josef Steingaß .	12
-Wettkampfsjahr 1999 von Walter Rennschuh .	12
-Das Letzte von Peter Hoffmann	13
-M 40 – Coming out von Michael Böhnke.....	16
-In Memoriam Wolfgang Plege von W. Kittel ..	18
- Wiesbaden – Norderney von Bernd Schall ...	19
Geschichten, die der Leser 2000 schrieb	26
- 50 Jahre DLC –von Walter Rennschuh....	26
- ASL der Mittwochrunde von W. Kittel	28
- Unsere Helden von Georg Schmidt.....	30
Neues aus dem Ladiesteam	32
Die Karlssiegelverleihung.....	34
Aufgeschnappt	36
“Rund um Aachen” von Markus Hutmacher....	38
Geburtstagssecke.....	42
Ergebnisse Leichtathletik	43
Veranstaltungstermine	49
Trainingstermine	51

Impressum

Redaktion:

Claudia Polzin
Schulstr. 96
52134 Herzogenrath
T: 02407-17931
cpolzin@ginko.de

Gabi Reiners
Viktoriastr. 20
52066 Aachen
T:0241-9976757
gabi.reiners@t-online.de

Statistik: Hermann Giese:

Faggenwinkel 7, 52159 Roetgen
giese@pfa.research.philips.com

Beiträge bitte per e-mail, als Diskette und/oder auf Papier an eine der o. g. Adressen.

Der Rennschuh erscheint dieses Jahr 2x.

Der **Redaktionsschluß** für den Rennschuh 2/00 ist der **01.11.2000**.

Dieser Rennschuh entstand unter Mitwirkung von: Helmut Pribyl, Josef Steingaß, Walter Rennschuh, Peter Hoffmann, Michael Böhnke, Willi Kittel, Bernd Schall, Georg Schmidt und Markus Hutmacher.

Herzlichen Dank!

Titelbild: Walter Rennschuh bei der Weltmeisterschaft in Japan 1993

Anstatt eines Vorwortes.....

So, dann hätten **wir** jetzt also das grosse Los gezogen. Wir, das sind Claudia Polzin (frischgebackene Geschäftsführerin des DLC Aachen) und ich, Gabi Reiners (normalerweise nur läuferisch aktiv), haben uns vorgenommen, das Vereinssprachrohr „den Rennschuh“ nach über einem Jahr des Nichterscheinens zu reaktivieren.

Den beiden Ex-Chefredakteuren, Simone Spellerberg-Rogowski und Thomas Rogowski, ein herzliches Dankeschön für die von ihnen/Euch geleistete Arbeit. Wir haben jede Ausgabe mit Begeisterung gelesen.

Wie fängt man jetzt also so eine „Rennschuh-Ausgabe“ an?

Alles neu? Alles anders?

Wir denken nicht.

Zunächst einmal können wir dankenswerter Weise auf einige schöne „Artikel“ aus dem Jahr 1999 zurückgreifen, die z. T. durch Pendants aus dem neuen Jahr ergänzt wurden.

Dann wären da noch die Protokolle, der nicht sehr zahlreich besuchten Mitgliederversammlung, die Ihr sicherlich mit Begeisterung verschlingen werdet.

Und sonst?

Ergebnismässig möchten wir das Jahr 1999 ausklammern, da es darüber schon separate Listen gibt.

Von den diesjährigen sportlichen Erfolgen für die Frauenmannschaft bei den Kreiscross, Nordrheincross, Waldlaufmeisterschaften und bei den Westdeutschen Halbmarathonmeisterschaften, von der Karlssiegelverleihung an unsere alten Herren und von unserem 82-jährigen Topathleten Walter Rennschuh werdet Ihr in dieser Ausgabe u. a. lesen können.

Leider habe ich von der Triathlonabteilung keine Rückmeldung zu Ergebnissen und Veranstaltungen. Umso zahlreicher werden wahrscheinlich vor dem **01.11.00** (Redaktionsschluss der 2. Ausgabe) die Artikel aus dem Triathlonbereich in unsere Briefkästen oder Mailboxen flattern.

Aber auch an alle anderen DLCer sei der Appell gerichtet: Traut Euch! Der Rennschuh wird prinzipiell von **Euch** gestaltet.

Anregungen, Tips und auch Kritik werden gerne von uns entgegengenommen.

Also nichts wie ran an den Stift oder die Tastatur und viel Spass dabei.

Geschichten, die der Leser 1999 schrieb

Abschlußlauf der Mittwochs-Winter-Runde

Der schon zur Tradition gewordene Abschlußlauf der Mittwochs-Winter-Runde machte seinem Namen alle Ehre. Als wir nämlich am Mittwoch, dem 14. April, an Alt-Linzshäuschen den Start vorbereiteten, verdunkelte sich der Himmel und plötzlich fing es an, kräftig zu schneien.

Unsere ehemaligen Mitläufer, Friedel Esser und Dirk Seuffert, sorgten für einen reibungslosen Start, und los ging es in das dichte Schneegestöber. Die großen Favoriten, Ferdi Schlag und

1. Ferdi Schlag	40,35 Minuten
2. Michael Böhnke	40,57
3. Ingrid Klinkenberg	52,19
4. Wilfried Klinkenberg	52,19
5. Detlef Gunkel	54,17
6. Ralf Schaub	54,18
7. Paletti	56,43
8. Karl-Heinz Cujai	56,43
9. Irene Franken	60,38
10. Helmut Pribyl	60,38

Unser besonderer Glückwunsch geht an die zwei Erstplatzierten, die ein tolles Rennen liefen.

Anschließend fuhren wir zu Diana, die uns wieder einmal mit Speis und Trank sehr verwöhnte. Herzlichen Dank.

Michael Böhnke, sorgten für ein hohes Anfangstempo, die anderen folgten in Zweiergruppen, wahrscheinlich auch deswegen, um sich auf dem Weg über Köpfchen, Hühnertalweg, Cola-Hütte, Entenpfuhl, Siebenwege bis zurück nach Alt-Linzshäuschen nicht zu verirren.

Gottseidank ging niemand verloren, und es fanden das Ziel bei rutschigem Boden und zum Teil knöcheltiefem Schnee folgende Läuferinnen und Läufer

40,35 Minuten
40,57
52,19
52,19
54,17
54,18
56,43
56,43
60,38
60,38

Der Höhepunkt des Abends war natürlich die Verleihung des ‚Goldenen Knüppels‘. In die engere Wahl kamen Ralf und Paletti. Es war schon ein geistiges Vergnügen, den Argumenten von Michael zu folgen, der die Moderation übernommen hatte.

Zu guter Letzt und nach langen Diskussionen erhielt unser langjähriger Freund Ralf die begehrte Trophäe.

Erst nach Mitternacht ging ein schöner Abend zu Ende. Helmut Pribyl

London – Aachen 1999

Nach dem verlorenem Jahr 1998 (Verletzung rechtes Knie) war mein Erstziel für 1999 das Europäische Top-Ereignis für Marathonläufer: der London Marathon. Nach vorsichtigem Aufbau ab Januar 1999 hatte ich die 35km Strecke jeden Samstag im Griff. Was mir leider noch fehlt, ist die Schnelligkeit. Endlich kam dann der Termin der Abreise. Ich flog mit einem Freund aus Köln, mit dem ich schon seit einigen Jahren Marathon-Reisen unternahme. Freitagmittag in London angekommen, stellte sich heraus, daß wir eine gute Wahl getroffen hatten. Vom Hotel bis zum Westminster, Big Ben, Buckingham Palace waren wir ca. 10-20 Minuten zu Fuß entfernt. Sonntag, 9:30 Uhr Start zum größten Europäischen Marathon-Festival in

London. Mein Freund Karl-Heinz und noch einige Läuferinnen und Läufer aus Dürwiss, Stolberg mittendrin. Streckenführung über Tower-Bridge, Westminster bis zum Ziel Nähe des Buckingham Palace war von Sehenswürdigkeiten voll gespickt. Herrliche Stimmung mit ca. 100000 begeisterten Zuschauern. Alles in allem eine feine Sache, die man nur empfehlen kann. Vergleichbar sind New York und Boston. Gesetztes Ziel war 3:30 std, erreichte Zeit war 3:32!!! Nun bin ich wieder motiviert für neue Aufgaben. Ich hoffe, daß das Knie mitmacht und nicht wieder neue Wehwehchen auftreten. Nächstes großes Ziel ist der 24-Stunden Lauf in Wörschach. Josef Steingäß

P. S.: Josef Steingass hat unseren Verein Ende 1999 verlassen.

Wettkampfjahr 1999

Nimm Dir nichts vor, geht Dir nichts fehl – so sagt schon ein altes Sprichwort. Ich hatte eigentlich vor, in diesem Winter etwas mehr zu trainieren. Ich muß einen schlechten Draht zu Petrus haben, der mir oft einen Strich durch mein

Tariningsprogramm machte. Das Wetter mag noch für Langstreckler brauchbar sein, aber für Sprinter und Techniker taugt es nicht.

So begann mein Saisonstart traditionsgemäß mit dem Werfertag bei der ATG. Das Wetter war auch nicht gerade ideal, aber was soll's. Im Diskuswerfen konnte ich meine Leistung vom vergangenen Jahr um rund 30cm auf 22,53 m verbessern, das Kugelstoßen gelang mit 9,60 m nicht so ganz. Das Speerwerfen stand unter einem anderen Stern, seit dem 1.1.1999 gibt es einen neuen Speer mit einer anderen Schwerpunktverlagerung, bei dem Weiten wie im vergangenen Jahr nicht erreicht werden können. Ohne Training mit dem neuen Speer konnte ich doch 22,22 m erreichen, gerade mal 3 cm weniger als 1998. So konnte ich doch im allgemeinen zufrieden sein.

Der zweite Start sollte eine Woche später folgen in Zweifall, wo eine Dreier-Serie durchgeführt wird, die ich nach Möglichkeit mitmachen wollte. Auch hier das Wetter nicht zum

Besten, windig und kühl. Im Kugelstoßen konnte ich mich um 5 cm verbessern, im Diskuswerfen lief überhaupt nichts nicht nur bei mir, auch andere waren unzufrieden, keine 20,00 m für mich. Als dritte Disziplin kam Schleuderballwerfen, nach anfänglichen Schwierigkeiten, ungültigen Wüfen, konnte ich doch noch einen Wurf unter Dach und Fach bringen. Ergebnis 21,97 m. Zum Abschluß kam noch Steinstoßen, das mir nicht ganz so fremd war. Einige Jüngere spornten mich an und meinten, ich müßte doch 6,50 m schaffen, ich tat ihnen den Gefallen und schaffte 6,58 m. Im Nachhinein kann ich zufrieden sein mit meinen Leistungen, ein Jahr älter und nicht schlechter. Dies sollte der erste Kurzbericht sein. Walter Rennschuh

Das Letzte

Der Starter hebt den Arm, gleich fällt der Schuß, der mich in mein bisher längstes Duathlonabenteuer entlassen wird. Eigentlich Duathlon, aber der Himmel hat die Schleusen geöffnet und läßt es schütten wie aus Kübeln, so daß ich genauso gut vorher in einen See hätte springen können.

Naß und kalt (12 °C) und lang (189 km) und hart (2250 Hm). Aber ich bin froh, hier am Start stehen zu dürfen. Im März erhielt ich ein Schreiben, daß ich noch im Nachrückverfahren qualifiziert wurde.

Ein folgenschwerer Brief für meine Familie und meine Urlaubskonten (Zeit / Geld) , welche ich nun mit vier Wochen Vorbereitung belastet habe (Trainingslager Mallorca etc.). Heute fühle ich mich gut, habe dem Alter wieder ein Jahr abgetrotzt. Kein Schnupfen, keine Verletzung, kein Übertraining. Im Dezember war ich knapp davor, zurückzuschrauben. Nach dem Frankfurt-Marathon Knorpelreizung im rechten Fuß; ich wollte gerade wieder anfangen mit dem Training, als mich mein erster Hexenschuß ereilte. Ich will jetzt niemanden besiegen, außer mich selbst. Der (vollständige) Weg ist das Ziel. Nicht Letzter meiner AK wäre toll. Der Schuß fällt, der rote Knopf meiner Polar wird betätigt und das Feld setzt sich in Bewegung. Ich vergeude kein Adrenalin, ein 5er Schnitt zum Aufwärmen auf den ersten 8,5 km (250 Hm) lockert die Muskeln. Bei den ersten Bergabpassagen humpeln bereist die ersten schwer. Wahrscheinlich Muskelfaserriß und DNF. Teilziel Nummer zwei wäre schon erreicht.

Der Radwechsel findet in knöcheltiefem Matsch statt - und leider kein Scheibenwischer an der Oakley. 700 Starter und die neue 5-Meter Abstandsregel lassen mich zunächst

ein Hinterrad suchen. Ich will mir ohne Hektik in der ersten Runde die Strecke anschauen und in den letzten beiden Runden dann mal schaun, was noch geht. Die 2500 Trainingskilometer pedalierte ich bei herrlichem Sonnenschein, und von dieser in mir gespeicherten Wärme zehre ich nun. Regenweste, lange Radhose, langes Trikot etc. tun ihr übriges. Es beginnt richtig Spaß zu machen. Ich überhole eine hübsche Südafrikanerin im Badeanzug und Gänsehaut (DNF). Die 500 Hm pro 50 km-Radrunde haben es in sich. Beim zweitenmal beginne ich mich nach vorne zu orientieren. Ich werde nicht schneller (\emptyset 30,5 km/h), aber die anderen werden müde. Die Stimmung an der Strecke ist trotz Regen unbeschreiblich. Tour de France Atmosphäre.

In der zweiten Wechselzone habe ich vorgesorgt. Bis auf die Badehose ziehe ich mich aus und laß einen großen Haufen schwerer Radsachen zurück, um mich nun in leichte kurze Lauftight und langärmliges Top zu wandeln (4:47 min. - egal). Ohne Umstellungsschwierigkeiten nehmen die Beine den 5´er Schnitt wieder auf und tragen mich klaglos 15 km und über 500 Hm zum Wendepunkt.

Am Wegesrand erleben viele ihr persönliches Waterloo, meine Stimmung steigt mit jedem Meter. Als 19er kommt mir Holger Spiegel als alter Aachener entgegen, den ich noch mal kräftig anfeuere. Alle 2km Verpflegungsstellen mit zuvorkommenden Helfern. War schon beim Radfahren einer hinter mir hergespurtet, um mir den gewünschten Reisfladen zu reichen, so auch jetzt, damit ich einen Schluck Long-Energy genießen kann. Überhaupt die perfektste Organisation, die ich bisher erlebt habe.

Noch 5 km bis ins Ziel, und wieder ein bekanntes Gesicht. Imke Ammenwerth hat noch viel vor sich. Noch 2 km und meine Oberschenkelmuskulatur meldet sich zum erstem mal mit Krampfvorwarnungen - die besonnene Renntaktik war wohl goldrichtig. Noch 1 km, aber das Rumoren im Darm läßt sich jetzt wirklich nicht länger unterdrücken. Die letzten Büsche vor den urbanen Ausläufern werden angesteuert (noch ein Novum für mich).

Im Stadion setzt noch jemand zum Überholen an, meine Beine beginnen zu fliegen. Daß ich mir beim Zieleinlaufsprung an der Anzeigetafel nicht den Kopf stoße, ist ein Wunder. Jemand legt mir eine Wärmefolie um.

In 8:14 h bin ich 178. gesamt und 34er meiner AK (damit jeweils in der vorderen Hälfte plaziert). Jetzt tropft nicht nur Regen ins Gras. Unglaublich, ich bin 1999 Finisher bei der ITU Long-Distance World Champion-Ship in Zofingen.

P.S.: Beim Schreiben obiger Zeilen werde ich nachdenklich. Wer von den Aachenern kennt mich eigentlich noch, interessiert sich für meine Wettkämpfe? Mit hoher Wahrscheinlichkeit habe ich in Zofingern meinen sportlichen Zenit überschritten. Dies sollen daher die letzten Zeilen sein, mit denen ich die Leser hoffentlich nicht gelangweilt habe.

P.P.S.: Die fast letzten. Bei einer von mir organisierten Laufveranstaltung in München war Eugen Eble am Start, von dem ich ganz herzlich Walter Rennschuh grüßen soll und ihn anspornen, heuer mit der 4 x 100m Staffel erneut den Weltrekord in der AK 80 anzugreifen. Vielleicht habe ich meinen sportlichen Zenit doch noch nicht überschritten?

Peter Hoffmann

M 40 - Coming Out!

Wohl dem, der sich rechtzeitig ein Autogramm gesichert hat! 10 km Vereinsrekord in 1:45:28 durch Willems, Kaps, Böhnke in Huchem-Stammeln: Halbmarathon Kreisrekord durch Willems, Kaps, Calles bei der DM in Xanten, und schließlich Deutsche Marathon Vizemeister in 8:17:05 durch Willems, Schlag, Calles in Hamburg, so lautet die Erfolgsbilanz der neuen boy-group im DLC. Wer die schmucken, smarten und schnellen Jungs bewundern will, kann dies jeden Dienstag ab 18 Uhr im Waldstadion tun, wobei die Fans von Geierwalli regelmäßig auf Sonntag, 10 Uhr vertröstet werden müssen. Dann kommt er aber bestimmt.

Im Ernst: Vor den Erfolg hat der Herrgott das harte Training gesetzt. Sprüche während der sonntäglichen Entenpfehlrunde wie: „Das sah *von hinten* sehr langsam aus, Ihr habt ja nur „kleene stapjes“ gemacht, werfen blitzlichtartig ein Licht auf die nervenaufreibende Vorbereitung bis zur Heulgrenze. „Wer nach dem Training nicht heult, hat nicht richtig trainiert“ und ein aufmunternders „Walter, Du siehst heute schlecht aus“

zu Beginn einer Bergwertung lassen Erinnerungen an den ungenannten Triwach werden, der am Entenpfehl kotzte. Dazu monatelang kein Lob vom Dienstagstrainer Winni und lediglich die physikalische Gewißheit durch Hermann G. aus R., daß der Trainingsplan richtig sei, man aber die langen Einheiten nicht vernachlässigen dürfe. Also lag es mal wieder an einem selbst, wenn man beim 7. Tausender abkackte. Zwischendurch tauchte Christian W. aus dem Praktikum in Rotterdam auf, lief alles ganz locker auf der vierten Bahn mit, erzählte, das sei kein hartes Training, er laufe in Rotterdam mit einer Gruppe M 60!, die eine Zeit von unter 2:40 anpeilten, und, und, und.... erledigte daraufhin den Marathon ebendasselbst in 2:41:00.

Gigahase F. seinerseits fuhr Sonderschicht nach Sonderschicht und streikte am Dienstag nach Ostern. Wer jetzt allerdings meint, das sei auf den Wettkampf am Ostermontag in Alsdorf zurückzuführen, hat die beiden Trainingseinheiten am Dienstagmorgen vergessen. „Ich kam gerade vom Laufen nach Hause, da rief die Iris an...“.

So kommen schon mal 170 Wochenkilometer zusammen; welche Enttäuschung, wenn man im saarländischen Staatsort nur 154 unter die Beine genommen hat und meint, man hätte viel trainiert. Da muß der Rest über Gewicht gemacht werden. Nur durch strengste Diät, Vorfastenzeit und Nachfastenzeit, gelang es Walli, zusätzlich belastet durch unregelmäßige Arbeitszeiten - O-Ton zu Semesterbeginn: „Ihr könnt regelmäßig durcharbeiten, ich muß immer wieder neu anfangen“ - seinen Körperfettgehalt auf erfolversprechende unter vier Prozent zu drücken. Trotzdem saß ihm in Hamburg die Angst vor der grünbesockten Ratte im Nacken - „ich bin nicht voll gelaufen, damit Du mich nicht einholst“ - , die selbst allerdings gnadenlos abkackte. Als einzigem B-Kader der Dienstagsgruppe: Zielzeit 2:55, droht ihm nun der Abstieg in den Startblock C 1. Einziger Trost: M.B. konnte den hohen AK-Faktor mit

Stefan K. aus Vettweiß teilen. Beide liefen von km 2 bis 42,2 zusammen, davon bis zur Hälfte in dem trügerischen Optimismus: „Laß die nur laufen, die sehen wir alle wieder“.

Apropos erste Hälfte: Germanbanker M.K. - er neigt dazu, in der zweiten Wettkampfhälfte etwas verkrampft zu laufen - darf sich spätestens seit dem 17.04. der King der ersten Fünf (sprich: fö:rstfeif:kaiking) nennen. „Papa, warum hast Du aufgehört?“ Solche Fragen lassen sich nur durch spendables Verhalten „Möchtest Du ein Eis“ unter Wahrung der elterlichen Autorität und Güte geistesgegenwärtig parieren, eh sich die Wahrheit mit ungebrochener Grausamkeit krampfartig ihren Weg bahnt.

So bleibt schließlich nur noch ein Wort zu verlieren über den gewissenhaften „Ich hätte“ Trainer und Neualfisti. „Hätte ich lange Einheiten gemacht, hätte ich unter 2:40 laufen können“. Mein Tip: Auf Hermann G. (s.o.) hören. Michael Böhnke

In Memoriam Wolfgang Plege

Vielen der älteren DLC-Mitgliedern bekannt, aber auch den jüngeren nicht ganz unbekannt, war Wolfgang Plege. Bereits in den 50er-Jahren gehörte er mit u.a. Herbert Misalla zu den guten Mittelstrecklern im DLC.

Zum früher vom DLC veranstalteten November-Volkslauf war er immer eine gute Hilfe. Lange Jahre war er aktiv in der Mittwochsrunde, zu der er früh stieß. Und er war es auch, der den ‚Goldenen Knüppel‘ im Wald fand, diesen auf einem simplen Holzbrett befestigte, so daß fortan ein Wanderpreis jährlich für den verliehen wurde und wird, der sich im Vorjahr durch besonderen Trainings- und Wettkampffleiß hervorgetan hat. Rückenprobleme ließen für ihn Laufen seit längeren Jahren nicht mehr zu. Oft kam er Mittwochs 19,00 Uhr und

nutzte seine Startpistole, um uns auf die Runde zu schicken. Er gehörte einfach dazu.

Gesellig war er und engagiert. Zum Feiern durchaus aufgelegt, wie z.B. bei früheren Grillfesten am Grillplatz im Aachener Wald, war er gerne dabei. Im vorletzten Rennschuh deutete ich an, daß Wolfgang schwer erkrankt sei. 64 Jahre wurde er alt. Gerne hätten wir ihn noch Jahre bei uns gehabt. Es hat nicht sollen sein. Renate und ich haben ihm am 18.1.1999 die letzte Ehre erwiesen. Seiner Frau haben wir die Grüße des Mitgeföhls von allen, die ihn kannten, übermittelt.

Ein Freund ist nicht mehr. Ihn nicht zu vergessen ist uns eine Ehre. Willi Kittel

Geschichten, die der Leser 2000 schrieb

50 Jahre DLC – 50 Jahre Leistungssport

Nach meiner glücklichen Heimkehr aus russischer Kriegsgefangenschaft im September 1949 begann ich mein Studium an der hiesigen TH.

Mit dem Sport wollte ich da beginnen, wo ich aufgehört hatte. Nach 12 Jahren Pause, bedingt durch Wehrdienst, Krieg und Gefangenschaft begann ich erneut. An der TH gab es eine Halle und einen Sportplatz; beide bestehen leider nicht mehr.

Der DLC hatte seine Trainingszeiten auf dem Sportplatz und so ergab es sich zwangsläufig, dass ich am 1. Mai 1950 Mitglied des Vereins wurde.

50 Jahre habe ich die Farben des Vereins, der Stadt Aachen und auch Deutschlands nach aussen hin vertreten. 50 Jahre Leistungssport nur unterbrochen durch einen schweren Unfall und zwei schwere Operationen und bis auf den heutigen Tag ohne Verletzungen und sonstige Weh`Wehchen überstanden. Sprint, Sprung, Wurf und Mehrkampf waren meine Disziplinen mit guten Erfolgen und auch weniger guten. Das hat mich nicht aus der Bahn geworfen, weil ich Freude an meinem Sport habe.

Kurz die Bilanz der 50 Jahre:

Teilnahme an 569 Veranstaltungen mit 1797 Einzeldisziplinen;

Plazierungen: 382 x 1.
 241 x 2.
 380 x 3.

Darin enthalten:

Weltmeisterschaften: 7 x Gold
 3 x Silber
 2 x Bronze

Europameisterschaften:
 6 x Gold
 6 x Silber
 4 x Bronze

Deutsche Meisterschaften:
 8 x Gold
 11 x Silber
 11 x Bronze

Verbandsmeisterschaften:
 14 x 1.
 22 x 2.
 8 x 3.

Schöne Erinnerungen bleiben die vielen Klubkämpfe, Hochschulvergleichskämpfe und Ringstaffeln.

Wenn ich nun Bilanz ziehe, so hat mir der Sport viele herrliche Erlebnisse gegeben. Walter Rennschuh

Aachener Zeitung vom 10.05.2000

Winterabschlusslauf der Mittwochrunde

Der 05.04.2000 war der denkwürdigste Tag im Sportjahr 2000. (Ich wüsste nicht, was noch Wichtigeres kommen sollte!?)

Monatelange Trainingsvorbereitungen hatte alle Teilnehmer fit werden lassen, den knallharten ASL überhaupt durchstehen zu können. Das Erfreulichste zuerst. Die Mittwochrunde hat wieder ein grösseres Teilnehmer-Feld, dank der Arbeit aus den Ladies-Team. Und Helmut P.'s und meine Befürchtung aus der 2. Jahreshälfte 1998, dass die Runde zerfallen könnte hat sich nicht bestätigt. An einem kalten Winter-Mittwoch-Abend kam dann nochmal ein mengenmässiges Tief, als ich bereits alleine startete und jemand, die mir noch nicht bekannt war, „Helmut“ hinter mir herrief. Den Irrtum geklärt, liefen Ellen B. und ich alleine und konnten so ungestört austauschen, wer wir sind und warum wir laufen.

Doch zur Sache. Ab 18:15 stand das Zeitmessfahrzeug bereit. Die Zeitnehmer Friedel E. und Ralf Sch. (dieser leider gesundheitlich angeschlagen, aber auf dem Weg der Besserung. Bald wieder laufen zu

können, dazu unsere besten Wünsche).

15 Aktive waren bereit, die mörderische Strecke in Angriff zu nehmen. Nicht die Länge von 10,7 km, sondern der Druck des Letzten auf alle vor ihm Laufenden macht das Renne so schwer. Monatelanger Psychoterror untermalt von Zwischenspurts der Sonderklasse beim Mittwochs-Lauftraining, all das zehrt an der Substanz. Ich selbst hatte mir vorgenommen, nicht letzter zu werden und nach dem Startschuss war ich einige hundert Meter mit der Spitzengruppe unterwegs. Alle Nachkommenden waren dadurch in Zugzwang und die Spitzenleute glaubten ernsthaft, dass sie zulegen müssten, wollten sie nicht riskieren, dass ich wegliefe.

Aber wie das so ist; die Gelassenheit des Routiniers und die Kraft der jungen, neuen Teilnehmer klärten dann die Verhältnisse, so dass ab Cola-Hütte die Positionen nahezu klar waren. Als Kämpfer-Natur erwies sich Paletti, der mir noch einige Sorgen bereitete. Helmut konnte sein Trainingsprogramm wegen beruflicher Dinge nicht voll durchziehen.

Ernst D. hatte deshalb erst gar nicht teilnehmen können (schade). Jeder spielte seine Stärke da aus, wo es ihm am besten gelang. Bei mir ist das bergab. (O-Ton Paletti: „Wenn ich Deine Trippelschritte hinter mir höre, kriege ich die Krise“ – dazu kam es nicht). Dass Petra H. mich bergab nach Entenpfuhl ziehen lassen musste, wird kaum mehr vorkommen. Nach der Entenpfuhlsteigung klebte sie mir an den Fersen. Aber letzte Kräftemobilisierung reichte dann doch, den 4. Platz von hinten zu belegen. Gute Zeiten von Gabi R., Dirk T., Jürgen T. und vor allem von Ellen B., Lisette L., Ingrid K., und Petra H. zeigen uns Älteren, was die Stunde geschlagen hat. (Lieber Helmut, tragen wir es mit Fassung).

Die Verleihung des goldenen Knüppels geriet nicht zur Routine. Drei Kandidaten, bzw. Kandidatinnen standen zur Wahl. Die Wahl fiel auf Paletti.

Als Abschluss noch die Ergebnisse:

Glück und ehrliche Zufriedenheit standen in seinen Zügen. (Ein echter „Nicht-für-Geld-Läufer“).

Es ist doch so, dass man eher zweimal Olympiagold, als zweimal den goldenen Knüppel bekommen kann. Die gesamte Feierlichkeit hatte zur Folge, dass Petra H. das Wort ergriff und alle Anwesenden spontan zu Kaffee und Kuchen für den 8.4. einlud und im Nachgang Dirk T. schriftlich in sehr ansprechender Form zur Pasta Party am 7.5. gebeten hat.

Was wäre aber das Ganze ohne Diana's Dazutun? Wenn wie ihr eine Freude mit Blumen machen, ist damit nicht der Dank zu sagen für das was sie uns alle Jahre an Gastfreundschaft zukommen lässt.

Hier ein ganz besonderer Dank.

Alle neu Hinzugekommenen waren erstaunt und alle Teilnehmer begeistert.

Boehnke Michael	44 09"	1
Schlag Ferdi	44 10"	2
Reiners Gabi	45 55"	3
Tuchlinski Dirk	46 14"	4
Tworek Jürgen	47 08"	5
Rogowski Thomas	50 42"	6
Borggrefe Ellen	51 37"	7
Klinkenberg Winfried	51 38"	8
Cujai Karl – Heinz	52 43"	9
Laschet Lissette	52 55"	10
Klinkenberg Ingrid	53 18"	11
Kittel Willi	54 13"	12
Heinrichs Petra	54 55"	13
Paletti	56 07"	14
Prybil, Helmut	57 15"	15
Dobbelstein Ernst (nicht anwesend)	WEICH	EI

Auf ein Neues im Jahr 2001.

Willi Kittel

Unsere Helden von Gladbeck

Hier ein kleiner Bericht aus Gladbeck:
Trotz der gebrochenen Hand von Marc konnte die DLC Mannschaft in Gladbeck einen hervorragenden 4. Platz erringen. - Zur Erinnerung: Letzte Saison haben wir den Klassenerhalt nur mit Müh' und Not geschafft.
Die Mannschaft für den Mannschaftssprint, bei dem von vier Startern nur drei ankommen müssen, bestand aus Marc Vorwerk, Stefan Werner, Stefan Buro und Georg Schmidt.
Geschwommen wurde im Freibad. Pro Mannschaft

eine Bahn. Die Starts lagen je eine Minute auseinander. Die Radrunde musste viermal gefahren werden, die Laufrunde zweimal. Ziel war im Stadion, direkt neben dem Freibad.
Dank guter Vorbereitung konnte die Mannschaft der langen Kerls *g* in Gladbeck glänzen. Alles lief so, wie es geplant war. Beim Schwimmen sparten wir uns ein paar Körner, indem wir submaximales Tempo vorlegten: Diesmal nur die viertbeste Schwimmzeit (letztes Jahr war's die beste...). Direkt nach dem ersten Wechsel konnten wir schon die vor uns gestartete Mannschaft versenken (Breitscheid). Wie ein D-Zug fuhren wir

den flachen und zeitweise ziemlich eckigen Rad-Parcour. Die Leistung der vier passte hervorragend zusammen. Jeder konnte mal führen.

Selbst Marc und Stefan B., bei dem sich der Lenker gelöst hatte. Neuling Stefan W.

fügte sich ausgezeichnet ein. Als hätte er schon jahrelang mit uns trainiert. Es muss erwähnt werden, dass er erst seit wenigen Wochen ein Rennrad hat. Georg verheizte sich, weil er für das Laufen unbrauchbar ist, doch auf dem Rad eine gute Stütze darstellt: Wer fährt nicht gerne hinter ihm? *g*

So kam es dann, dass wir unterwegs an BEIDEN sowohl an der Seniorenmannschaft als auch an der ersten Mannschaft der Würselener vorbeiziehen konnten. Durch die zeitlich versetzten Starts sind immer mehrere Mannschaften (und Ligen) gleichzeitig unterwegs. Die erste Mannschaft startet übrigens eine Liga höher als wir...

Wechsel zum Lauf: Als zweite Mannschaft gestartet, konnten wir als erste

Mannschaft zum Lauf wechseln. Georg ordnete die abgeworfenen Fahrräder und Helme, während die anderen drei sich auf den Weg machten. Stefan B. handelte sich schon am Anfang Seitenstiche ein, weil er Marc schieben musste. Dafür hat Marc ihn dann in der letzten Runde geschoben.

Wie knapp die Zeiten zusammenliegen, zeigt die Ergebnisliste: Unsere Helden teilen sich den vierten Platz (von 14) mit der Mannschaft aus Witten III. Der achte und der neunte Platz sind nur drei Sekunden auseinander.

Wir sind zufrieden, dass wir die Saison mit so einem Ergebnis beginnen können. Vielleicht können wir bei den folgenden fünf Wettkämpfen an diese Leistung anknüpfen.

Einer möchte dann aber nicht mehr starten:

Georg Schmidt

Neues aus dem Ladiesteam

Nach anfänglichen Startschwierigkeiten in die neue Saison ging's dann nach dem ersten Ladiestreffen am 26.02.00 mit den Ladies bergauf.

Aber beginnen wir im Januar mit den Kreiscrossmeisterschaften in Pley. Seit Anfang des Jahres hatte ich nur Ausreden gehört: „Keine Zeit“, „ich weiss nicht“, „habe ich noch nie gemacht“, „keine Lust“ und, und, und... Schliesslich hatten sich Liz und Maria (trotz fehlendem Training) bereit gefunden, das Unternehmen Pley mit mir in Angriff zu nehmen. Der Schlamm knietief, keiner die Spikes dabei und ich kränkelnd am Start.

Den 3. Platz haben wir uns dennoch erkämpft und zur Belohnung gab es Kaffee und Kuchen bei Maria.

Dann die Nordrhein-crossmeisterschaften in Wachtendonk: Diesmal ging es in der Besetzung Birgit, Mariana und Gabi bei herrlichem Wetter und schöner Strecke an den Start. Für das Team gab es einen ersten Platz in der Seniorinnenwertung.

Die Kreiswaldlaufmeisterschaften brachte den Damen (Lisette, Liz und

Maria) einen 2. Platz in der W 40er Mannschaftswertung und Maria in der W 45 den Einzeltitel.

Als letztes Meisterschaftsereignis seien die Westdeutschen Halbmarathonmeisterschaften in Polch erwähnt, bei der Birgit und ich mit einer durchfallgeplagten Maria den 3. Platz in der Teamwertung belegten.

Erfreulich auch unsere beiden Neuzugänge Petra Heinrichs und Ellen Borgrefe, die sich trainingsfleissig und mittlerweile auch wettkampfeifrig präsentieren.

Ellen als 2. Frau beim Mittwochsrundenabschlusslauf und Petra als 2. In der W 35 beim ½ Marathon in Niederzier lassen auf weitere Höchstleistungen spekulieren.

Spekulationen und die weitere Wettkampfplanung sind Bestandteil unseres nächsten Ladiestreffens am 20.05.00.

Die Karlssiegelverleihung

„Damit du dich auf Polch richtig vorbereiten kannst, habe ich mal das gesamte mir zustehende Kontingent von zwei Karten für den Sportball (7.4., 8.00) geordert und würde mich sehr freuen, wenn du mitkämeest und mir zuzubeln würdest (den anderen vom Team auch). Ferdi hat einen Tisch reserviert.

Walter“

Diese mail erwischte mich an einem gemütlichen Dienstagabend völlig unverhofft. „Sportball“?, „zuzubeln“?, „.....den anderen vom Team auch“? Hatte ich etwas verpasst?

Wahrscheinlich lag es nur daran, dass der Artikel „M 40 – Coming out“ erst in diesem Rennschuh veröffentlicht ist und ich die zahlreichen Triumphe unserer Herren in der Altersklassenwertung (im Fachjargon auch „Alte Säcke-Wertung“ genannt) im Jahre 1999 nicht mehr so im Sinn hatte.

So fuhr am 7.4.00 um Punkt 19:30 das Taxi vor und es ging ins Saaltheater Geulen.

Dort wartete Musik, Tanz und eine Sprudelwasserkastenverlosung auf

uns. Beeindruckend war auch Darbietung des Tanzbaletts vom SV Neptun (die am darauffolgenden Tag in Polch sogar noch eine Steigerung fand). Der eigentliche Höhepunkt der Veranstaltung -die Sportlerehrung- ging kurz und schmerzlos über die Bühne. Einzig die unkonventionelle Begrüssung unseres OB „.. ach hallo Ferdi....“ – lockerte die ganze Aktion etwas auf.

Ausgezeichnet mit dem Karlssiegel der Stadt Aachen wurden unsere Herren Winni Willems, Ferdi Schlag und Walter Calles wohl zurecht. Waren Sie doch mit Bombenzeiten beim Hamburg Marathon in der M 40 Deutscher Mannschaftsvizemeister im Marathonlauf geworden. WW: 2:42 h, F.S: 2:44 h; W.C: 2:49 h.

Nochmals herzlichen Glückwunsch!

P. S.:

Dem unwissenden Leser sei versichert, das die Auszeichnung mit dem Karlssiegel in der Wertigkeit direkt hinter der Karlspreisverleihung angesiedelt ist.

Das Karlssiegel wird verdienten und ausgewählten Altersklassensportlern angetragen.

Aufgeschnappt

Auszug aus einem Gespräch während eines herrlichen 2 ½ h Lauf zwischen unserem alten Hasen Walter C. und unserem Neutalent Dirk T.

Kurz hinter Tony's coiffeur zieht Dirk T. schon nach ca. einer Stunde unbedarft ein Trinkfläschen aus seinem Gürtel (seitdem auch „Weicheigürtel“ genannt.) hervor und beginnt sich zu laben.

W.C. (entsetzt): „Was ist denn das?“

D.T. (entschuldigend): „Apfelsaftschorle“.

W.C. (noch entsetzter): „Wie kannst Du nur? Wie willst Du jemals den Zustand der Unterzuckerung feststellen?“

D.T.: „Wieso? Ich habe doch sogar schon gefrühstückt. Eine Banane und ein Honigbrot.“

W.C.: „Na, dann hättest Du gleich im Bett bleiben können.“

Und zeitnah zum Osterfest gab es dann am Ostersonntag noch die Hasendiskussion.

Wie denn so ein Hase optimal „hast“. Ob es denn sinnvoll sei in der Manier von W.C. die Mitläufer durch Sprüche wie „Ich kann nicht so langsam“ oder nach der ersten halben Stunde beim 50 km Lauf „Oh, Gott; jetzt noch 3 Stunden laufen“ aufzubauen, oder ob die Theorie von unserem Oberhasen Ferdi S. da nicht etwas ausgefuchster sei.

Dieser meint durch ruhiges Nebenher-schluffen des zu begleitenden Kollegen/-in und eines ab und zu fast unhörbar gemurmelten „läuft doch prima...“ oder „wir sind doch gut drauf... dem Erfolg besser gerecht zu werden. Sicherlich kommt ihm da sein psychologisches Feingefühl zu Gute.

Und die Erfolge (siehe auch Rennschuh 3/1998) sprechen für sich.

Einladung zum 8. DLC-Lauf

„Rund um Aachen“ über 62,8 km

am Donnerstag, dem 1.6.2000 (Christi Himmelfahrt)

Die Strecke bleibt gegenüber dem vergangenen Jahr unverändert. Wir möchten besonders hervorheben, dass der Lauf **ein Gemeinschaftserlebnis fernab jeglicher Wettkampfambitionen** sein soll. Freunde und Bekannte sind ebenfalls herzlich eingeladen. Der Lauf findet bei jedem Wetter statt.

Streckenbeschreibung

Die Strecke verläuft im Uhrzeigersinn rund um Aachen und ist in 12 Teilstrecken mit Längen zwischen 3,1 und 8 km aufgeteilt, die jeweils durch eine Verpflegungsstelle abgeschlossen werden. An jeder Verpflegungsstelle gibt es Parkgelgenheiten, so dass es an zahlreichen Stellen möglich ist, in die Strecke einzusteigen oder den Lauf zu beenden. Der genaue Streckenverlauf ist der Rückseite dieses Blattes zu entnehmen. Für die Radfahrer, die sich einer Laufgruppe anschließen können, ist ein Mountainbike oder robustes Allzweckrad mit nicht zu schmalen Reifen und mehr als einem Gang empfehlenswert, da ein paar Holperstrecken und saftige Steigungen zu bewältigen sind.

Gruppeneinteilung

Laufgruppe 1: – **Start 9:00 Uhr** am Waldstadion, weiterer Verlauf siehe Zeitplan

– **Lauftempo ca. 6:00 min/km**

Laufgruppe 2: – **Start 10:00 Uhr** am Waldstadion, weiterer Verlauf siehe Zeitplan

– **Lauftempo ca. 5:12 min/km**

Beide Gruppen werden von einem streckenkundigen Läufer begleitet. Die Startzeiten sind zusammen mit dem Lauftempo so kalkuliert, dass alle Läuferinnen und Läufer möglichst gleichzeitig wieder das Ziel Waldstadion erreichen.

Verpflegung

Für die Laufgruppen stehen zwei Verpflegungswagen mit Getränken, Keksen und Bananen zur Verfügung. Die Verpflegungswagen fahren der jeweiligen Gruppe bis zur nächsten Verpflegungsstelle voraus. Aus organisatorischen Gründen ist es notwendig, dass innerhalb einer Gruppe alle Läuferinnen und Läufer zusammenbleiben, was ja auch ein Ziel unseres Laufs ist.

Kostenbeitrag

Der Organisationsbeitrag für den Lauf „Rund um Aachen“ beträgt **12 DM**. Für **vorgemeldete Mitglieder der DLC-Leichtathletikabteilung** wird der Betrag von der Abteilung bezahlt.

Tips für „Teilstreckenläufer“

Eine einfache Möglichkeit, Teile der Rundstrecke zu laufen, besteht darin, mit mehreren Personen abwechselnd ein Fahrrad zu benutzen. Wichtig ist in diesem Fall trockene Kleidung! Da an jeder Verpflegungsstelle Parkmöglichkeiten bestehen, könnt ihr auch per Auto an verschiedenen Stellen der Strecke ein- oder aussteigen. Das Problem, das richtige Auto zur richtigen Zeit an der richtigen Stelle zu platzieren, bleibt eurem Organisationstalent überlassen. Auch mit dem Bus lassen sich mehrere Stellen gut erreichen.

Anmeldung

Um besser planen zu können, erbitten wir eine Anmeldung der Teilnehmer. **Meldet euch bitte bis zum Freitag, den 26. Mai 2000** bei Markus Hutmacher, AC 9968295 oder per E-Mail bei mboehnke@ginko.de. Bitte Laufgruppe und ggf. Streckenabschnitt angeben.

Duschen

Nach dem Lauf stehen uns von **16:00 bis 17:00 Uhr die Duschen im Waldstadion** voraussichtlich zur Verfügung.

Anschließendes Treffen mit Urkundenvergabe

Anschließend haben wir **ab 17:30 Uhr im Restaurant Agorá** (Ecke Südstraße/Reumontstraße) einen Raum reserviert, um den Lauf in geselligem Rahmen ausklingen zu lassen. Hier werden auch Urkunden überreicht, die die zurückgelegte Strecke und Fortbewegungsart dokumentieren.

Für eventuelle Schäden übernimmt der Veranstalter keine Haftung.

Wir suchen noch Wagen und Fahrer für die Verpflegung, bitte melden bei Markus Hutmacher oder Michael Böhnke.

Der folgende Zeitplan soll denjenigen, die nur Teile der Strecke zurücklegen wollen die Planung erleichtern. Zugrundegelegt wird für die Gruppe 1 ein Tempo von ca. 6:00 min/km, für Gruppe 2 ein Tempo von ca. 5:12 min/km mit Aufenthaltszeiten an den Verpflegungsstellen von jeweils ca. 5 Minuten. Es ist unvermeidlich, dass der Zeitplan mit fortschreitender Zeit immer mehr spekulativen Charakter erhält, da die Laufgeschwindigkeit nur schwer exakt abzuschätzen ist und die Aufenthaltszeiten an den Verpflegungsstellen stark von der Teilnehmerzahl abhängen. Die folgenden Zeiten sind deshalb nur als Richtzeiten zu betrachten; größere Abweichungen müssen einkalkuliert werden.

Startzeit		Ort	Länge der Teilstrecke
Laufgruppe 1	Laufgruppe 2		
9:00 Uhr	10:00 Uhr	Waldstadion	5,5 km
9:40 Uhr	10:35 Uhr	V1 Parkplatz Lütticher Str.	8,0 km
10:30 Uhr	11:20 Uhr	V2 Schurzelter Straße	5,6 km
11:10 Uhr	11:55 Uhr	V3 Anne-Frank-Gymnasium	4,7 km
11:45 Uhr	12:25 Uhr	V4 Parkplatz Friedhof Horbach	5,0 km
12:20 Uhr	12:55 Uhr	V5 Schule Pannesheider Straße	5,2 km
12:55 Uhr	13:25 Uhr	V6 Waldparkplatz vor Teuterhof	6,6 km
13:40 Uhr	14:05 Uhr	V7 Ravelsberger Straße	5,1 km
14:15 Uhr	14:35 Uhr	V8 Parkplatz Prunkweg/Waldstraße	5,7 km
14:55 Uhr	15:10 Uhr	V9 Freunder Heideweg	3,1 km
15:20 Uhr	15:30 Uhr	V10 Parkplatz Bilstermühlerstr.	5,1 km
16:00 Uhr	16:05 Uhr	V11 Kreuzerdriesch (Hitfeld)	3,2 km
16:20 Uhr	16:20 Uhr	Ankunft Waldstadion	
			62,8 km

Streckenplan

Teilstrecke 1 (5,5 km): Waldstadion – Pommerotter Weg – Düsbergweg – Osterweg – Parkplatz Lütticher Str./Ecke Karlshöher Hochweg **(V1) km 5,5**

Teilstrecke 2 (8,0 km): Karlshöher Hochweg – Mulleklenkes – Moeresneter Weg links – Königsweg – Dreiländerpunkt – Dreiländerweg – Burgstr. – Schmiedgasse – Alte Vaalser Str. rechts – Vaalser Str. links – Feldweg rechts (Pfaffenbroich) – Schurzelter Str. **(V2) km 13,5**

Teilstrecke 3 (5,6 km): Schurzelter Str. rechts – vor den Häusern links – Steinbergweg rechts – Rabentalweg am Biotop links – Schlangenweg – Herzogsweg rechts – Orsbacher Str. rechts – Vetschauer Str. links – Hander Weg rechts zum Parkplatz Anne-Frank-Gymnasium **(V3) km 19,1**

Teilstrecke 4 (4,7 km): Hander Weg – Karl-Friederich Str. links – Vetschauer Weg links – Laurensberger Str. rechts – in Horbach Oberdorfstr. rechts – an der Ampel links – Friedhof Horbach **(V4) km 23,8**

Teilstrecke 5 (5,0 km): Fronrather Weg rechts – Heyder Feldweg – an Haus Heyden links – Heyden Str. – Pannesheider Str. rechts – Schule **(V5) km 28,8**

Teilstrecke 6 (5,2 km): geradeaus – Klinkheider Weg – rechts Bahnunterführung – rechts – links – Treppchen rechts – Projektstr. links – ins Wurm (dieser Abschnitt ist nur schwer zu beschreiben – deshalb **zusammenbleiben!!!**) – Fahrloch – Kohlscheider Str. rechts – Oststr. – über die Wurm – Stück bergan – Pfad links – vor „Alte Mühle“ rechts – weiter bis zum Waldparkplatz vor Teuterhof **(V6) km 34**

Teilstrecke 7 (6,6 km): Schweilbacher Str. überqueren – rechts der Wurm bleiben – an Wolfsfurth über die Wurm – rechts zur Villa Kaisersruh – unter Krefelder Str. durch – links alter Bahndamm – Am Wisselsbach rechts – Haaler Dreieck rechts – Ravelsberger Str. – am Ende der Asphaltstrecke **(V7) 40,6 km**

Teilstrecke 8 (5,1 km): nächster Feldweg links – Haaler Str. überqueren – geradeaus bis zur Alt-Haarener Str. – rechts (Radweg) – hinter Autobahn direkt links – am Jüdischen Friedhof rechts – rechts „Haarener Kreuz“ – links – rechts über Autobahn – Heider-Hof-Weg links – Heckenweg rechts – Endstr. links – Türmchenweg rechts – Kalkbergstr. – Prunkweg links – Parkplatz Prunkweg/Waldstr. **(V8) km 45,7**

Teilstrecke 9 (5,7 km): Prunkweg folgen – Heckstr. überqueren – Schubertstr. links – Von Coels Str. rechts – Deltourserb links – vor dem Bauernhof rechts – Schiltsgasse links – hinter der Autobahn Sebastianusweg rechts – am Bach links – dem Weg folgen bis Freunder Heideweg **(V9) km 51,4**

Teilstrecke 10 (3,1 km): Buschstr. rechts – Goertzbrunnstr. links – Freunder Landstr. überqueren – geradeaus – hinter dem Grillplatz rechts über den Steg – an der Kläranlage vorbei – Kommericher Weg – Grachtstr. rechts – Feldweg schräg links – Bilstermühler Str. rechts – Parkplatz **(V10) km 54,5**

Teilstrecke 11 (5,1 km): Trierer Str. links – steiler Weg rechts hoch und auf der Vennbahntrasse rechts – ATG Winterlaufstrecke bis Kreuzerdriesch **(V11) km 59,6**

Teilstrecke 12 (3,2 km): an der Verpflegungsstelle links – Hifelder Str. überqueren – Feldweg schräg rechts – geradeaus in den Wald hinein – Wildparkweg links – Monschauer Str. folgen bis Bismarkturm – I. Rote-Haag Weg links bis zum Waldstadion **(Ziel) km 62,8**

Viel Spaß und Erfolg wünscht euch das Organisationsteam.

Geburtstagsecke

Herzlichen Glückwunsch allen Geburtstagskindern und insbesondere den Altersklassenwechslern:

Januar	Maria Theissen (45) Ole Bücken (40) Susanne Kadri (35) Ulrike Kadri (35)		Meike Wendtland (25)
Februar	Hermann Schlütz (60)	April	Britt Elvers (25) Iris Kleine (35) Frank Hengstermann (30) Michael Monecke (30) Robert Bastian (20)
März	Burckhard Halfmann (30) Doris Willer-Giese (35) Dirk Hellrung (30) Tillmann Breitling (25)	Mai	Eric Heitzer (35)

Unsere Helden von Gladbeck

Hier ein kleiner Bericht aus Gladbeck: Trotz der gebrochenen Hand von Marc konnte die DLC Mannschaft in Gladbeck einen hervorragenden 4. Platz erringen. - Zur Erinnerung: Letzte Saison haben wir den Klassenerhalt nur mit Müh' und Not geschafft. Die Mannschaft für den Mannschaftssprint, bei dem von vier Startern nur drei ankommen müssen, bestand aus Marc Vorwerk, Stefan Werner, Stefan Buro und Georg Schmidt. Geschwommen wurde im Freibad. Pro Mannschaft eine Bahn. Die Starts lagen je eine Minute auseinander. Die Radrunde musste viermal gefahren werden, die Laufrunde zweimal. Ziel war im Stadion, direkt neben dem Freibad. Dank guter Vorbereitung konnte die Mannschaft der langen Kerls *g* in Gladbeck glänzen. Alles lief so, wie es geplant war. Beim Schwimmen sparten wir uns ein paar Körner, indem wir submaximales Tempo vorlegten: Diesmal nur die viertbeste Schwimmzeit (letztes Jahr war's die beste...). Direkt nach dem ersten Wechsel konnten wir schon die vor uns

gestartete Mannschaft versenken (Breitscheid). Wie ein D-Zug fuhren wir den flachen und zeitweise ziemlich eckigen Rad-Parcour. Die Leistung der vier passte hervorragend zusammen. Jeder konnte mal führen. Selbst Marc und Stefan B., bei dem sich der Lenker gelöst hatte. Neuling Stefan W. fügte sich ausgezeichnet ein. Als hätte er schon jahrelang mit uns trainiert. Es muss erwähnt werden, dass er erst seit wenigen Wochen ein Rennrad hat. Georg verheizte sich, weil er für das Laufen unbrauchbar ist, doch auf dem Rad eine gute Stütze darstellt: Wer fährt nicht gerne hinter ihm? *g* So kam es dann, dass wir unterwegs an BEIDEN sowohl an der Seniorenmannschaft als auch an der ersten Mannschaft der Würselener vorbeiziehen konnten. Durch die zeitlich versetzten Starts sind immer mehrere Mannschaften (und Ligen) gleichzeitig unterwegs. Die erste Mannschaft startet übrigens eine Liga höher als wir... Wechsel zum Lauf: Als zweite Mannschaft gestartet, konnten wir als erste

Mannschaft zum Lauf wechseln. Georg ordnete die abgeworfenen Fahrräder und Helme, während die anderen drei sich auf den Weg machten. Stefan B. handelte sich schon am Anfang Seitenstiche ein, weil er Marc schieben musste. Dafür hat Marc ihn dann in der letzten Runde geschoben.

Wie knapp die Zeiten zusammenliegen, zeigt die Ergebnisliste: Unsere Helden teilen sich den vierten Platz (von 14) mit der Mannschaft aus

Witten III. Der achte und der neunte Platz sind nur drei Sekunden auseinander.

Wir sind zufrieden, dass wir die Saison mit so einem Ergebnis beginnen können. Vielleicht können wir bei den folgenden fünf Wettkämpfen an diese Leistung anknüpfen.

Einer möchte dann aber nicht mehr starten:

Georg Schmidt

Veranstaltungskalender

Juni

- 01.06.00 Rund um Aachen; 62,8 km
- 01.06.00 Henri-Chapelle, B, 9 km
- 01.06.00 Jülich, Forschungszentrum; 10 km
- 04.06.00 Bitburg-Stahl; Marathon
- 04.06.00 Maastricht; 22,4 + 10,7 km
- 04.06.00 R-E-C: Derichweiler; 10 km
- 04.06.00 Regensburg; Marathon + ½ Marathon
- 07.06.00 Simonskall, Staffellauf
- 12.06.00 R-E-C: Jackerath; ½ M + 10 km
- 17.06.00 Platinman Berglauf, Hennef; 17,4 km
- 17.06.00 Biehl, CH; 100km, Marathon + ½ M
- 17.06.00 R-E-C: Konzen; 15 km + 6,5 km
- 18.06.00 Landgraaf; 15 km + 7,8 km
- 18.06.00 Verviers, B; 14 km
- 18.06.00 5. Tengemann-Lauf, Mühlheim a. d. R.; 10 km
- 22.06.00 Nordrheinsen.-Meisterschaften, Kevelaer; 1500m
- 23.06.00 R-E-C: Rohren; 10 km + 4,2 km
- 24.06.00 R-E-C: Herzogenrath; 10 km + ½ M; Kreismeisterschaften
- 24.06.00 Sommernachtslauf Neuss, 8.2 km
- 25.06.00 Brühl; 12 Std.-Lauf, 25, 50 + 100 km Lauf
- 25.06.00 Trier; 10 km + ½ M
- 30.06.00 Citylauf Rheydt; 5 km + 10 km

Juli

- 01.07.00 R-E-C: Roetgen, 4 km, 10 km, ½ M
- 02.07.00 Wegberg, 10 km + Marathon
- 08.07.00 R-E-C: Obermaubach, 5 km, 10 km
- 15.07.00 Rurauen-Lauf, Jülich; 4 km, 10 km
- 22.07.00 R-E-C: Rur 5 Brückenlauf, Birkesdorf; 10 km
- 29.07.00 R-E-C: Lauf mit in Schmidt; 5 km + 10 km

August

- 04.08.00 R-E-C: „Rund um Huppenbroich“; 4,3 km + 11,5 km
- 04.08.00 Büttgenbach, Euregio Athlon
- 05.08.00 Dürwiss, 10 km
- 06.08.00 Bleialf, 5 + 10 km
- 13.08.00 Monschau Marathon
- 15.08.00 Paarlauf Waldstadion Aachen
- 16.08.00 R-E-C: Bosselbachlauf; 9,7 km
- 19.08.00 R-E-C: Eicherscheid; 4,9 km + 11 km
- 20.08.00 2. Citylauf Mönchengladbach Giesenkirchen
- 26.08.00 Berglauf auf die Sophienhöhe; ca. 11.5 km
- 27.08.00 Citylauf Erkelenz, 10 km

September

- 02.09.00 R-E-C: Herbstwaldlauf Eschweiler; 5 km + 10 km
02.09.00 Gocher Steintorlauf; 10 km + 5 km
03.09.00 Euroman
05.09.00 Hubert-Küchen-Serie 3000 m
09.09.00 R-E-C: Dürener Rurtal-Lauf 10 km
09.09.00 Schwalm-Nette, 10 km
10.09.00 Stavelot, 5 + 10 km
12.09.00 Hubert-Küchen-Serie 5000 m
16.09.00 Wegberg 10 km
17.09.00 R-E-C: Stadtgartenlauf Würselen; 5 km, 10.4 km
21.09.00 Hubert-Küchen-Serie 10000 m + 1 Meile
23.09.00 Kelmis, 10 km
24.09.00 R-E-C: Arnoldslauf, Arnoldsweiler; 11 km
24.09.00 Maastricht; ¼ M + ½ M
30.09.00 R-E-C: Staploop Brunssum; 5 km + 10 km
30.09.00 Oedter Strassenlauf; 5 km + 10 km

Oktober

- 01.10.00 Köln Marathon
07.10.00 „Dr. Ernst-van-Aaken-Gedächtnislauf“, Waldniel; 5 km + 10 km
07.10.00 Elsenborn, B, 5 + 12 km
08.10.00 R-E-C: Geilenkirchener Volkslauf; 10 km + ½ M
08.10.00 Eindhoven Marathon
14.10.00 Talsperrenlauf Eupen; 14.6 km
15.10.00 Essen Marathon
21.10.00 Viersener Herbstwaldlauf, 5 + 10 km
22.10.00 Spa Euro-Marathon, Echternach
22.10.00 Echt, NL; ½ M
28.10.00 Herve, B, ½ M
29.10.00 Frankfurt Marathon

November

- 01.11.00 Lüttich, 9 km
12.11.00 Battice, 4 cimes, 33 km
19.11.00 7-Hügellauf, Nimwegen, 15 km
19.11.00 Kempener Herbst-Strassenlauf, 15 km + 5 km
25.11.00 Baldeneysee, Essen; ½ M + 10 km

Dezember

- 02.12.00 Siebengebirgsmarathon
03.12.00 R-E-C: Wegberg 25 km
31.12.00 Sylvesterlauf Aachen, 5 + 10 km
31.12.00 Sylvesterlauf Verviers, 9 km
31.12.00 R-E-C: Wegberg, 5 + 15 km

Trainingstermine

Mo	19:00-20:00	Schwimmen: Gallwitzkaserne, Christof Klinkenberg (9790822)
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, Michael Böhnke (65295)
Di	18:00	Radfahren ab Klinikum Haupteingang; Georg Schmidt (38337)
Di	19:00 (So) 18:00 (Wi)	Laufen: Parkplatz Hangeweier zusammen mit der RWTH (ca:1:30 unterschiedliche Leistungsgruppen)
Di	20:30	Laufen Triathleten; Parkplatz Hangeweier, Torsten Rehrmann (911918)
Mi	18:00 (Wi) 19:00 (So)	Lauftreff für Anfängerinnen und Anfänger; Parkplatz Hangeweier Waldstadion; Helmut Westphal (552744)
Mi	19:00	Laufen: Wintermonate: Parkplatz "Alt Linzenhäuschen" Sommermonate: Waldstadion Michael Böhnke (65295)
Do	17:00	Radfahren ab Bushaltestelle Westfriedhof, Vaalser Str., Arnd Zabka (706345)
Do	19:00 (So) 18:00 (Wi)	Laufen: Parkplatz Hangeweier (Hochschulgruppe, wie Di.), Ferdinand Schlag (709559)
Do	18:00-20:00	Laufen: DLC-Training im Waldstadion, Ferdi Schlag (709559)
Do	18:15	Laufen: Bahntraining Waldstadion; Marc Vorwerk (28166)
Do	21:00-21:45	Schwimmen Südhalle
Fr	16:45-20:00	Laufen: für alle im Waldstadion nur im Winter; Ferdi Schlag (709559)
Fr	20:00-21:00	Schwimmen: Südhalle, Norbert Effertz (02403-33213)
Sa	8:30-9:00	Laufen ab Waldstadion Gabi Reiners (9976757)
Sa	14:00	Radfahren ab Bushaltestelle Westfriedhof, Vaalser Str., Arnd Zabka (706345)
So	10:00	Laufen Waldstadion "Der berühmte Entenpfuhl" 12, 16, 19 oder 22 km Walter Calles (69906), Gabi Reiners (9976757)

Zusätzlich die Angebote der RWTH:

Di	12:30-13:30	Schwimmen Osthalle, Sebastian Gielisch (538674)
Mi	18:00-19:00	Laufen Parkplatz Hangeweier, Claudia Reiche (541858)
Fr	13:00-14:45	Schwimmen (RWTH) Osthalle, Michael Dralle (407180)