

# DER RENNSCHUH



**DLC AACHEN  
LEICHTATHLETIK**

**2 – 2006  
TRIATHLON**

# Deutscher Leichtathletik-Club Aachen e.V.

## Leichtathletik – Triathlon

### Geschäftsstelle:

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

[Christof.Klinkenberg@Hilight.de](mailto:Christof.Klinkenberg@Hilight.de)

### Bankverbindung:

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

[www.dlc-aachen.de](http://www.dlc-aachen.de)

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

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

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

### Liebe DLC Mitglieder,

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

### In diesem Rennschuh

|  |    |
|--|----|
| Anstatt eines Vorwortes .....                      | 3  |
| Presse .....                                       | 4  |
| Nachlese Hubert-Küchen-Serie .....                 | 6  |
| Geschichten, die der Leser 2006 schrieb.....       |    |
| - Ironman Switzerland von T. Winnemöller .....     | 7  |
| - Mountainbiking Extreme von R. Hecke .....        | 12 |
| - DM Halbmarathon Herten von M. Böhnke .....       | 18 |
| - Mülheimer Tengelmanlauf von G. Reiners .....     | 21 |
| - Nachlese Goldener Knüppel von H. Pribyl.....     | 22 |
| - Kindertrainingslager Bütgenbach von M. Rad ..... | 23 |
| Who ist who .....                                  | 25 |
| Der Ehrengast: Maria Theissen .....                | 33 |
| Empfehlenswerte Veranstaltungen                    |    |
| - Möneseetriathlon von F. Becker, B. Krings..      | 34 |
| - Lübbecker Wartturmlauf von G. Reiners.....       | 35 |
| - Route du Vin von P. Heinrichs-Stalitz .....      | 36 |
| - Europe Marathon Luxembourg von P. H.-S....       | 37 |
| - Der Löwenlauf v. S. Spellerberg-Rogowski ...     | 38 |
| Aufgeschnappt.....                                 | 44 |
| Rezepteecke.....                                   | 45 |
| Gute Zeiten – schlechte Zeiten .....               | 46 |
| Veranstaltungstermine .....                        | 52 |
| Trainingstermine.....                              | 58 |

### Titelbild:

Unser Triathlon-Jungnachwuchs:  
Anne Christine und Oliver Bischops

### Impressum

#### Redaktion:

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

[rennschuh@dlc-aachen.de](mailto:rennschuh@dlc-aachen.de)

**Statistik:** Rainer Güelpen

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

**Druck:** Druckerei Hunds&Müller (Paletti),  
Ottostr.89, 52070 Aachen, Tel. :0241-514142

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

Der Rennschuh erscheint 2x im Jahr.

Der **Redaktionsschluß** für den Rennschuh 1/07  
ist der **01.06.2007**.

Herzlichen Dank für das Mitwirken bei diesem  
Rennschuh: Tobias Winnemöller, Ralf Hecke,  
Helmut Pribyl, Mariam Rad, Gabi Salber, Anne  
Christine Bischops, Oliver Bischops, Michaela  
Becker, Stephan Wnendt, Claudia Creutz, Silke  
Gerhardts, Florian Becker + Brigitte Krings,  
Petra Heinrichs-Stalitz, Simone Spellerberg-  
Rogowski, Diana Pribyl, Angelika Dunke, Rainer  
Gülpes (Statistik), Andreas Kemper (Veran-  
staltungskalender), Winni Willems  
(Etikettendruck), Hans-Gerd Vogelsberg  
(Postversand), Paletti Riese-Springer (Druck).

### Anstatt eines Vorwortes.....

.....gibt es eine gute und eine schlechte Nachricht. Die schlechte Nachricht zuerst:

Der diesjährige Neujahrsbrunch findet im Hinblick auf die anstehenden Ereignisse (75 Jahre DLC) nicht statt.

Die gute Nachricht: Auch dieses Jahr startet wieder der legendäre Aachener Sylvesterlauf. Wie immer werden fleißige Helfer gesucht, sowohl am 30., als auch am 31.12. ab 11:00 Uhr.

Bitte meldet Euch bei Ferdi Schlag entweder per Telefon: 709559, Fax: 7091860 oder e-mail: fschlag@gmx.de und sagt Bescheid, wann und wie lange Ihr Zeit habt, etwas zu diesem Großereignis beizutragen. Ohne Eure Hilfe ist diese Veranstaltung nicht realisierbar!!!!

In diesem Jahr war wieder jede Menge los. Mariam hat unseren Jungnachwuchs mobilisiert, Tobias suchte das Extreme und alle andern hatten Spaß am Radeln und Laufen. Schön, dass sich auch dieses mal wieder viele Neuzugänge bereiterklärt haben, sich vorzustellen. Auch zum Thema „Empfehlenswerte Veranstaltungen“ gibt es diesmal einige Beiträge.

Sicherlich für den ein oder anderen eine Inspiration für das neue Jahr.

Wer leider seinen Beitrag wegen umfangreicher Recherchen noch nicht fertig stellen konnte, ist Walter Rennschuh. Stolze 88 Jahre alt und auf eine sehr erfolgreiche Zeit zurückblickend, hat er im letzten Jahr seinen letzten Wettkampf bestritten und in diesem Jahr seinen offiziellen Rücktritt erklärt. Wir können uns schon jetzt auf seinen Rückblick im nächsten Rennschuh freuen.

Für die nächste Ausgabe ist der Redaktionsschluß Anfang Mai 2007. Bitte verwendet in Euren e-mails als Titel das Wort „Rennschuh“ oder „DLC“ – alle anderen (unbekannten) e-mails werden von mir aus Sicherheitsgründen gelöscht! Es wäre zudem sehr nett, wenn Ihr versuchen könntet, die Dateigröße auf < 1 MB zu beschränken und möglichst mit unformatierten word-Dateien (Fotos als jpg- Dateien) arbeitet.

Ich wünsche Euch allen im Jahr 2007 Gesundheit, Spaß und Zeit für Sport, Familie und Freunde. Gabi

P. S. Soeben erreichte mich noch die Nachricht, dass Claudia Wisser in das Präsidium der DTU gewählt wurde.

Herzlichen Glückwunsch!!!

## Presse

## Vitalllauf – Aachener Sonntagszeitung 14.06.06

**Und ab geht die Post mit über 1400 Läufern!**

Schwitzen war angesagt beim 2. Aachener Vital-Citylauf, für den das Aachener Eurogress zusammen mit der Katholischen Stiftung Marienhospital verantwortlich zeichneten. Bei hochsommerlichen Temperaturen gingen insgesamt mehr als 1 400 Läufer an den Start. Ob beim Halbmarathon (20,98 km) oder der 7 km-Distanz: Für die vielen begeisterten Läuferinnen und Läufer außerhalb der Podiumsplätze zählte wie immer auch das olympische Motto „Dabeisein ist alles“. Und im nächsten Jahr will sogar die Stadt mit ins Boot. „Dann veranstalten wir einen kompletten Marathon“, kündigte OB Dr. Jürgen Linden an.

Foto: A. Schmitter

## Presse

### 24 Std. am Nürburgring – Aachener Sonntagszeitung 24.09.06



Erfolgreiches Quartett: Brigitte Krings, Michaela Thönnnes, Monika Rütters, Berna Rasche (v.l.). Foto: Privat

„Boliden“ auf zwei Rädern

## Mit dem Bike durch die „Grüne Hölle“ ...

... und das 24 Stunden am Stück.

### Aachen/Nürburgring

(red). 24 Stunden Radrennen am Nürburgring! Teilnehmerinnen:

Michaela Thönnnes, 35 Jahre, MTB- und Radrennfahrerin, gefürchtete Abfahrerin. Brigitte Krings, 39 Jahre, Triathletin, Ausdauer ohne Ende. Monika Rütters, 31 Jahre, MTBikerin, kann sich richtig quälen. Berna Rasche, 28 Jahre, Eishockeyspielerin (2. Bundesliga), Radrennfahrerin, hängt am Berg alle ab.

Nach jahrelang durchstandenen Herausforderungen gibt es für jede

ambitionierte Amateur Radrennfahrerin immer noch ein Event, das ausgesprochen Respekt einflößend sein kann: Rad am Nürburg-Ring, ein 24 Stunden Rennen für Rad-sportler.

Vier Aachener Radfahrerinnen haben sich diesem Härtestest von Extrem-Biking und Teamgeist sehr erfolgreich gestellt und mit einem Sieg gekrönt. Ziel ist es, in 24 Stunden möglichst viele Runden zu fahren, wobei immer nur eine aus dem Team auf die Strecke darf. Für das Quartett aus Aachen war dieses Rennen keine Premiere, waren sie doch im letzten Jahr schon erfolge-

reich. Alle wussten, was auf sie zukommen sollte. Besonders vor dem nächtlichen Fahren auf der dunklen und sehr schnellen, steilen und kurvigen Strecke hatten alle ganz schön Respekt. Aber es klappte alles bestens. Nach 23 Stunden und 15 Minuten wurde die Strecke geschlossen und das Quartett mit den starken Beinen aus Aachen hatte die Damen-Wertung gewonnen. Die vier hatten 28 Runden geschafft, also rund 645km und 14000 Höhenmeter hinter sich gelassen und lagen damit drei Runden vor dem Team RSV Schwalbe Oelde.

## Nachlese Hubert-Küchen-Serie



von links: Frau Küchen, Michael Böhnke, die Siegerinnen, Hans-Gerd Vogelsberg

## **Geschichten, die der Leser schrieb Ironman Switzerland 2006 - a race to remember!**

Während langer Radausfahrten in der Vorbereitung auf eine Langdistanz geht einem so manches durch den Kopf - bei mir ist es so, dass ich mir oft vorstelle wie ich den Rennbericht schreibe. Dabei fallen mir diverse Varianten ein, doch bisher ist es jedes Mal ganz anders gekommen und daran sollte sich auch in Zürich nichts ändern...

Eigentlich hatte ich gar nicht geplant beim IM Switzerland zu starten. Nachdem ich von Hawaii zurück war, wollte ich mich für den IM China anmelden, welcher im April stattfinden sollte. Leider kam dieses Rennen nicht zu Stande und so musste ich mir ein anderes Rennen aussuchen - meine Wahl fiel auf Zürich.

Ich fing dann im Januar mit der Vorbereitung an und bis Ende März lief es sehr gut. Ich war echt gut in Form und dachte, dass ich in Zürich richtig was reißen könne. Das änderte sich innerhalb weniger Tage, denn auf einmal war ich verletzt (Sehnenscheidenentzündung der tibialis Sehne), konnte nicht trainieren, 2,5 Wochen lang.

Dann ging's wieder ne Woche und zack, wieder verletzt (tibialis posterior am anderen Bein). Ich hatte mir die

Verletzungen nicht mal beim Sport geholt, aber das half auch nichts und vor 8 Wochen wollte ich völlig frustriert das Rennen schon abmelden. Da ich nur das halbe Startgeld zurück bekommen hätte, entschied ich mich jedoch dazu trotzdem zu starten. Mitte Mai, also gut 7 Wochen vor dem Rennen konnte ich dann wieder trainieren. Ich stellte mir ein Notprogramm zusammen und trainierte soviel wie ich meinem Körper zutraute. Nach 4 Wochen Training eine Woche sehr locker, dann ein Vorbereitungsrennen, ein paar Tage locker, noch 3 Tage hart, eine Woche ausruhen und schon war Renntag - eine seriöse Vorbereitung sieht anders aus.

Das Vorbereitungsrennen lief dennoch ganz ordentlich und ich spekulierte darauf, dass ich 9:30h schaffen könnte, was eigentlich zur Qualifikation langen sollte (letztes Jahr hatte der letzte Qualifikant meiner Altersklasse in Zürich 9:38h).

Am Donnerstag ging's runter nach Zürich, Freitag WK Besprechung und Radstreckenbesichtigung aus dem Auto, Samstag Radabgabe, Sonntag um 7h Start.

**Schwimmen:** Der Startschuss fiel pünktlich um 7. In Zürich gibt es einen Landstart, sprich:

Man rennt vom Strand ins Wasser. Für mich lief's ganz gut, trotz blendender Sonne hatte ich wenig Probleme mit der Orientierung und die Schwimmzeit von 57min ist für mich okay.

**Rad:** Ich war froh das Schwimmen hinter mir zu haben, endlich auf die schöne Radstrecke.

Es machte richtig Spaß, die ersten 20km sind topfeben am See entlang, 40er Schnitt, völlig entspannt. Dann der erste Anstieg, ganz schön lang, vielleicht etwa 4-6% Steigung. Auf den Anstieg folgte eine kurze Abfahrt, etwa 60km/h, nur geradeaus, dann wieder ein Anstieg, eher sanft, ab der 2ten Runde allerdings mit Gegenwind. Nach diesem 2ten Anstieg folgt dann eine Abfahrt die meiner Meinung nach nicht in einen Ironman gehört. Ich hab es nicht wirklich laufen lassen, dennoch hatte ich 82km/h auf dem Tacho. Wir durften nicht auf dem Aerolenker fahren, da im letzten Jahr jemand bei knapp 100km/h vom Rad gestiegen ist. Man muss dann eine Kurve anbremsen, die man vielleicht mit 40 oder etwas mehr fahren kann, da

sind aber noch einige Prozent Gefälle. Wer schon einmal mit Carbonfelgen bergab eine Kurve angebremst hat, der kann sich vielleicht vorstellen, dass sowas nicht ungefährlich ist, auch weil man in der dritten Runde an dieser Stelle schon über 150km in den Beinen hat, da lässt beim ein oder anderen auch die Konzentration nach. Es geht dann wieder am See entlang zurück und hier holte mich dann in der ersten Runde die eine größere Gruppe ein. In der Schweiz ist es erlaubt bis auf 5m auf den Vordermann aufzufahren, schon das führt anscheinend zur Gruppenbildung. Nur leider sind bei vielen die gefühlten 5m real nicht mehr als 3. Die Wettkampfrichter haben dennoch nur sporadisch Strafen verteilt, was mich wirklich geärgert hat. Ab dieser Stelle bis zum Ende des Rad fahren hatte ich relativ wenig Spaß am Rennen, obwohl ich nicht durch ein echtes down zu gehen hatte. Es lief einfach nicht so super (was kein Wunder ist, bei nur 1700km auf dem Rad seit Anfang April) und die Gruppenbildung frustrierte mich wirklich, das hat in Frankfurt viel besser funktioniert.



Ich wurde letztlich von Runde zu Runde 3min langsamer, aber der Wind wurde auch immer stärker, ich bin glaub ich recht konstant gefahren und hab mir das Rennen gut eingeteilt. Nach 5:10h hatte ich die Radstrecke dann absolviert und kam in die Wechselzone (der Wechselzonen-  
eingang war übrigens nicht gut markiert, aber zu diesem Thema später mehr).

**Lauf:** In der Wechselzone zog ich mich erstmal um. Einteiler aus, Zweiteiler an. So hatte ich zwar dieses Mal keine der Top Wechselzeiten, aber der Zweiteiler war sehr angenehm zu tragen und durch die Funktionsfaser sehr kühl, was bei 30° und praller Sonne sehr von Vorteil ist. Schon beim Wechsel merkte ich, dass meine Oberschenkel krampften, aber gleiches hatte ich auch beim Wechsel auf Hawaii, direkt nach dem loslaufen war das aber wieder weg und so machte ich mir nicht groß Gedanken darum. Ich lief los, man fühlte sich das zäh an. Die Oberschenkel krampften bei jedem Schritt und es wollte nicht aufhören. Nach einem km dachte ich schon, dass ich nicht mehr lange weiterlaufen könne und es wohl ein langer Wandertag werden würde. Doch ich quälte mich weiter und lief trotz der

Krämpfe so weiter als wäre alles ok. Nach knapp 1,5km legten sich die Krämpfe und es ging ganz gut vorwärts, aber super fühlte ich mich nicht gerade. Nach einiger Zeit dann Krämpfe im Kniebeuger (vorher war's der Quadrizeps). Egal, weiterlaufen! Pain is temporary - oder wie war das? Aber auch diese Krämpfe gingen wieder weg. Ende der ersten Runde (von 4) fühlte ich mich nicht gerade toll, vielleicht wieder Probleme mit der Cola/Wasser Ernährung, wie schon auf Hawaii? Egal, weiterlaufen! Der erste km der zweiten Runde war dann unglaublich langsam, fast 5er Schnitt. Ich dachte dann echt langsam, dass ich nun für die fehlende Vorbereitung zahlen müsste. Nach meiner Rechnung brauchte ich etwa ne 3:19 um die 9:30 zu schaffen, welche ja etwa für die Hawaii-Quali reichen sollte, das wären gut 4:43min pro km. Mit der ersten Runde lag ich auf 3:16 Kurs. Der erste km der zweiten Runde war nur noch für einen 3:30 Marathon gut. Ich zwang mich wieder schneller zu laufen - und irgendwie ging das.

Zwischenzeitlich krampften dann mal wieder irgendwelche Muskeln, von denen ich gar nicht wusste, dass man da Krämpfe bekommen kann. Keine Ahnung wie, aber ich hielt das Tempo einfach trotzdem und vertraute darauf, dass die Krämpfe schon wieder weggehen würden. Die zweite Runde war dann letztlich etwa für ne 3:20 gut, die 3te Runde (mit mehr Krämpfen, vor allem im Kniebeuger) war etwas schneller als die erste und in der 4ten hab ich mich dann vollends ins Koma gelaufen, alles krampfte!

Was mir bei der ganzen Lauferei irgendwann in den Kopf kam war: Wo geht es eigentlich ins Ziel? Ich hatte in keiner Runde den Zielkanal gesehen! Aber ich dachte irgendwann, dass die den Kanal vielleicht erst öffnen wenn die ersten reinkommen und dass dann sicher auch ein Schild oder ein Ordner einweisen würde, aber ich sah auch in der 3ten Runde nichts von einem Zieleinlauf - dabei waren die ersten 4 Leute schon da, als ich in die letzte Runde ging.

Ich beschloss dann in Zielnähe meine Nummer gut sichtbar nach vorne zu drehen. Es lagen ja überall Zeitmatten und normalerweise bekommen die im Ziel dann immer schon vorher mit,

wer gleich ankommt. Ich lief dann am letzten Wendepunkt, der bei etwa 10,2km liegt vorbei und fragte etwa 300m später eine Ordnerin wo das Ziel sei - sie hat wohl nicht geschnallt was ich meinte und ich hatte gerade noch einige Leute überholt und wollte nicht lange anhalten, so lief ich weiter, fragte die nächsten usw. Es waren x Läufer um mich rum, die aber wohl alle eine oder mehr Runden zurück waren. Ich hab bestimmt 10 Ordner gefragt, aber keiner konnte mir helfen, ich bekam sogar „keine Ahnung“ als Antwort auf meine Frage, andere sagten ich solle weiterlaufen - dabei hätten die doch echt mal auf meine Bändchen schauen können, die Runde um Runde verteilt wurden - ich hatte alle 4! Nach etwa 5min sagte mir ein anderen Läufer ich sei lange vorbei, ich rannte zurück, entgegen dem anderen Verkehr, natürlich haufenweise Kommentare „ey, falsche Richtung“, ich hab irgendwann nur noch alle hysterisch angeschrien. Ein Ordner der mir vorher gesagt hatte ich solle weiterlaufen sagte dann: „Na du bist ja ein Witzbold, das Ziel ist doch da vorn!“

Ich rannte weiter zurück und nun sah ich, dass der Zieleinlauf im letzten Wendepunkt begann.

Bei jedem Dorftriathlon stehen große Schilder mit sowas wie „1. bis 3. Runde links, 4. Runde Ziel rechts“ zudem meist Einweiser, die die ganze Zeit schreien - bei einem Ironman der über 300EUR Startgeld kostet kann man das wohl nicht erwarten.

Sicher, es ist mein Fehler, ich hätte mir die Strecke vorher genauer anschauen sollen, aber ich hatte nicht damit gerechnet, dass sowas passieren kann. Es kann auch bei keinem Rennen passieren, das ich zuvor gemacht habe. Der Punkt war wohl, dass um mich rum an diesem Wendepunkt immer recht viele andere Läufer waren, welche fast durchweg deutlich langsamer liefen als ich. Ich lief also immer links und dann ganz innen um den Wendepunkt.

Dabei hab ich in jeder Runde auf den Boden geschaut um nicht auf die Füße der provisorischen Säule zu treten, welche den Wendepunkt markierte. So hab ich dann wohl einfach den Ausgang übersehen, das ist sicher nicht wahrscheinlich, ich bin wohl der einzige dem das passiert ist, aber ich

war eben völlig fertig, eigentlich von Runde 1 an - so kann es dann eben doch passieren.

Ich bin schlussendlich wohl gut 2,5km extra gelaufen und hab über 11min verloren. Ein anderer Athlet, den ich kurz vorm Ziel überholt hatte, steht mit 9:27:45h als 44ter in der Ergebnisliste, ich meine sogar den 43ten auch noch überholt zu haben. Ich bin jetzt mit 9:38:40h als 86ter in der Wertung.

Im Ziel hab ich dann mit dem Renndirektor gesprochen und der konnte gar nicht fassen, dass mir keiner den Weg gewiesen hat. Irgendwie waren wir dann beide erleichtert, als wir in die Ergebnisliste schauten und sahen, dass auch die 9:27 nicht für die Hawaii Qualifikation gereicht hätte. Die M25 war extrem stark besetzt und man hätte für die Quali auf dieser nicht sonderlich schnellen Strecke eine 9:15 gebraucht - im letzten Jahr hätte, wie schon anfangs erwähnt, eine 9:38 gereicht, also selbst mit fast 45 Laufkilometern hätte ich die Quali geschafft.

**Fazit:** Ich hab aus meiner Form das Optimum gemacht und bis Laufkilometer 42 war es ein sehr gutes Rennen für mich, leider nicht bis 42,2.

Die verpasste Hawaii Quali ist nicht so schlimm, ich war gerade noch da und es gibt noch andere schöne Rennen. Die 9:27 und vor allem der 3:15 Mara, bei nur 735 Laufkilometern seit Anfang Januar, sind wohl echt das Optimum gewesen. Schade, dass es nicht in der Ergebnisliste steht, aber das werde ich überleben. Ich komme mir schon etwas doof vor, das Ziel verpasst zu haben - andererseits ist sowas schon anderen

Leuten passiert - geteiltes Leid ist halbes Leid...

Hang loose,  
Tobias (Winnemöller)

PS: Ich weiß jetzt wieso ich solche Krampfprobleme bekam - die haben uns natriumarmes Wasser gegeben! Dafür sollte man den Organisatoren echt einen in den Nacken hauen!

### **Mountainbiking Extreme mit der Kleinen Blonden**

Die Entscheidung fiel leicht als Karin mich fragte, ob ich nicht mit ihr und 2 anderen MTBlern, Bernd und Joachim, in die Alpen fahren wollte. Klar, bei dem super Wetter eine Woche locker ein paar Touren in den Alpen auf dem MTB. Das hört sich doch gut an. Urlaub hatte ich genug, fühlte mich fit und mein MTB hatte ich ja auch schon länger nicht mehr hart rangenommen.

Also auf ging es nach Livigno, ein kleines Dorf in Italien direkt hinter der Schweizer Grenze. Karin hatte gehört, daß es ein MTB Paradies sei. Bei der Ankunft zeigte sich sofort, daß es nicht nur ein MTB Paradies, sondern auch

ein Einkaufsparadies ist, da Livigno eine Steuerfreie Zone ist. Der Liter Diesel 78 Cent und der Liter Benzin 98 Cent. Dazu noch die leckere energiereiche Toblerone 400g Tafel für 3,33€. Na bei den Preisen der Schokolade kann ich davon ja ganz viel verdrücken um somit genug Energie für die Touren zu haben.

Am Abend angekommen erst einmal die Zelte aufbauen um dann etwas Schlaf für den 1sten MTB Tag zu bekommen.

**Tag 1:**

Karin hat ganz früh morgens schon eine lockere Aufwärmtour ausgearbeitet mich angeschaut und gemeint: „Ralf, wartest Du denn auch auf uns? Du bist sowieso immer als 1ster auf den Gipfeln!“ Hm, klar warte ich. Ich bin ja gut in Form und sollte ja wirklich immer als 1ster oben sein.

Also rein in die Radklamotten und ab auf den noch sehr angenehmen MTB Sattel. Nach 2km flach kam der 1ste Anstieg. Hm, sah ja doch sehr steil und vor allem lang aus. Ne schwarze Skipiste hoch. Doch so ganz anders als der bekannte Aachener Wald. Na, dann mal los. Der Beginn der extremsten MTB Woche, die ich jemals gemacht habe. Nach 300 Metern im Anstieg unserer lockeren Aufwärmtour mußte ich vom Rad steigen. Keine Puste auf 2000m Höhe mehr, Beine voller Laktat, da ging nichts mehr. What the Fu... ist denn das? War ich doch nicht fit genug? Wieso lächelt diese kleine Karin noch? Wieso kann sie noch reden? Wieso ist Ihr Puls noch normal? Hm, bin ich alt? Oh, oh. Verzweiflung nach 2,3 km. Ach, ich bin bestimmt noch müde von der gestrigen Autofahrt und noch nicht an die Höhe gewöhnt. Nach 2 Minuten Frust beim Schieben wurde es etwas

flacher. Wieder ab aufs Rad und dann mit aller Kraft die noch verbleibenden 400 Höhenmeter hinauf die schwarze Skipiste. Und die war mal verdammt schwarz. Ja, ich war tatsächlich als 1ster oben. Aber es tat weh und ich wußte es wird ein langer Tag. Karin, wie immer locker lachend, ohne Anstrengung kam wie so eine kleine Gemse den Berg hinauf. Joachim tat sich schwer. Er mußte viel, viel Schieben.

Mit 60km im Sattel ging der Tag zu Ende.

**Tag 2:**

Bernd ist nun auch dabei. Er ist erst gestern angekommen und Joachim und ich warnten ihn schon mal vor den Touren der kleinen Blondes. Also, Karin hat mal wieder ne Tour ins Auge gefaßt. „Am Anfang wohl ne kleine Tragepassage, aber sonst ganz easy“, so Ihr Kommentar. OK, dann mal los. Nach diesmal 4 km Flach der Anstieg. Man konnte ihn wunderbar von der Strasse aus sehen, wie er sich fast vertikal in die Höhe schwang. 5 Minuten Diskussion, ob wir wirklich da hoch wollten. Das wird wohl mehr wandern als Fahren. „Ach Jungs, das ist voll easy, stellt Euch nicht so an.“

Na die Kurze hat Nerven. Das sieht mehr wie ein Klettersteig aus, als wie ein gemütlicher Wanderweg und das noch mit dem Bike? Also gut machen wirs. Nach 45 Minuten mit dem Rad auf dem Nacken oben angekommen fragte ich mich, wie oft ich bei diesem Weg nach oben hätte sterben können. Ein falscher Tritt und man wäre 350 Meter nen recht steilen Abhang runtergekugelt. Karin war direkt mit mir oben, Bernd kam fluchend, halb tot und völlig fertig kurz hinter uns an. Er schaute mich nur kopfschüttelnd an und wir beide wußten, dass Karin doch die weibliche Mountainbike Königin sein muß. Vergebens warteten wir auf Joachim. Wie sich später herausgestellt hat ist er umgekehrt, da es ihm zu gefährlich war. Mensch, der Mann war klug.

Der Rest der Tour war nicht mehr ganz so hart. Einige geile technische Passagen, ein paar Abfahrten und Anstiege im normalem Bereich.

Mit 75 km im Sattel und 2000 vertikalen Metern ging der Tag zu Ende.

### Tag 3:

Morgens klagten Bernd und ich unser Leid. Wir fühlten die gestrige Tour mehr als wir dachten. Und immer

wieder fragten wir uns, was Karin sich für heute ausgedacht hat. „Heute mal so ca. 80 km, aber dafür sind 40km flach.“ Ja, das hört sich doch gut an. Was Bernd und ich nicht wußten war, dass am Ende nochmal ne Passüberquerung mit 500 Höhenmetern wandern anstand. Also ab auf die Räder. Joachim, der schlaue Fuchs, hat sich ne andere Tour ausgedacht. Da nur Karin die Karte hatte und auch nur Sie den Weg kannte, waren Bernd und ich in Ihrer „Gewalt“, wenn man das mal so ausdrücken darf.

Also ab aufs Bike. Autsch, mein wie eine nette Frau mal sagte „ausbaufähiger“ Hintern tat doch mehr weh als erwartet. Egal, wird ja ne Flachetappe. Ging ganz locker los, aber nach 35 km Ballern im Flachen bei 36 Grad hatte ich doch nen kleinen Schwächeanfall. Hey, geht's auch nen Tacken langsamer? Wieder dieser lachende Blick von Karin. „Wie, Du fragst nach langsamer?“ Ja, Gnade kleine Blonde, bitte! OK, was langsamer und dann ne schöne Pause. Auch Bernd war froh darüber. Ja, die Pause tat gut. Also die restlichen 30km können ja jetzt kommen. Es ging nur rauf, rauf, rauf. Oben an einer Alm war ich mal wieder platt.

Karin kam wie immer mit diesem Lachen auf den Lippen an, Bernd halb tot.

Nochmal ne kurze Pause, und dann die 1Stunde Tragepassage, die hinter diesem 2km langen Wiesenstück anfing. Von unten sah man in diesen 22 Serpentinaen schon so einige MTBler mit den Rädern auf dem Nacken kämpfend den Pass zu erklimmen. Hm, bei mir gings ganz gut. Etwas vor Karin kam ich den vor uns liegenden MTBlern immer näher. Kurz bevor ich diese eingeholt hatte, kam Karin aber an mir vorbei gelaufen, ja fast vorbei gejoggt. Woher kommt diese Power? 200Meter vor dem Gipfel überholte Sie locker und lächelnd wie immer die MTBler vor uns. Und dann der Hammer. Direkt nachdem Sie an denen vorbei war nahm Sie das Rad von den Schultern und fuhr die letzten Meter bei 30% Steigung bis zum Gipfel. Die Blicke der männlichen MTBler werde ich nie vergessen. Sowas ist doch unmöglich, wie geht das, das ist ja Wahnsinn. Ich, sowie alle anderen MTBler zweifelten in diesem Moment an sich selbst. Jedem, der doch von sich dachte ein echt powerfuller Sportler zu sein, den fast niemanden schlagen kann wurde auf einmal klar, daß man doch wohl nicht

so powerfull war wie immer gedacht. Ja, in nur 1 Minute hatte Karin das Ego von 8 Sportlern pulverisiert und das wieder mit diesem Lächeln auf den Lippen.

#### **Tag 4:**

Es sollte die Königsetappe werden mit 100km und 2700 Hm. Bernd und ich waren überzeugt. Heute zeigen wir der Karin mal, wo der Hammer hängt. Heute nehmen wir Ihr Ihren Stolz, wollen Sie leiden sehen um zumindest einmal das Lächeln von Ihren Lippen zu nehmen. Ja, heute erobern wir unseren Stolz zurück.

Auf gings. Joachim hatte schon im Voraus geplant nur die ersten 3 Stunden mit zufahren um dann den Umbrail Pass mit 1200 Hm am Stück nicht mehr rauf zu müssen. Dieser Pass war der Highlight des Tages. An diesem Pass wird Karin leiden, da waren Bernd und ich uns einig.

Erst einmal zum warm werden 400 Hm am Stück einen Pass herauf. Es war mal wieder hart, aber es ging diesmal ohne abzusteigen.

Dann an einem Fluß entlang. Supergeile Landschaft, traumhaft schön. Ja, so muß Mountainbiken sein. Besser geht's ja nicht. Der Umbrailpass kann kommen. I am ready!!!!!!

Kurz vor dem Pass dann diese Rollsplittabfahrt. Längst vergessen der Kommentar von Bernd über meine Reifen: „Oh, die Reifen habe ich letztens auf den Müll geschmissen. Taugen nichts, kein Gripp.“ Und da ist es auch schon passiert. In einer nicht allzu engen Kurve rutschte mein Vorderrad weg, bei 35Km/h. Autsch, Schock, das tat weh. Gott die Dank nur ne kleine Macke an Ellenbogen und Hüfte. Etwas Schmerzen, aber es ging weiter, schließlich wartete der Umbrail auf uns.

Der Anstieg begann. Ich fühlte mich gut, stark, eisener Wille der Karin zu zeigen, wie langsam Sie doch ist. Es lief rund. Serpentine für Serpentine gings immer höher. Nach ca. 40 Minuten wurde ich aber müder und müder. Kein Ende in Sicht. Der Sonne immer näher kommend, spürte ich wie diese mir alle Kräfte entzog. Puh ist das heiß (40 Grad). Noch hatte ich Wasser im Camelback. Und noch mehr Serpentinaen. Ab und zu umdrehend sah ich nur Bernd näher kommend, Karin sah ich schon nicht mehr. Stolz gings weiter. Der Tritt wurde langsamer und langsamer, der Camelback leerer und leerer. Schwitz, keuch, jetzt ist es fast um mich

geschehen. Ich war fast so leer wie mein Camelback, Bernd hatte zu mir aufgeschlossen. Auch er sah den Tot ins Auge. Auch ohne Wasser und dann der Schock. Hinter einer Serpentine der Blick voraus. Ganz weit weg sah es aus wie die Passhöhe. Nein, das schaff ich nicht. Aber was wir nicht wußten, es war das Stilsfer Joch, nicht die Höhe des Umbraipasses, die schon hinter der nächsten Kurve lag. Das einzige was uns noch antrieb war Karin. Wir mußten vor ihr auf dem Pass sein. Einmal schneller, stärker sein als die kleine Blonde. Dann die Erleichterung. Geschafft. Umbrailpasshöhe erreicht. Vor Karin. Aber wie? Absolut dehydriert, fast tot zusammengesunken auf der Bank des Restaurants Cola in uns hineinschüttend warteten wir auf Karin. Nach nur 7 Minuten kam Sie auch oben an. Nein, das gibt es nicht. Nicht einmal naß geschwitzt und wie immer mit den Lächeln auf den Lippen. Sie kippte kurz ne kleine Apfelschorle in sich hinein, lächelte uns an und sagte trocken: „ Jungs, ich fahr noch mal eben die 300Hm bis zum Stilsfer Joch hoch. Ihr seht so aus als ob Ihr noch was Pause braucht. Bin gleich wieder da!“



Lachende Blicke aller anderer Gäste, die Bernd und mich völlig fertig auf der Bank sitzen sahen. Ja, das war wohl nichts die Karin leiden zu sehen. Sie ist nicht nur die Mountainbike Königin, Sie ist die Mountainbike Göttin. Da waren Bernd und ich uns einig. Ego völlig zerstört!

Nachdem Karin in nur 30 Minuten wieder zurück war gings weiter. Super geiler Trail. Einfach phantastisch. Alle Schmerzen verflogen sofort bei dieser Aussicht. Da hat sich das Leiden doch gelohnt.

Nach 8 Stunden im Sattel endlich wieder am Zeltplatz. Heldin Karin zeigte immer noch keine Ermüdungserscheinungen und kochte sogar noch für uns.

**Fazit:**

Körperlich völlig am Ende, sportlich von Karin absolut fertig gemacht worden, Ego und Selbstbewußtsein auf Null. Aber es war ein genialer Urlaub. Die Erlebnisse unvergessen. Die Blicke auf die Gletscher, das Fahren auf den single Trails, die Pässe. Ja, es war schön. Extreme halt, aber schön.

Also, wer mal wirklich was Extremes machen möchte sollte sich an Karin wenden und mir Ihr MTB zu gehen. Es lohnt sich!

Juli 2006

Ralf Hecke



Mountainbike Göttin Karin

## DM Halbmarathon Herten

Eine solche Urkunde hat mir noch gefehlt: Eine Meisterschaftsurkunde von Deutschen Meisterschaften. Nun hab ich sie und bin stolz drauf. Hat eben nicht jeder. Aber neben mir gibt es einen weiteren DLC-er, der seine erste Urkunde bei Deutschen Meisterschaften errungen hat: Rainer Theß. Ferdi hatte ja schon eine: Damals erlaufen mit der Mannschaft M 40 bei den Deutschen Marathonmeisterschaften in Hamburg: Sogar Vizemeister ist er damals geworden, zusammen mit Rennwalli und Winni. Da war der Langsamste immer noch unter 2:50 (!). Ganz so schnell ging es in der M 50 nicht mehr. Aber keiner soll denken, dass die Konkurrenz in dieser Altersklasse geringer geworden wäre. Allein 90 Teilnehmer hatten zu den Deutschen Halbmarathonmeisterschaften am 26.03.2006 in Herten-Bertlich – da wo es den leckeren Kuchen gibt, Simone – gemeldet, insgesamt waren 1100 am Start.

Zuviel für die schmale Startgasse und nicht viel breiteren Feldwege, über die es ging. Und warm war es. Ganz

plötzlich, wie das im März manchmal so ist. Innerhalb von Tagen war die Quecksilbersäule um mehrere Zentimeter gestiegen, auf über 20 Grad. Und das kam natürlich wieder all jenen zu gute, die in der Woche vorher zum Radtraining auf Malle waren – also mir. Ich war die Temperaturen – im Gegensatz zu manch anderem, die schon nach wenigen Kilometern aufgaben – natürlich keinem DLC'er – gewohnt. Wir wussten ja, dass wir alle drei durchlaufen mussten, denn nur in der Mannschaft hatten wir eine Chance. Und Winni ist einfach noch zu jung für uns alte Hasen – was sich aber im nächsten Jahr ändern wird. Dann wird die M 50 des DLC mit Winni und Herbert wirklich schnell!

Also: Kurze Hose, Trägertop und los. Ferdi war mit dem T-Shirt drunter total overdressed. Das Rennen musste man sich schon gut einteilen. Zunächst Boxkampf am Start, dann der erste Kilometer zu langsam, weil man einfach nicht wegkam.

Kritik gab es im Nachhinein reichlich und als Konsequenz werden nun im DLV Qualitätskriterien für die Vergabe von Straßenlaufmeisterschaften neu formuliert.

Ferdi ist der Erfahrenste von uns. Und hat das wieder einmal unter Beweis gestellt durch eine harmlose Frage nach den Windverhältnissen auf der Strecke, die er an einen Läufer der vor uns gestarteten Hauptklasse in der Umkleide richtete. Gegenwind heftigster Sorte von km 8-14! Diesen Infovorsprung konnte ich nutzen und hielt mich entsprechend zurück. Die anderen wohl auch. Ferdi, weil er am Ende noch Dampf machen konnte. Kurz vor km 20 heißt ein Streckenteil seit dem sagemuwobenen Überholvorgang nun „Stübers Eck“ und Rainer, weil er mich wider Erwarten nicht zwischen km 8 und 14 eingeholt hat. Ich konnte meine Kräfte bis km 20 so dosieren, dass ich auf dem letzten km noch 3 M50 geknackt habe, den letzten auf der Ziellinie. Die Altersklassen waren dankenswerterweise auf den Startnummern, die man vorn und

hinten tragen musste, vermerkt. Warum Winni mich gefragt hat, ob ich seine Anfeuerungsrufe im Stadion nicht gehört hätte, ist mir bis heute schleierhaft. Die waren nämlich nicht zu überhören.

Nur: Lieber Winni, nach 810 Radkilometern in der Vorwoche kann man nicht wirklich sprinten! Keiner kann das, auch ich nicht! Aber es hat ja gereicht.

Nach dem Zieleinlauf ging natürlich die Fachsimpelei los, wie viel die äußeren Bedingungen gekostet hätten. Also: Am Start haben wir wenigstens eine Minute liegen lassen, auf dem Teilstück von km 8-14 wenigstens noch eine, durch die Hitze wenigstens weitere zwei, der Meisterschaftsstress hat eine weitere gekostet und die schlechten Straßenverhältnisse nochmals eine. Kurzum: Angesichts der Bedingungen konnten wir sagen: Wir sind zufrieden (Aber dadurch wird es auch nicht besser)

Michael Böhnke

Fotos - DM Halbmarathon Herten



Michael, Rainer, Ferdi



## Der Mülheimer Tengelmannauf

Also wie man auf so eine Idee kommen kann, ist mir im Nachhinein schleierhaft. Da waren wir mit einem Haufen Leute eine ganze Nacht im Rahmen der „Nacht der Industriekultur“ im Ruhrgebiet unterwegs und so gegen Viertel vor Fünf morgens ging es ins Bett. Die Vögel waren schon am zwitschern und mein Körper zeigte mir selbigen, da er normalerweise um diese Zeit aktiv werden muß.....

Aber 2 Stunden Schlaf sind besser als nix. Um 7:00 Frühstück und danach Aufbruch zum Tengelmannauf nach Mülheim-Speldorf. Nett organisiert waren Start und Ziel auf einer großen Wiese am Mülheimer Stammsitz der Tengelmannaufgruppe.

Eine gut gelaunte DLC-Frauentruppe war am Start: Liz, Christiane, Hildegard, Simone und ich. Klaus (verletzungsbedingt) und Thomas (zu schläfrig?) machten einen „auf Begleiter“.

10 km waren hier durch den Wald an der Grenze zu Duisburg zu absolvieren: eine große, flache 8er-Schleife schön im Schatten, denn es waren sicherlich 25° C.

Bei allen lief es gut. Ich konnte am Ende sogar noch ein paar Frauen (bis auf eine) einsammeln. Das fand ich ganz witzig.

Nach dem Lauf gab es zur Belohnung eine heiße Dusche im Duschzelt und noch eine Besichtigung des Landschaftsparks Duisburg-Nord mit Aufstieg auf den 60 m hohen Hochofen und einem gemütlichen Essen im Biergarten. Gabi Reiners



Simone, Christiane, Liz + Gabi vor dem Start.



Hildegard, Christiane + Gabi im Ziel

### Nachlese „Goldener Knüppel“

e.mail von Helmut Pribyl vom 04.07.06,:

Liebe Gabi! Gestern überreichte mir Hans-Gerd persönlich den neuen "Rennschuh", .....Natürlich hat mir Dein Bericht "Der Goldene Knüppel" besonders gefallen. Aus dem Inhalt erkenne ich deutlich, dass Du den Sinn für diesen Pokal verstanden und verinnerlicht hast. ....

Etwas besorgt bin ich über Deinen Plan, den "Goldenen Knüppel" zeitweise in`s Ruhrgebiet zu verlagern. Bei unserem Besuch am 12. Juli sollten wir darüber sprechen, ob nicht eine Zusatzversicherung abgeschlossen werden sollte. Der Weg in`s Ruhrgebiet ist natürlich viel länger als in die Grenzregionen von Belgien oder den Niederlanden. Ich habe kürzlich die Caspar David Friedrich - Ausstellung in Essen besucht. Dort wurde uns mitgeteilt, mit welcher Vorsicht und welchem Aufwand die Kunstwerke in das dortige Museum transportiert wurden. Das jeweils ausleihende Museum schickte versierte Mitarbeiter auf die Reise, die

die Kunstwerke begleiteten und den Aufbau sorgfältig überwachten. Vielleicht sollten Willi und ich das auch bezüglich des "Goldenen Knüppels" tun. Alles Gute und herzliche Grüße

e-mail von Helmut vom 25.7.06

Liebe Gabi! Herzlichen Dank für Deine e-mail vom 13. 7. Das Komitee hat erst heute getagt, so dass ich Deine Nachricht auch erst jetzt beantworten kann. Nach Abwägung aller Risiken sind wir zu dem Entschluss gekommen, dass Du den "Goldenen Knüppel" in das Essener Territorium zeitweise verlagern kannst. Dies hat sogar den Vorteil, dass auch ein ausgewählter Teil der dortigen Bevölkerung dieses einmalige Exemplar zu besichtigen die Gelegenheit hat. Das mit einer "Abnahme" in Essen eventuell verbundene Kaffeetrinken oder gar Abendessen ist zwar verlockend; das Komitee will jedoch derzeit Abstand nehmen. Vielleicht ergibt sich jedoch noch eine Gelegenheit. ....

Herzliche Grüße.. Helmut

## Kindertrainingslager Bütgenbach (30. April- 01.Mai)

Um Euch einen Einblick in die Jugendarbeit des DLC's zu gewähren, kommt hier ein kurzer Bericht unseres 1. Trainingslagers in Bütgenbach.

Die Kindergruppe besteht inzwischen aus 9 Kindern zwischen 9 und 15 Jahren. Wir entschieden uns aus organisatorischen Gründen dafür, nur für 1 Übernachtung und vorerst auch nur mit den 6 Älteren nach Bütgenbach zu fahren, denn wir wollten allen evtl. Problemen vorbeugen. Zur Unterstützung fuhren außer Basti und mir noch 2 Erwachsene Vereinsmitglieder (Jan und Sabine) mit, so dass jeweils 3 Kids und 2 Erwachsene in einem Chalet untergebracht wurden.

Nach der Ankunft bei starkem Schneefall ging es dann erstmal zum Radverleih wo uns ein Traum an Mountainbikes erwartete: zu groß für die Kinder, kaputte Gangschaltungen, kaum Luft in den Reifen....., aber da unser Motto momentan eh ist, dass Training auf schlechten Rädern schneller macht, galt auch hier keine Ausrede und so brachen wir zur ersten Trainingseinheit auf.

Nach einigen Kilometern teilten wir uns in 2 Gruppen auf und ich übernahm die größere Runde, wobei ich mich an einer super Radkarte orientieren wollte. Aber wie erkennt man Feldwege ohne Namen???? Die Strecke wurde länger und länger.....

Nachdem auch wir endlich wieder unser Chalet erreicht hatten, ging es direkt mit ½ Std. laufen weiter.

Wer während unserer Abwesenheit schon mal das Jugendtraining übernommen hat, kann sich bestens das Jammern vorstellen, doch wir blieben hart und jeder musste die Laufeinheit absolvieren.

Während der ½ Std. Fußball spielen danach, waren aber schnell alle Wehwehchen, wie Kopfschmerzen, Bauchweh, müde Beine.... vergessen und es entwickelte sich noch mal ein echter Kampfgeist und in diesem Fall mutierten die Trainer zu den Weicheiern (denn der Ball war so hart, dass Jan und ich uns zusammen ins Tor stellten und selbst dann noch viele Bälle reinliessen).

### **Kindertrainingslager Bütgenbach (30. April- 01.Mai)**

Den Abend beendeten wir mit gemeinsamen Kochen und anschließendem Tabu spielen.

Obwohl für den nächsten Morgen um 8.30h eine Laufeinheit anstand, wurden Unmengen von Süßigkeiten vertilgt und die Nachtruhe natürlich nicht eingehalten, weder beim Einschlafen noch beim Aufstehen, aber aus Fehlern lernt man. Denn 1 Std. laufen am frühen Morgen mit wenig

Schlaf und Magen ist bekanntlich weniger toll.

Fazit des Trainingslagers ist, dass es allen Spaß gemacht hat und wir ständig gefragt werden, ob wir das nächstes Jahr wieder zusammen wegfahren und dann auch für mehrere Tage!

Mariam Rad (10.05.06)



## Who is who and new

**Name:** Gabi Salber

**Alter:** 39

**Wohnort:** Aachen

**Seit wann läufst Du ?:** 2004

**Welcher Lauf hat Dir bisher am meisten Spaß gemacht?:** HM, Bonn 2006

**Wo und wann läufst Du am liebsten?:** Morgens durch den Aachener Wald oder im Urlaub am Strand

**Schon Marathon gelaufen?:** Nein

**Geplante Wettkämpfe/Ziele 2007?:** Marathon!

**Was machst Du gerne (ausser Laufen)?:** Meiner Tochter beim Laufen zusehen...!  
Musik, Lesen, mit Familie und Freunden Essen & Trinken

**Was tust Du ungern ?:** Bügeln

**Was hat Dich dazu bewegt, in den DLC einzutreten?:** Nette Menschen, die auch ein bisschen verrückt sind, bei jeder Gelegenheit (und jedem Wetter!) zu laufen...

**Und das wollte ich noch sagen.....:** Das Leben ist schön!



## Who is who and new

**Name:** Anne Christine Bischops

**Alter:** 11 Jahre

**Wohnort:** Aachen

**Seit wann läufst Du ?:** Seit den Sommerferien

**Welcher Lauf hat Dir bisher am meisten Spaß gemacht?:** Der Benefizlauf im September – bis jetzt ist es auch mein erster Lauf

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

**Schon Marathon gelaufen?:** Nein

**Geplante Wettkämpfe/ Ziele 2006 und 2007?:** Meinen 1. Triathlon

**Was macht Dich schnell?:** Der Ehrgeiz, nicht langsamer als mein Bruder Oliver zu sein.

**Was machst Du gerne (ausser Laufen)?:** Lesen und mit meinem Hamster spielen

**Was tust Du ungern (ausser nicht laufen)?:** Zimmer aufräumen

**Was hat Dich dazu bewegt, in den DLC einzutreten?:** Großer Spaß beim Training mit Mariam, Basti und deren Hund Lea

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



## Who is who and new

**Name:** Oliver Bischops

**Alter:** 8 Jahre

**Wohnort:** Aachen

**Seit wann läufst Du ?:** Seit den Sommerferien

**Welcher Lauf hat Dir bisher am meisten Spaß gemacht?:** 9. NEXT  
GENERATION-Kindertriathlon im Juni 2006

**Wo und wann läufst/radelst Du am liebsten?:** Rund um die Pionierquelle und im  
Aachener Wald

**Schon Marathon gelaufen?:** Nein

**Geplante Wettkämpfe/ Ziele 2006 und 2007?:** Next Generation 2007

**Was macht Dich schnell?:** Viel Spaß am Laufen

**Was machst Du gerne (ausser Laufen)?:** Gitarre und Fußball spielen

**Was tust Du ungern (ausser nicht laufen)?:** Früh ins Bett gehen

**Was hat Dich dazu bewegt, in den DLC einzutreten?:** Meine netten Trainer und  
die lustige Trainingsgruppe

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



## Who is who and new

**Name:** Michaela Becker

**Alter:** 33

**Wohnort:** Aachen-Burtscheid

**Seit wann läufst/radelst/schwimmst Du ?:** 5 Jahre/ 1/2 Jahr / ca. 20 Jahre mit langen Unterbrechungen

**Welcher Lauf/Triathlon hat Dir bisher am meisten Spaß gemacht?:** Eupen-Triathlon 2006 (mein erster ☺ )

**Schon Marathon gelaufen/einen Ultra absolviert?:** Köln Marathon 2002

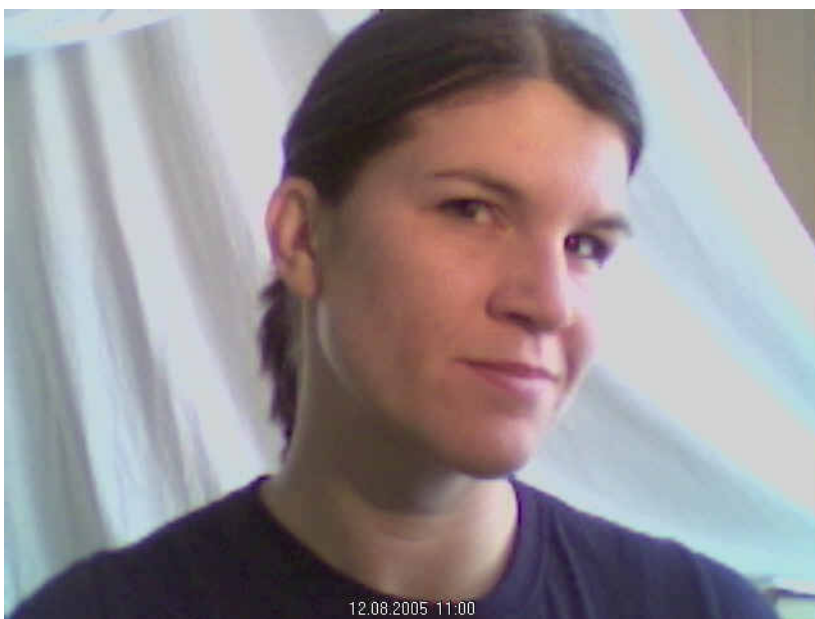
**Geplante Wettkämpfe/Ziele 2007?:** Mitteldistanz

**Was machst Du gerne (ausser Laufen/Triathlon)?:** Essen, Kochen, Musik hören, Tanzen

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

**Was hat Dich dazu bewegt, in den DLC einzutreten?:** Nach dem Motto: Gemeinsam klappt's besser...

**Und das wollte ich noch sagen.....:** bin immer offen für Rad- und Laufbekanntschaften...



## Who is who and new

**Name:** Silke Gerhardts

**Alter:** 40

**Wohnort:** Aachen

**Seit wann läufst/radelst/schwimmst Du ?:** Seit ca. 15 Jahren mit unterschiedlicher Intensität/ Rad fahren (beinahe) jeden Tag zur Arbeit / Schwimmen eher selten

**Welcher Lauf/Triathlon hat Dir bisher am meisten Spaß gemacht?:** Rursee-Marathon 2005 – strahlend blauer Himmel, schöne Strecke

**Wo und wann läufst/radelst/schwimmst Du am liebsten?:** Aachener Wald, Eifel  
Schon Marathon gelaufen/einen Ultra absolviert?: s.o.

**Geplante Wettkämpfe/Ziele 2007?:** Ich würde gerne mal den Monschau-Marathon laufen

**Was macht Dich schnell?:** Wenn ich am Vordermann (bzw. an der Vorderfrau) dran bleiben will!

**Was machst Du gerne (ausser Laufen/Triathlon)?:** Lesen, Musik hören, Essen (gehen), ehrliche Gespräche führen, Museen/Konzerte/Kino besuchen, Reisen, Inline-Skating

**Was tust Du ungern (ausser nicht laufen)?:** Putzen, Keller aufräumen (das schiebe ich schon seit Jahren vor mir her), unvorbereitet in kurzfristig anberaumte offizielle Meetings stolpern

**Was hat Dich dazu bewegt, in den DLC einzutreten?:** Der Wunsch, bei schönen Waldläufen meine Fitness wieder zu verbessern und dabei nette Leute kennen zu lernen...

**Und das wollte ich noch sagen.....:**  
..ist schon in Erfüllung gegangen.



## Who is who and new

**Name:** Stephan Wnendt

**Alter:** 44

**Wohnort:** Aachen-Burtscheid, ab Dezember in Aachen-Beverau

**Seit wann läufst/radelst/schwimmst Du ?:** Seit 9 – 2 – 2 Jahren.

**Welcher Lauf/Triathlon hat Dir bisher am meisten Spaß gemacht?:** Die Langdistanz in Roth in 2006

**Wo und wann läufst/radelst/schwimmst Du am liebsten?:** Ich laufe am liebsten im Aachener Stadtwald und wenn es dunkel ist die 2,3 km Runde um den Hangeweier. Mit dem Rennrad fahre ich gerne in die Voreifel und ins belgische Grenzgebiet, mit dem Triathlonrad gerne Richtung Jülich/Pulheim etc. und schliesslich mit dem MTB im Stadtwald. Beim Schwimmen ist die Westhalle meine absolute Lieblingshalle.

**Schon Marathon gelaufen/einen Ultra absolviert?:** Marathon ja, bisher 5 mit Roth 6, zuletzt in Frankfurt im Oktober 2006. An Ultra ist nicht zu denken...

**Geplante Wettkämpfe/Ziele 2007?:** olympisch im Frühjahr, dann Roth, eventuell später in Köln die Mitteldistanz und einen Marathon im Herbst

**Was macht Dich schnell?:** Das wüsste ich auch gerne.....Beim Schwimmen helfen mir die ‚Total Immersion‘ Regeln, beim Laufen die Trainingspläne von Katja Mayer, auf dem Rad bin ich sowieso sehr motiviert.

**Was machst Du gerne (ausser Laufen/Triathlon)?:** Ich bin gerne mit meiner Familie zusammen, gehe gerne meinem Beruf nach und reise auch gerne.

**Was tust Du ungern (ausser nicht laufen)?:** wenig.

**Was hat dazu bewegt, in den DLC einzutreten?:** Sehr gute Erfahrungen in einem Radsportclub während eines Aufenthaltes in Boston/USA

**Und das wollte ich noch sagen.....:** Ich würde es schön finden, wenn der jeweils Clubbeste nach einem Wettkampf einen Rennbericht über die e-mail Mailingliste verteilen würde. Wir hatten das bei dem Radsportclub in den USA so und das war immer schön zu lesen und war oft eine gute Vorbereitung auf das identische Rennen im Folgejahr. Man konnte auf Besonderheiten im Kurs oder den Gegebenheiten hinweisen und sich über die kleinen Abenteuer des Rennens auslassen. Vielleicht kann das ja mal von den Bereichsleitern angestossen werden.

## Who is who and new – Stephan Wnendt



## Who is who and new

**Name:** Claudia Creutz

**Alter:** 44

**Wohnort:** Aachen

**Seit wann läufst Du ?:** Mai 2000

**Welcher Lauf hat Dir bisher am meisten Spaß gemacht?:** Bonn Marathon 2003

**Wo und wann läufst Du am liebsten?:** Aachener Wald – zu jeder Zeit aber nicht zu jeder Temperatur

**Schon Marathon gelaufen absolviert?:** 2 x Bonn, 1 x Duisburg, 1 x Rursee

**Geplante Wettkämpfe/Ziele 2007?:** Kein Schnupfen und einen Marathon

**Was macht Dich schnell?:** Der Blick auf die Uhr und die Runden im Waldstadion

**Was machst Du gerne (ausser Laufen)?:** Lesen, Stricken, Kuchen essen

**Was tust Du ungern (ausser nicht laufen)?:** Abends lange aufbleiben

**Was hat Dich dazu bewegt, in den DLC einzutreten?:** Nette Leute an vielen Tagen, die nicht nur durch den Wald jagen

**Und das wollte ich noch sagen.....:** Alles was ich noch sagen will, werde ich dann im Wald erzählen.





## Der Ehrengast

# Der Ehrengast

### Maria Theißen

*Deutsche Meisterin 2006 im 100-km-Lauf*



Der Ehrengast 2006, **Maria Theißen**, ist ein echtes Roda-Eigengewächs. Beruf, Familie und Sport – alle drei Säulen ihres erfolgreichen Lebens genießt die 50-jährige Ausnahmeathletin innerhalb unserer Stadtgrenzen.

Wohnhaft in Kohlscheid, leitete die Sparkassenangestellte mehr als 14 Jahre die Filiale „ihrer“ Bank in Merkstein.

Und über ihren Arbeitgeber kam Maria Theißen auch zum Laufsport. Über den Betriebssport kam wurde sie angeregt, sich auch auf längeren Strecken sportlich zu engagieren.

Mutter und Ehefrau Maria hatte fortan die schwierige Situation, Sport, Beruf und Familie unter einen Hut zu bringen. Daß ihr dies hervorragend gelang, läßt sich unschwer an den vielfachen nationalen und internationalen Titeln erkennen.

So wurde sie z.B. mehrfach Sparkassenmeisterin über die Langlaufstrecken von Halb- und Marathon :

- 15 x Altersklassensiegerin in Halb- und Marathon
- 1 x Altersklassensiegerin über 10km (10 x in der Siegermannschaft)

Ihre besonderen sportlichen Erfolge lesen sich folgendermaßen :

- 1991 Mitglied der schnellsten deutschen Marathonmannschaft in Duisburg
- 1992 Deutsche Vizemeisterin der Mannschaft Marathon Herxheim
- 1993 Deutsche Meisterin W35 über 100km in Elte 1993  
Schnellste Mannschaft der 100 km DM  
Westdeutsche Halbmarathon-Meisterin in der Mannschaft
- 1994 Deutsche Seniorenhalbmarathonmeisterschaft (Erste in der Mannschaft W30/35)

- 2001 Deutsche Vizemeisterin über 100km W 45  
Nordrheinvizemeisterin W45 5000m  
Nordrheinmannschaftsmeister Cross
- 2002 Westdeutsche Meisterin und Nordrhein Meisterin über 10km Straße W 45 und Mannschaft W40/45 Koblenz
- 2005 Nordrheinmannschaftsmeister Cross W50  
Nordrheinmeisterin W50 über 10km Straße
- 2006 Westdeutsche Mannschaftsmeisterin Marathon Steinfurt  
3. Platz in der W 50  
Deutsche Meisterin W 50 über 100 km Hanau Rodenbach  
Deutsche Seniorenmeisterschaft Aachen 5000m

Persönliche Bestzeiten :

Halbmarathon 1:26:42  
Marathon 3:07:44  
100 km 8:47:25

Wir freuen uns, mit Maria Theißen nicht nur eine große Herzogenrather Sportlerin, sondern ein absolutes Vorbild für die Jugend – auch über Rodas Stadtgrenzen hinweg – gewonnen zu haben.

## Empfehlenswerte Veranstaltungen

### Der Möneseetriathlon

Infos und Anmeldung im Internet unter [www.tri-cops.de](http://www.tri-cops.de)

Wie der Name schon sagt findet der Wettkampf am schönen Mönesee am Rande des Sauerlandes statt. Das ganze ist ca. 200km von Aachen entfernt gut zu erreichen(BAB 44 bis Soest, dann ca. 10 km Landstrasse)

Datum: dieses Jahr der 19.08.

Strecken: OD(1,5-44-10) und Sprint(0,5-22-5), auch Staffel möglich

Teilnehmerzahl auf der OD ca. 120

Streckenbeschreibung:

Schwimmen: 1,5 km im See, Kurs mit 4 Bojen, angenehm zu schwimmen, wenig Gedränge, Schwimmrichtung zum Wasserausstieg relativ schwer zu erkennen.

Rad: Geile 2 Runden, anspruchsvoll mit jeweils 2 etwas längeren Anstiegen und einigen Wellen, selektiv aber schnell und definitiv wenig Lutscher, die schönste Radstrecke die ich bisher im Wettkampf gefahren bin. Strecke ist bis auf einen kurzen Abschnitt für den Verkehr gesperrt.

Lauf: 2 Runden am See, wo auch noch mal knackige Anstiege eingebaut sind, mit einem Wendepunkt so dass man gut die Konkurrenz beobachten kann.

Organisation: Wenn man die Startnummernausgabe einmal gefunden hat fühlt man sich gut aufgehoben, die Wechselzone ist groß, Duschen sind in der Nähe, es gibt Helfer beim Schwimmausstieg und viele Streckenposten auf der Radstrecke, u.a. einen Dudelsackspieler der aufspielt, wenn man die größten Steigungen überwunden hat. Im Ziel gibt es leckeren Kuchen und wenn der letzte gefinished hat schnell die Ergebnisse.

Nicht so gut: Da Kurz- und Sprinttriathlon teilweise gleichzeitig auf der Strecke sind ist es schwer einzuschätzen wie man im Rennen liegt. Es gibt nur eine Getränkestelle auf der Laufstrecke die leider etwas ungünstig positioniert ist. Man kommt innerhalb ca. 1,5 km zweimal daran vorbei und dann gibt's den Rest der Runde nix mehr. Es gibt keine Altersklassenwertung :-)

Florian Becker und Brigitte Krings

## Empfehlenswerte Veranstaltungen

### Der Lübbecker Wartturmlauf

Ich möchte Euch heute einen meiner Lieblingsläufe vorstellen – den Lübbecker Wartturmlauf.

Er findet alljährlich im Sommer im Wiehengebirge (Teil des Teutoburger Waldes) ca. 40 km nördlich von Bielefeld und somit ca. 300 km von Aachen statt. Ausgerichtet wird er von den berühmten, berühmten Lübbecker Berglöwen.

Wie - die kennt Ihr nicht?

Dann solltet Ihr sie kennenlernen....

Der Lauf startet auf dem Sportplatz an der Oberfelder Allee. Alles ist liebevoll und perfekt organisiert. Laufen kann man entweder 4 oder 14 km. So ca. 200 Läufer sind insgesamt unterwegs. Von dem Sportplatz, der auf ca. 80 m ü. NN liegt geht es in den Wald und dann erstmal 7 km auf Waldwegen bergauf, bis man auf dem höchsten Punkt in der Nähe Lübbeckes (318 m ü. NN) angelangt ist. Hier steht der Namensgeber des Laufes, der Wartturm. Zwischendurch gibt es noch eine schöne Verpflegungsstation mit Musik! Auch am Wartturm selber wartet ein Betreuungsteam.

Ja und dann knallt man die 7 km (mit ein, zwei kleinen Wellen dazwischen)

wieder runter. Im Stadion ist immer eine super Stimmung. Es gibt jede Menge Dinge zu Essen und zu trinken und meistens wird bis in den Abend gefeiert.

Also seht zu...

Unter [www.bergloewen.com](http://www.bergloewen.com) erfahrt Ihr Details

Gabi

Bewertung: 6 Lafschuhe - top



06.08.06 Die Läuferinnen des 14 km Lauf auf dem liebevoll gestalteten, handbemalten Siegerpodest der Lübbecker Berglöwen

## Empfehlenswerte Veranstaltungen

### Route du Vin (24.09.2006)

|                          |   |
|--------------------------|---|
| Ort:                     | Remich, Luxembourg  |
| Anzahl Teilnehmer:       | ca. 2.000   |
| Strecke:                 | Halbmarathon, amtlich vermessen   |
| Fahrzeit von Aachen aus: | ca. 2,5 h   |
| Streckenbeschreibung:    | Entlang der Mosel von Remich nach Wormeldange und zurück, schnelle, flache Wendestrecke, asphaltiert, für Bestzeiten geeignet                             |
| Zeitmessung:             | mit Chip  |
| Organisation:            | Anmeldung per Internet,<br>gute Organisation, Umkleide/Dusche im Freibad,<br>Schwimmen<br>möglich,<br>gute Verpflegung/Wasser auf der Strecke und im Ziel |
| Nachmelden:              | am Wettkampftag möglich   |
| Wertung:                 | top   |
| Besonderes:              | jeder Starter erhält eine Flasche Crémant   |
| Internet:                | <a href="http://www.fla.lu">www.fla.lu</a>  |

Empfehlung von: Petra Heinrichs-Stalitz

## Empfehlenswerte Veranstaltungen

### Europe Marathon Luxembourg (27.05.2006)

|                          |   |
|--------------------------|---|
| Ort:                     | Luxembourg-Stadt  |
| Anzahl Teilnehmer:       | ca. 2.700   |
| Strecke:                 | Marathon, amtlich vermessen   |
| Fahrzeit von Aachen aus: | ca. 2,0 h   |
| Streckenbeschreibung:    | Rundkurs, Stadtmarathon, durch das Stadtgebiet von Luxembourg, asphaltiert aber nicht flach, einige Steigungen sind zu überwinden, nicht für Bestzeiten geeignet aber eine schöne Alternative zu bekannten Stadtläufen in unserer Umgebung, |
| Zeitmessung:             | mit Chip  |
| Organisation:            | Anmeldung per Internet, sehr gute Organisation, Umkleide/Dusche in Multifunktionshalle mit tollem Schwimmbad gute Verpflegung/Getränke auf der Strecke und im Ziel  |
| Nachmelden:              | am Wettkampftag möglich   |
| Wertung:                 | top   |
| Besonderes:              | Zieleinlauf in einer großen Sporthalle mit Musik und vollen Tribünen,<br>Start: 18.00 h (Nachtlauf),<br>anschließend: große Fete, wenn man noch kann  |
| Internet:                | <a href="http://www.ing-europe-marathon.lu">www.ing-europe-marathon.lu</a>  |

Empfehlung von: Petra Heinrichs-Stalitz

## Der Hachenburger-Löwen-Lauf oder auch Nicole H.'s erster Marathon

### Der Anlass:

Es fing alles ganz harmlos an. Bei einem der üblichen Sonntagsmorgens-Runden bekundete das Neu-Mitglied Nicole H. nicht nur eine Vorliebe für Streuselbrötchen von Drouven sondern auch eine Leidenschaft für's Langstreckenlaufen. Und so sollte es etwas mehr sein als die sonntägliche 22er Runde, es dürfte nun auch mal ein Marathönchen sein. Da eine gewisse Affinität zu diesen beiden Neigungen sich nun auch bei mir nicht ganz verleugnen lässt erklärte ich mich vollkommen selbstlos dazu bereit, meine vielzähligen Erfahrungen im Streuselbrötchen vertilgen und Marathonlaufen mit Nicole H. zu teilen.

### Die Vorbereitung:

Der Teufel steckt bekanntlich im Detail und so mussten wir im Vorfeld zahlreiche Herausforderungen bewältigen. Als erstes wäre zu nennen, dass Drouven in der gesamten Vorbereitungszeit gemeinerweise eine Sonderaktion laufen ließ: 3 Streuselbrötchen zum Preis von nur 1,50 € Wir fragen uns bis heute, wer aus unserem Verein diese besonderen Verbindungen zu dem stadtbekanntem Bäcker hat....

Weitere Schwierigkeiten (aber schon eher lösbar) bestanden in den Fragen

1. Wann laufen wir welchen Marathon? Es musste nach Essen, also dem 15.10.06 und vor Nicole H.'s Urlaub, also dem 23.10.06 sein, ja da fällt die Wahl nicht so leicht.. .
2. Reicht die Vorbereitungszeit? Prinzipiell finde ich acht, in Zahl 8, Wochen doch ein bisschen wenig, und um ganz sicher zu gehen wurde kurzerhand Geheimtrainer Thomas R. engagiert, der erstens sehr unauffällig Nicoles Laufverhalten beobachtete (was dann natürlich öfter mal zum Anlaß eines abendlichen Gespräches zwischen uns beiden wurde) und zweitens den ultimativen Testlauf von ca. 36 km mit ihr absolvierte. Fazit unseres Abendgespräches: wer so locker, ohne einmal zu winseln oder gar zu meckern aber ununterbrochen redend 3,5 Stunden läuft, der kann auch Marathon laufen. Zumindest für die Unterhaltung sollte ja gesorgt sein...

3. Was werden die diversen Leiden der Nicole H. machen? Es fing, glaube ich, mit Hüftschmerzen an (das war aber noch vor Beginn des sogenannten ‚Trainings‘!), der sich in den rechten Oberschenkel schlich, kurz im Knie verweilte, um sich dann kurz vor dem entscheidenden Datum im Fuß dauerhaft zu etablieren. Gott sei Dank lief Nicole ja mit einer Psychologin an ihrer Seite, die das Ganze als ‚psychosomatische Erscheinungen‘ nicht weiter ernstnahm (und das war auch gut so!).

### Die Organisation

Unter [www.marathon.de](http://www.marathon.de) finden sich in chronologischer Reihenfolge alle Marathonläufe in Deutschland und dem nahegelegenen Ausland. Hier muß man nur noch den passenden Lauf finden (siehe Kap. Vorbereitung, Frage 1), anklicken und schon findet man alle Information, die man braucht. Hachenburg ist es geworden, weil

- es nur ca. 150 km entfernt im Westerwald liegt, mit dem Auto

über die A3 in 1,5 Stunden gut zu erreichen ist

- die Anmeldung per Internet sehr unkompliziert verläuft
- eine unglaublich schöne, abwechslungsreiche Strecke durch den Wald und um eine Seenplatte bietet, aber schon auch sehr anspruchsvoll vom Höhenprofil ist
- eine sehr geringe Startgebühr (18 €) und eine sehr gute Versorgung beinhaltet
- eine sehr familiäre Atmosphäre hat
- mir noch nicht bekannt war.

Start und Ziel liegen etwa 1 km voneinander entfernt. Günstig ist, sich eines der malerischen Hotels im historischen Stadtkern zu suchen, denn der Lauf endet mitten auf dem Marktplatz am Löwenbrunnen.

Neben der Marathondistanz kann man auch einen HM laufen oder sogar nur einen 10er. Die Marathonis starten zuerst gegen 11.30, sehr viel später dann die anderen Läufer, so dass auf der Strecke und im Ziel einiges los ist, wenn die Marathonläufer ins Ziel kommen.

### Die Durchführung

Am Freitag, 20.10.06 konnte es eigentlich losgehen. Nicole wollte ja unbedingt mit ihrem Auto fahren (wegen ihres Heimaturlaubes in Stuttgart im Anschluß...), hat aber mit ihrem Bleifußfahrstil den Turbolader ihres Golfs irgendwie kleingekriegt. Psychologen können aber auch Autos ‚besprechen‘! und so konnten wir nach dem kleinen Zwischenstopp kurz hinter Aachen die minimale Reststrecke zügig zurücklegen.

Wir hatten uns etwas außerhalb des Ortes Hachenburg ein wahres Kleinod an Quartier ausgesucht. Hierbei handelt es sich um eine umgebaute Mühle, mit einem kleinen Bach, der durch den wild romantisch angelegten Garten fließt. Es gibt zwei Appartements unterschiedlicher Größe sowie Einzelzimmer, mit viele Liebe zum Detail ausgestattet, wahlweise mit oder ohne Frühstück. Wir haben beides ausprobiert. Die Adresse bleibt ein Geheimnis.

Nachdem wir unsere Räumlichkeiten bezogen, mit der sehr netten Vermieterin genügend geplaudert hatten, konnten wir zur nahegelegenen Sporthalle fahren, wo neben der Startunterlagenausgabe auch eine Marathonmesse und das Pastaessen

stattfinden sollte. Wie gesagt, das ist alles sehr familiär, soll heißen überschaubar. Die Messe bestand aus einem Stand mit Klamotten (natürlich wurde dort auch etwas käuflich erworben!), einem Fahrradergometer und, na ja , das war es. Das Pastaessen war sehr gut, verschiedene Nudelsorten wahlweise mit oder ohne Fleischsauce. Aber wirklich sehr lecker!

Bei der (sehr übersichtlichen) Startunterlagenausgabe hatte Geheimtrainer Thomas R. eine Überraschung für uns in petto: statt wie ursprünglich angekündigt den HM (die Weicheidistanz) zu laufen hat er doch für den Marathon gemeldet (wer in Essen 3:36'xx läuft, kann auch eine Woche später einen ruhigen Marathon laufen!). Nachdem also alle wesentlichen Dinge sehr zügig erledigt waren, konnten wir noch Hachenburg besichtigen, denn wer weiß, wie das am nächsten Tag aussieht. Lieber noch mit Schwung in den Beinen und blasenfreien Füßen die Stadt besichtigt, als am nächsten Tag humpelnd und mit schmerzverzerrtem Gesicht! So dachten wir zumindest könnte es Nicole ergehen, wie man sich doch irren kann!



Wir haben uns noch nett am Marktplatz mit dem Löwenbrunnen mit den Veranstaltern unterhalten, die gerade das Zelt für die Zeitmessung aufbauten, bevor wir in eine der gastlichen Stuben einkehrten um doch noch etwas Handfestes zu essen. Kürbiskernsuppe, Apfelpfannkuchen und eine Westerwälder Fleisch-Bratkartoffel-Spiegeleiplatte, alkoholfreies Weizenbier und Apfelschorle, da kann doch nichts schief gehen?

Unsere wohlgefüllten Bäuche wurden dann in hervorragenden Betten abgelegt und allseits wurde sehr gut geschlafen, wie wir uns gegenseitig beim gemeinsamen Frühstück in unserem Appartement versicherten. Da der Start erst um 11.30 war und wir nur 5 Minuten bis dahin brauchten, konnten wir erstens ausgiebigst und in aller Ruhe Brötchen mit Quark und Marmelade/Banane oder auch diverse Käsebrötchen vertilgen und zweitens noch ein Auto in der Nähe des Zieles parken gehen. Um 11.00 machten wir uns auf den Weg, von Nervosität bei Nicole noch immer keine Spur! Auch mein Hinweis um 11.15, dass ich den Autoschlüssel für das im Ziel geparkte Auto nicht mehr finden kann, fand keine große Resonanz, eher Mithilfe

beim Finden des vermissten Schlüssels. Ob was mit Nicole nicht stimmt? Um 11.20 setzte dann der große Regen ein, auch hier wurde nur still die Kappe auf den Kopf gezogen... Bei Km 1 kommt schon die erste Steigung und so geht das den ganzen Lauf: immer hoch und runter, landschaftlich absolut genial, tolle Ausblicke von Höhenlagen, dann eine lange Runde um eine Seenplatte und wieder durch den Wald, über Höhenzüge... . Dieser Lauf ist mit Monschau ebenbürtig, nur nicht ganz so schwer. Die Wege sind manchmal nicht gerade fußfreundlich, sprich dicke Steine im Waldboden machen einem bei km 32-38 schon mal zu schaffen, zumal man die Steine unter dem Herbstlaub nicht so gut erkennen kann. Es war kalt, es hat auch geregnet und es war sehr windig und was macht Nicole? Sehr tapfer, ohne zu winseln oder auch nur einen Mucks der Klage von sich zu geben lief sie brav im 6er Schnitt zwischen oder hinter uns, je nachdem von wo der Wind kam.

Das einzige, was ab und zu zu hören war, waren entzückte Ausrufe erstens über die schöne Strecke und Landschaft und zweitens über die erstklassig Verpflegung: Tee, Wasser, Elektrolyt, Obst und vor allem **Schokolade**.....(nebenbei bemerkt schleppte Nicole auch noch Power Bar mit sich rum, während der Geheimtrainer Thomas die gewichtsmäßige Light-Variante – Power-Gel- eingesteckt hatte).

Bis auf die im Abstand der Verpflegungsstellen getätigten Äußerungen war es schon merkwürdig, dass Nicole so still war während des Laufes. Wir hatten uns auf eine ca. 4 –stündige Redeoﬀensive eingestellt und nichts war! Sie hat nämlich alle Energie für die letzten zwei Kilometer aufgespart, denn da wollte sie den alten Hasen doch tatsächlich noch davoneilen!! Nur mit Mühe konnten die von Essen noch gebeutelten Fahrgestelle auf Turbolader umschalten, so dass am Ende eine Glanzleistung von 4:12'25 zu Buche stand.

Der Zieleinlauf ist klasse, auf dem historischen Marktplatz, mit dem Löwenbrunnen und den vielen anderen Mitläufern, die ja zeitgleich mit den Marathonis ankommen. Es gibt auch

genügend zu essen und zu trinken für die Marathonläufer, denn für die gibt es einen extra Stand. Es waren nur zu wenig Medaillen da, der einzige Wermutstropfen bei dieser tollen Veranstaltung..

### **Das Danach**

Dank des doch nicht verlorenen Schlüssels konnten wir kurz nach Zieleinlauf ins Auto sinken und die kurze Strecke zu unserem Kleinod von Herberge fahren. Dort erwarteten uns heiße Duschen, Badewannen und was das Herz sonst noch begehrt und dann konnten wir uns auch schon wieder zur nahegelegenen Halle aufmachen, wo es Kuchen und Kaffee, Bier und sonstiges Herzhaftes und natürlich eine Siegerehrung gab. Aufgrund der Vielzahl der Läufe (HM, 10...) und weil natürlich sehr viele Marathonis nach uns ins Ziel kamen, dauerte es mit der Ehrung für Nicole etwas länger. Ist sie doch tatsächlich 3. ihrer AK geworden!!! Bei ihrem ersten Marathon! Unsereins war damals (1895...) froh, ins Ziel gekommen zu sein und jetzt das. Und die Hasen sind natürlich leer ausgegangen...

Nachdem die Sachpreise eingeehmt waren ging es schnurstracks in die Hachenburger Altstadt, zum Löwenbrunnen am Marktplatz zum Italiener (es gibt nur einen). Und dann gab es in unserem Kleinod doch noch etwas für die Hasen: einer sehr guten Flasche Rotwein wurde der Garaus gemacht, während wir dem Rauschen des Mühlbaches und dem endlich zurückgekehrten Sprechvermögen Nicoles lauschten.

**Fazit:**

Nicole ist eine echtes Lauftalent.

Der Hachenburger-Löwenlauf ist eine Reise wert.

Hase zu sein macht Spaß.

Simone Spellerberg-Rogowski



Der Hachenburger Löwe



Nicole nach ihrem ersten Marathon

## Aufgeschnappt

Spruch bei der Mittwochsrunde:

T. H-F zu F.S. Am Pelzer Turm: "Ich weiß warum du immer vorläufst am Berg".

F.S: "So, ja?"

T. H-F: "Du willst nicht, dass wir dich atmen hören..."

Monika mir Blick auf Hildegard und mich: „Habt Ihr nicht Lust an einem Kurs Aquajogging für Mollige teilzunehmen? Beim Marienhospital sind noch Plätze frei.“

Revanche 1 Stunde später...

Hildegard zu Monika: „Hast Du nicht Lust mit mir den Paarlauf zu machen? Dann habe ich zwischendurch wenigstens Zeit um mich auszuruhen....“

Nachlese zum Paarlauf 2005: Hier hatte Hildegard es geschafft in der „Pausenrunde“ noch zur Toilette zu gehen (70 sec?).

## Rezepteecke

### Früchtebrot von Diana

6 Eier  
1 Eßl. Zucker  
1 Eßl. Rum  
aufschlagen  
200 g Haferflocken  
3 Beutel Trockenfrüchte á 200 g  
(Pflaumen, Aprikosen, Apfelringe)  
(evtl. Nüsse)  
evtl. 1 Eßl. Zimt (Weihnachten)  
1/2 bis 3/4 Stunde bei 170 Grad Backofen

### Trauben – Tiramisu mit Grappa (4 Pers.) von Angelika

75 – 100 gr Löffelbiskuit  
4-5 EL Grappa oder Obstbrand  
je 200 gr Helle oder dunkle Weintrauben  
500 gr Speisequark  
5 EL Zucker  
1 Päck. Vanillezucker  
Saft von einer ½ Limette oder Zitrone  
3 EL Mineralwasser  
100 gr Sahne  
Minze oder Weintraube zum Verzieren

- 1) Löffelbiskuit grob zerbröseln, mit Grappa beträufeln
- 2) Kernlose Weintrauben halbieren und auf Löffelbiskuit verteilen
- 3) Quark, Zucker, Vanillezucker, Limettensaft, glatt verrühren
- 4) Sahne steif schlagen und unter den Quark heben

Wenn ohne Alkohol – dann Traubensaft nehmen!

Mit gemahlener Pistazie verzieren oder mit halbierten Weintrauben.

**Gute Zeiten - schlechte Zeiten: Laufergebnisse**

|              |              |            | <b>Luxembourg</b>   | <b>27.05.2006</b> | <b>Marathon</b> |
|--------------|--------------|------------|---------------------|-------------------|-----------------|
|              |              |            | Petra               | Heinrichs-Stalitz | nt: 03:52:20    |
|              |              |            | <b>Lousberglauf</b> | <b>12.07.2006</b> | <b>5,55km</b>   |
|              |              |            | <b>Männer</b>       |                   |                 |
| <b>Platz</b> | <b>PI.M</b>  | <b>M/W</b> | <b>Vorname</b>      | <b>Name</b>       | <b>Zeit</b>     |
|              | 28           | 28 M       | Guido               | Lischewski        | 00:20:20        |
|              | 40           | 40 M       | Matthias            | Dreger            | 00:20:59        |
|              | 41           | 41 M       | Ingo                | Zander            | 00:21:02        |
|              | 50           | 50 M       | Helmut              | Seidler           | 00:21:12        |
|              | 252          | 243 M      | Stephan             | Jacobs            | 00:23:52        |
|              |              |            | <b>Frauen</b>       |                   |                 |
| <b>Platz</b> | <b>PI.W</b>  | <b>M/W</b> | <b>Vorname</b>      | <b>Name</b>       | <b>Zeit</b>     |
|              | 128          | 5 W        | Brigitte            | Krings            | 00:22:34        |
|              | 238          | 9 W        | Claudia             | Reiche            | 00:23:48        |
|              | 643          | 34 W       | Hildegard           | Langanke          | 00:26:32        |
|              |              |            | <b>Monschau</b>     | <b>13.08.2006</b> | <b>Marathon</b> |
|              |              |            | <b>Männer</b>       |                   |                 |
| <b>Platz</b> | <b>PI.AK</b> | <b>AK</b>  | <b>Vorname</b>      | <b>Name</b>       | <b>Zeit</b>     |
|              | 38           | 10 M35     | Helmut              | Seidler           | 03:12:56        |
|              | 78           | 20 M40     | Christoph           | Schiffers         | 03:21:37        |
|              | 97           | 7 M50      | Rainer              | Theß              | 03:26:12        |
|              | 116          | 10 M50     | Walter              | Calles            | 03:29:33        |
|              | 243          | 52 M45     | Andreas             | Brauers           | 03:46:10        |
|              | 277          | 81 M40     | Thomas              | Liese             | 03:49:51        |
|              | 278          | 82 M40     | Lukas               | Küpper            | 03:49:52        |
|              | 680          | 73 M55     | Klaus               | Dittrich          | 04:35:36        |
|              | 767          | 112 M35    | Frank               | Füssl             | 04:58:55        |
|              |              |            | <b>Frauen</b>       |                   |                 |
| <b>Platz</b> | <b>PI.AK</b> | <b>AK</b>  | <b>Vorname</b>      | <b>Name</b>       | <b>Zeit</b>     |
|              | 44           | 4 W50      | Maria               | Theißen           | 04:14:37        |
|              | 45           | 11 W45     | Simone              | Spellerberg       | 04:15:20        |
|              | 64           | 14 W45     | Christiane          | Orth              | 04:25:23        |
|              | 75           | 24 W40     | Gila                | Lorenz            | 04:31:19        |
|              |              |            | <b>Mannschaft</b>   | <b>Frauen</b>     | <b>Zeit</b>     |
| <b>Platz</b> |              |            | <b>Vorname</b>      | <b>Name</b>       |                 |
|              | 5            |            | Maria               | Theißen (44)      | 04:14:37        |
|              |              |            | Simone              | Spellerberg (45)  | 04:15:20        |
|              |              |            | Christiane          | Orth (64)         | 04:25:23        |
|              |              |            | <b>Mannschaft</b>   | <b>Männer</b>     | <b>Zeit</b>     |
| <b>Platz</b> |              |            | <b>Vorname</b>      | <b>Name</b>       |                 |
|              | 8            |            | Helmut              | Seidler (38)      | 03:12:56        |
|              |              |            | Christoph           | Schiffers (78)    | 03:21:37        |
|              |              |            | Rainer              | Theß (97)         | 03:26:12        |
|              | 27           |            | Walter              | Calles (116)      | 03:29:33        |
|              |              |            | Andreas             | Brauers (243)     | 03:46:10        |
|              |              |            | Thomas              | Liese (277)       | 03:49:51        |
|              |              |            | <b>Staffel</b>      | <b>Name</b>       | <b>Zeit</b>     |
| <b>Platz</b> |              |            | <b>Vorname</b>      | <b>Name</b>       |                 |
|              | 15           |            | Tanja               | Röwer             |                 |
|              |              |            | Ferdi               | Schlag            | 03:19:37        |
|              | 53           |            | Gabi                | Salber            |                 |
|              |              |            | Monika              | Schick-Leisten    |                 |
|              |              |            | Helga               | Gessenich         |                 |
|              |              |            | Manuela             | Czerniawska       | 03:51:29        |

**Monte Sophia 26.08.2006 28,5km**

|              |              |           | <b>Männer</b>  |             |             |
|--------------|--------------|-----------|----------------|-------------|-------------|
| <b>Platz</b> | <b>Pl.AK</b> | <b>AK</b> | <b>Vorname</b> | <b>Name</b> | <b>Zeit</b> |
| 14           |              | 2 MHK     | Tobias         | Winnemöller | 01:55:44    |
| 17           |              | 6 M35     | Helmut         | Seidler     | 01:55:57    |
| 114          |              | 16 M30    | Andreas        | Kemper      | 02:22:34    |
| 196          |              | 19 M50    | Thomas         | Rogowski    | 02:32:49    |
| 206          |              | 43 M45    | Uwe            | van Bernem  | 02:33:46    |
| 260          |              | 62 M40    | Christoph      | Bruckhaus   | 02:41:43    |
| 276          |              | 60 M45    | Rainer         | Ehrt        | 02:43:09    |
| 391          |              | 50 M35    | Georg          | Siidra      | 03:12:09    |

|              |              |           | <b>Frauen</b>  |                      |             |
|--------------|--------------|-----------|----------------|----------------------|-------------|
| <b>Platz</b> | <b>Pl.AK</b> | <b>AK</b> | <b>Vorname</b> | <b>Name</b>          | <b>Zeit</b> |
| 209          |              | 2 W50     | Hildegard      | Langanke             | 02:34:13    |
| 221          |              | 5 W45     | Simone         | Spellerberg-Rogowski | 02:36:29    |
| 355          |              | 19 W40    | Lydia-Leela    | Brauers              | 02:56:35    |

**Eschweiler 02.09.2006 10km**

|              |              |           | <b>Männer</b>  |             |             |
|--------------|--------------|-----------|----------------|-------------|-------------|
| <b>Platz</b> | <b>Pl.AK</b> | <b>AK</b> | <b>Vorname</b> | <b>Name</b> | <b>Zeit</b> |
| 62           |              | 16 M45    | Andreas        | Brauers     | 00:44:14    |

|              |              |           | <b>Frauen</b>  |                      |             |
|--------------|--------------|-----------|----------------|----------------------|-------------|
| <b>Platz</b> | <b>Pl.AK</b> | <b>AK</b> | <b>Vorname</b> | <b>Name</b>          | <b>Zeit</b> |
| 111          |              | 5 W45     | Simone         | Spellerberg-Rogowski | 00:48:46    |
| 146          |              | 5 W40     | Lydia-Leela    | Brauers              | 00:52:14    |

**Benefizlauf 10.09.2006 10km**

|              |              |           | <b>Männer</b>  |             |             |
|--------------|--------------|-----------|----------------|-------------|-------------|
| <b>Platz</b> | <b>Pl.AK</b> | <b>AK</b> | <b>Vorname</b> | <b>Name</b> | <b>Zeit</b> |
| 6            |              | 6 M20     | Johannes       | Wilbertz    | 00:39:31    |
| 10           |              | 1 M45     | Matthias       | Dreger      | 00:40:24    |
| 16           |              | 2 M50     | Rainer         | Theß        | 00:42:24    |
| 30           |              | 1 M35     | Stephan        | Jacobs      | 00:45:06    |
| 62           |              | 6 M50     | Rainer         | Gülpen      | 00:48:10    |
| 106          |              | 19 M45    | Rainer         | Ehrt        | 00:51:16    |
| 303          |              | 24 M35    | Frank          | Schnitzler  | 00:58:18    |

|              |              |           | <b>Frauen</b>  |             |             |
|--------------|--------------|-----------|----------------|-------------|-------------|
| <b>Platz</b> | <b>Pl.AK</b> | <b>AK</b> | <b>Vorname</b> | <b>Name</b> | <b>Zeit</b> |
| 97           |              | 1 W50     | Hildegard      | Langanke    | 00:50:31    |
| 155          |              | 7 W20     | Miriam         | Rad         | 00:54:53    |

|              |  |               | <b>Jugend/Schüler</b> |             |                |
|--------------|--|---------------|-----------------------|-------------|----------------|
| <b>Platz</b> |  | <b>Jahrg.</b> | <b>Vorname</b>        | <b>Name</b> | <b>Distanz</b> |
| 4            |  | M2003         | Ebben                 | Blicking    | 400m           |
| 13           |  | M2000         | Erick                 | Klinkenberg | 800m           |
| 6            |  | W2000         | Iris                  | Bischops    | 800m           |
| 6            |  | M1998         | Niklas                | Schiffers   | 2400m          |
| 19           |  | M1996         | David                 | Ehrt        | 2400m          |
| 3            |  | W1998         | India                 | Blicking    | 2400m          |
| 18           |  | W1998         | Nele                  | Ratz        | 2400m          |
| 23           |  | M1977         | Bastian               | Kreusing    | 5000m          |
| 4            |  | MSA1992       | Niklas                | Nienass     | 5000m          |
| 3            |  | MSB1993       | Daniel                | Mitorvic    | 5000m          |
| 5            |  | MSC1995       | Leo                   | Münch       | 5000m          |
| 3            |  | MSD1997       | Oliver                | Bischops    | 5000m          |
| 4            |  | MSB1994       | Lars                  | Blickhäuser | 5000m          |
| 1            |  | WSB1994       | Anne Chrisine         | Bischops    | 5000m          |
| 1            |  | WSA1992       | Anne Marie            | Gilles      | 5000m          |
| 2            |  | WSC1996       | Marie                 | Blicking    | 5000m          |
| 3            |  | WSA1991       | Lena                  | Daldrup     | 5000m          |

|              |              |           | <b>Stadtgartenlauf</b> | <b>16.09.2006</b>    | <b>5km</b>      |
|--------------|--------------|-----------|------------------------|----------------------|-----------------|
|              |              |           | <b>Vorname</b>         | <b>Name</b>          | <b>Zeit</b>     |
|              |              |           | Anne-Marie             | Gilles               | 00:24:18        |
|              |              |           | <b>Berlin</b>          | <b>24.09.2006</b>    |                 |
| <b>Platz</b> | <b>Pl.AK</b> | <b>AK</b> | <b>Vorname</b>         | <b>Name</b>          | <b>Zeit</b>     |
| 875          |              | 32 M50    | Rainer                 | Theß                 | 03:01:12        |
|              |              |           | <b>Köln</b>            | <b>08.10.2006</b>    | <b>Marathon</b> |
|              |              |           | <b>Männer</b>          |                      |                 |
| <b>Platz</b> | <b>Pl.AK</b> | <b>AK</b> | <b>Vorname</b>         | <b>Name</b>          | <b>Zeit</b>     |
| 63           |              | 20 M30    | Klaus                  | Woeste               | 02:52:13        |
| 154          |              | 33 M30    | Guido                  | Lischewski           | 02:58:41        |
| 1464         |              | 175 M30   | Markus                 | Rezk                 | 03:33:29        |
| 1783         |              | 402 M35   | Arnd                   | Bremen               | 03:38:19        |
| 1822         |              | 320 M45   | Matthias               | Dreger               | 03:38:54        |
| 3777         |              | 818 M35   | Frank                  | Füssl                | 03:59:02        |
|              |              |           | <b>Frauen</b>          |                      |                 |
| <b>Platz</b> | <b>Pl.AK</b> | <b>AK</b> | <b>Vorname</b>         | <b>Name</b>          | <b>Zeit</b>     |
| 215          |              | 51 W35    | Claudia                | Wisser               | 03:49:08        |
|              |              |           | <b>Essen</b>           | <b>15.10.2006</b>    | <b>Marathon</b> |
|              |              |           | <b>Männer</b>          |                      |                 |
| <b>Platz</b> | <b>Pl.AK</b> | <b>AK</b> | <b>Vorname</b>         | <b>Name</b>          | <b>Zeit</b>     |
| 263          |              | 80 M40    | Christoph              | Schiffers            | 03:19:07        |
| 288          |              | 25 M50    | Rainer                 | Gülpen               | 03:21:02        |
| 526          |              | 56 M50    | Thomas                 | Rogowski             | 03:36:21        |
| 622          |              | 180 M40   | Hermann                | Giese                | 03:41:54        |
| 918          |              | 250 M40   | Marcus                 | Windhagen            | 03:57:54        |
| 1042         |              | 209 M35   | Georg                  | Schmidt              | 04:09:46        |
| 1043         |              | 274 M40   | Andreas                | Günster              | 04:09:47        |
| 1202         |              | 244 M45   | Andreas                | Brauers              | 04:25:40        |
| 1268         |              | 243 M35   | Ferdi                  | Schlag (Coaching)    | 04:34:16        |
|              |              |           | <b>Frauen</b>          |                      |                 |
| <b>Platz</b> | <b>Pl.AK</b> | <b>AK</b> | <b>Vorname</b>         | <b>Name</b>          | <b>Zeit</b>     |
| 93           |              | 25 W45    | Simone                 | Spellerberg-Rogowski | 03:57:04        |
| 98           |              | 13 W20    | Janina                 | Fels                 | 03:57:55        |
| 142          |              | 18 W20    | Miriam                 | Rad                  | 04:20:51        |
| 151          |              | 45 W40    | Lydia                  | Brauers              | 04:25:40        |
| 182          |              | 45 W45    | Christiane             | Orth                 | 04:34:15        |
|              |              |           | <b>Aixrun</b>          | <b>22.10.2006</b>    | <b>HM</b>       |
|              |              |           | <b>Männer</b>          |                      |                 |
| <b>Platz</b> | <b>Pl.AK</b> | <b>AK</b> | <b>Vorname</b>         | <b>Name</b>          | <b>Zeit</b>     |
| 7            |              | 1 M45     | Winfried               | Willems              | 01:21:24        |
| 9            |              | 2 M45     | Herbert                | Büngeler             | 01:25:06        |
| 14           |              | 4 M40     | Thomas                 | Malies               | 01:27:37        |
| 17           |              | 2 M50     | Ferdi                  | Schlag               | 01:28:46        |
| 21           |              | 3 M45     | Matthias               | Dreger               | 01:29:53        |
| 28           |              | 3 M50     | Rainer                 | Theß                 | 01:32:16        |
| 30           |              | 4 M50     | Michael                | Böhnke               | 01:33:21        |
| 72           |              | 15 M45    | Rainer                 | Ehrt                 | 01:44:44        |
| 73           |              | 22 M40    | Matthias               | Bode                 | 01:45:17        |
| 84           |              | 4 M60     | Frank                  | Klinkenberg          | 01:49:38        |
|              |              |           | <b>Frauen</b>          |                      |                 |
| <b>Platz</b> | <b>Pl.AK</b> | <b>AK</b> | <b>Vorname</b>         | <b>Name</b>          | <b>Zeit</b>     |
| 2            |              | 1 W40     | Mariana                | Weber                | 01:28:19        |
| 11           |              | 2 W40     | Petra                  | Heinrichs-Stalitz    | 01:49:53        |
| 13           |              | 1 W50     | Hildegard              | Langanke             | 01:49:57        |



| <b>Platz</b> | <b>Jahrg.</b> | <b>Aixrun<br/>Vorname</b> | <b>22.10.2006<br/>Name</b> | <b>5km<br/>Zeit</b> |
|--------------|---------------|---------------------------|----------------------------|---------------------|
| 10           |               | 1986 Holger               | Spiegel                    | 00:19:00            |
| 43           |               | 1978 Bastian              | Kreusing                   | 00:22:24            |
| 51           |               | 1992 Niklas               | Niemaß                     | 00:23:00            |
| 12           |               | W20 Miriam                | Rad                        | 00:23:31            |
| 70           |               | 1997 Oliver               | Bischops                   | 00:24:38            |
| 23           |               | 1994 Anne Christine       | Bischops                   | 00:25:20            |
| 36           |               | 1992 Annd Marie           | Gilles                     | 00:27:13            |
| 107          |               | 1998 Niklas               | Schiffers                  | 00:27:14            |
| 126          |               | 1995 Simon                | van Bernem                 | 00:32:50            |

| <b>Platz</b> | <b>PI.AK</b> | <b>AK</b> | <b>Rursee<br/>Vorname</b> | <b>05.11.2006<br/>Männer<br/>Name</b> | <b>16km<br/>Zeit</b> |
|--------------|--------------|-----------|---------------------------|---------------------------------------|----------------------|
| 28           |              | 7 MHK     | Hohannes                  | Wilbertz                              | 01:10:10             |
| 197          |              | 19 M50    | Thomas                    | Rogowski                              | 01:25:29             |
| 266          |              | 28 MHK    | Bastian                   | Kreusing                              | 01:29:55             |

| <b>Platz</b> | <b>PI.AK</b> | <b>AK</b> | <b>Rursee<br/>Vorname</b> | <b>05.11.2006<br/>Frauen<br/>Name</b> | <b>Zeit</b> |
|--------------|--------------|-----------|---------------------------|---------------------------------------|-------------|
| 27           |              | 3 W35     | Nicole                    | Hirning                               | 01:26:22    |
| 48           |              | 18 W40    | Petra                     | Heinrichs-Stalitza                    | 01:29:17    |
| 53           |              | 20 W40    | Helga                     | Gessenich                             | 01:29:57    |
| 54           |              | 11 W35    | Gaby                      | Salber                                | 01:30:20    |
| 83           |              | 10 W30    | Andrea                    | Grundmann                             | 01:35:21    |
| 84           |              | 9 WHK     | Miriam                    | Rad                                   | 01:35:28    |
| 228          |              | 23 WHK    | Annegret                  | Roß                                   | 01:52:29    |

| <b>PI.AK</b> | <b>AK</b> | <b>Rursee<br/>Vorname</b> | <b>05.11.2006<br/>Name</b> | <b>5km<br/>Zeit</b> |
|--------------|-----------|---------------------------|----------------------------|---------------------|
|              | 2 MSchA   | Niklas                    | Nienass                    | 00:23:48            |
|              | 2 WSchA   | Anne-Marie                | Gilles                     | 00:26:12            |

| <b>Platz</b> | <b>PI.AK</b> | <b>AK</b> | <b>Rursee<br/>Vorname<br/>Männer</b> | <b>05.11.2006<br/>Name</b> | <b>Marathon<br/>Zeit</b> |
|--------------|--------------|-----------|--------------------------------------|----------------------------|--------------------------|
| 52           |              | 19 M40    | Lukas                                | Küpper                     | 03:25:02                 |
| 153          |              | 7 MHK     | Ingo                                 | Zander                     | 03:49:20                 |
| 164          |              | 12 M30    | Meik                                 | Weidmann                   | 03:50:59                 |
| 263          |              | 71 M40    | Matthias                             | Bode                       | 04:12:32                 |
| 316          |              | 82 M40    | Heiko                                | Harms                      | 04:26:36                 |

| <b>Platz</b> | <b>PI.AK</b> | <b>AK</b> | <b>Rursee<br/>Vorname<br/>Frauen</b> | <b>05.11.2006<br/>Name</b> | <b>Zeit</b> |
|--------------|--------------|-----------|--------------------------------------|----------------------------|-------------|
| 20           |              | 5 W45     | Simone                               | Spellerberg                | 04:11:24    |
| 55           |              | 16 W40    | Claudia                              | Odekerken                  | 04:56:43    |

| <b>Platz</b> | <b>PI.AK</b> | <b>AK</b> | <b>Battice<br/>Vorname</b> | <b>12.11.2006<br/>Name</b> | <b>32,89km<br/>Zeit</b> |
|--------------|--------------|-----------|----------------------------|----------------------------|-------------------------|
| 20           |              | 10 V1     | Winfried                   | Willems                    | 02:16:32                |
| 84           |              | 9 V2      | Ferdi                      | Schlag                     | 02:27:54                |
| 154          |              | 68 V1     | Christoph                  | Schiffers                  | 02:36:51                |
| 194          |              | 28 V2     | Rainer                     | Theß                       | 02:40:04                |
| 291          |              | 54 V2     | Michael                    | Böhnke                     | 02:49:45                |
| 297          |              | 127 V1    | Thomas                     | Habscheid-Führer           | 02:50:04                |
| 299          |              | 100 HJHS  | Frank                      | Füssl                      | 02:50:12                |

## Veranstaltungskalender Läufe (REC = Rureifelcup)

|            |   |  |   |
|------------|---|--|---|
| 07.01.2007 | 35. Winterlauf- u. Wanderserie<br>Alfter      | <a href="http://www.alfterer-sc.de">www.alfterer-sc.de</a>                         | 10 km Jgd.-AK W60/M70;<br>1,6 km Sch                |
| 07.01.2007 | Stadtlauf Düren (REC)                         | <a href="http://www.swdueren99.de">www.swdueren99.de</a>                           | 10 km   |
| 07.01.2007 | 32. Gillrather Crosslauf                      | <a href="http://www.djk-gillrath.de">www.djk-gillrath.de</a>                       | 490 - 8250 m /Bambini - M/W                         |
| 07.01.2007 | 14. Dreikönigen Crosslauf                     | <a href="http://www.tvj.de">www.tvj.de</a>   | 1,5; 5; 10 km                                       |
| 07.01.2007 | 14. Volkslauf "Durch das<br>Hoppbruch"        | <a href="http://www.lg-moenchengladbach.de">www.lg-moenchengladbach.de</a>         | 1,1; 2,1; 10 km                                     |
| 07.01.2007 | 29. Raterger Neujahrslauf                     | <a href="http://www.neujahrslauf.lgratingen.de">www.neujahrslauf.lgratingen.de</a> | Marathon  |
| 07.01.2007 | Der Honigkuchenmann Marathon                  | <a href="http://www.lg-kevelaer.de">www.lg-kevelaer.de</a>                         | 7,1 / 11,7 km                                       |
| 13.01.2007 | 37. Winterlaufserie                           | <a href="http://www.sg-bockenberg.de">www.sg-bockenberg.de</a>                     | 400 m - 10 km + Sch-Läufe                           |
| 13.01.2007 | 31. Lauf "Rund um die Anger"                  | <a href="http://www.tuspo-la.de">www.tuspo-la.de</a>                               | 10,2; 4,4; 1,5; 1,1 km                              |
| 13.01.2007 | 51. Westdeutsche Waldlaufserie 1.<br>Lauf     | <a href="http://www.tusem-leichtathletik.de">www.tusem-leichtathletik.de</a>       | 300 m - HM; M/W 7 - Erw.<br>Marathon/-Staffel; 5 km |
| 13.01.2007 | 28. Winterlaufserie                           | <a href="http://www.lc-nettetal.de">www.lc-nettetal.de</a>                         | 5/10 km   |
| 14.01.2007 | 10. Pulheimer Staffelfmarathon                | <a href="http://www.pulheimer-staffellauf.de">www.pulheimer-staffellauf.de</a>     | 400/800/1200/2600/5400/9000                         |
| 14.01.2007 | Refrather Winterlaufserie                     | <a href="http://www.tuskoeln.de">www.tuskoeln.de</a>                               | 10,2; 4,4; 1,5; 1,1 km                              |
| 20.01.2007 | 11. Straberger Cross                          | <a href="http://www.fc-straberg.de">www.fc-straberg.de</a>                         | 640 - 7190 m alle Klassen                           |
| 20.01.2007 | 51. Westdeutsche Waldlaufserie 2.<br>Lauf     | <a href="http://www.tusem-leichtathletik.de">www.tusem-leichtathletik.de</a>       | 10/15/20 km   |
| 20.01.2007 | 15. Waldlauf auf den Hinsbecker Höhen         |  |   |
| 21.01.2007 | 35. Winterlauf- u. Wanderserie<br>Alfter      | <a href="http://www.alfterer-sc.de">www.alfterer-sc.de</a>                         | 1; 5; 10 km alle Klassen<br>1,5/7/14 km alle AK     |
| 21.01.2007 | Nordrhein-Corssmeisterschaften                |  |   |
| 21.01.2007 | 23. Winterlaufserie des GSV Porz,<br>1. Lauf  | <a href="http://www.helmuturbach.de">www.helmuturbach.de</a>                       | 15 km / 1000 m Schülerlauf                          |
| 27.01.2007 | 29. DSD Crosslauf                             |  | 10 km m/w 10 - 70; HM                               |
| 28.01.2007 | Insellauf zur Insel Grafenwerth               | <a href="http://www.insellauf.de">www.insellauf.de</a>                             | 10 km/HM  |
| 28.01.2007 | Winterlauf (REC)                              | <a href="http://www.vsv-grenzland-wegberg.de">www.vsv-grenzland-wegberg.de</a>     |   |
| 28.01.2007 | Refrather Winterlaufserie                     | <a href="http://www.tuskoeln.de">www.tuskoeln.de</a>                               | 5 + 10 km   |
| 03.02.2007 | NIKE-Winterlaufserie 2007 des ASV<br>Duisburg | <a href="http://www.asv-duisburg.de">www.asv-duisburg.de</a>                       | 400 m - 10 km alle AK                               |
| 03.02.2007 | 14. Neukirchener Cross- u.<br>Volkslauf       | <a href="http://www.sgnh-la.de">www.sgnh-la.de</a>                                 | 1:5;10 km HM alle Klassen                           |
| 04.02.2007 | 23. Winterlaufserie des GSV Porz,<br>2. Lauf  | <a href="http://www.helmuturbach.de">www.helmuturbach.de</a>                       | 950 m - 10 km Bamb. - M/F                           |
| 10.02.2007 | 7. Helenen Parklauf                           | <a href="http://www.atv86.de">www.atv86.de</a>                                     | 800m / 1,6/2,4/4,2/8,5 km                           |
| 10.02.2007 | 18. Crosslauf an Romersmühle                  | <a href="http://www.lav-hueckelhoven.de">www.lav-hueckelhoven.de</a>               | 10 km/HM  |
| 11.02.2007 | Refrather Winterlaufserie                     | <a href="http://www.tuskoeln.de">www.tuskoeln.de</a>                               | 5 + 10 km   |
| 17.02.2007 | 27. Hardter Straßenlauf                       | <a href="http://www.lg-moenchengladbach.de">www.lg-moenchengladbach.de</a>         | 300 m - HM; M/W 7 - Erw.                            |
| 17.02.2007 | 28. Winterlaufserie                           | <a href="http://www.lc-nettetal.de">www.lc-nettetal.de</a>                         | 850 m - 10 km Sch - AK                              |
| 17.02.2007 | 17. OTV Meile                                 | <a href="http://www.OTV1873.de">www.OTV1873.de</a>                                 | HM + 5 km   |
| 24.02.2007 | 15. Waldnieler Halbmarathon + 5<br>km Lauf    | <a href="http://www.athletik-waldniel.de">www.athletik-waldniel.de</a>             | 1; 5; 10 km alle Klassen                            |
| 25.02.2007 | 23. Winterlaufserie des GSV Porz,<br>3. Lauf  | <a href="http://www.helmuturbach.de">www.helmuturbach.de</a>                       | 1,6 km - 10 km m/w 8 – 70                           |
| 03.03.2007 | 17. Lauf "Rund um den Eggenberg<br>2007"      | <a href="http://www.turabrueggen.de">www.turabrueggen.de</a>                       | 5 + 15 km   |
| 03.03.2007 | NIKE-Winterlaufserie 2007 des ASV<br>Duisburg | <a href="http://www.asv-duisburg.de">www.asv-duisburg.de</a>                       | 1/5/10 km alle Klassen                              |
| 04.03.2007 | 26. Straßenlauf "Rund um das<br>Bayerkreuz"   | <a href="http://www.rundumdabayerkreuz.de">www.rundumdabayerkreuz.de</a>           | 10 km + HM ab Jgd.                                  |
| 04.03.2007 | 5. Westzipfellauf                             | <a href="http://www.westzipfellauf.de">www.westzipfellauf.de</a>                   | 1,5, 2, 6,2 + 12 km                                 |

|            |   |  |                                   |
|------------|---|--|-----------------------------------|
| 10.03.2007 | 29. Hülsenbuscher Nordhellenlauf                          | <a href="http://www.tv-huelenbusch.de">www.tv-huelenbusch.de</a>                         | 0,4; 1,1; 4,2; 5;10 km + HM       |
| 11.03.2007 | 3. Volkslauf "Rund um den Donatussee"                     | <a href="http://www.lgdonatus.de">www.lgdonatus.de</a>                                   |                                   |
| 11.03.2007 | 18. Neandertallauf  |  | 15,8 km alle AK                   |
| 11.03.2007 | 6. Pollenpower-Lauf 2007                                  | <a href="http://www.tvk-essen.de">www.tvk-essen.de</a>                                   |                                   |
| 11.03.2007 | Deutsche Crossmeisterschaften                             |  | 0,4/1,5 km Bam./Sch 5/10 km + AK  |
| 17.03.2007 | 10. Stoppenberger Parklauf                                | <a href="http://www.FC-Stoppenberg.de">www.FC-Stoppenberg.de</a>                         | 1; 5; 10 km; HM                   |
| 17.03.2007 | 28. Int. Volkslauf  |  | 300 m - HM; M/W 7 - Erw.          |
| 17.03.2007 | 28. Winterlaufserie                                       | <a href="http://www.lc-nettetal.de">www.lc-nettetal.de</a>                               | 1000/1350/2660/3980/7880 m        |
| 17.03.2007 | 21. Sonsbecker Frühjahrswaldlauf                          | <a href="http://www.svsonsbeck.de">www.svsonsbeck.de</a>                                 |                                   |
| 17.03.2007 | 27. Waldlauf im Kinderdorf St. Josef                      | <a href="http://www.sc-myhl.de">www.sc-myhl.de</a>                                       | Marathon 4 Läufer                 |
| 18.03.2007 | 18. Zonser Staffelmarahton                                | <a href="http://www.sg-zons.de">www.sg-zons.de</a>                                       |                                   |
| 18.03.2007 | 38. Int. Eschweiler Volkslauf (REC)                       | <a href="http://www.LSG-Eschweiler.de">www.LSG-Eschweiler.de</a>                         | 4 km, 10 km, HM                   |
| 18.03.2007 | Schülerwaldlauf   | <a href="http://www.djk-vfl-forstwald.de.vu">www.djk-vfl-forstwald.de.vu</a>             | Marathon/HM/10/5/2/1 km           |
| 24.03.2007 | 34. Königsforst-Marathon                                  | <a href="http://www.koenigforst-marathon.de">www.koenigforst-marathon.de</a>             | 5/10 km M/W                       |
| 24.03.2007 | 3. Kamp-Lintforter Walking-Night                          |  |                                   |
| 24.03.2007 | Weltmeisterschaften Crosslauf                             |  | 5 + 10 km                         |
| 24.03.2007 | 11. Titzer Volks-/Straßenlauf (REC)                       | <a href="http://www.slc-ameln.de">www.slc-ameln.de</a>                                   | 1/5,5/10km                        |
| 25.03.2007 | 20. Godesberger Frühjahrslauf                             | <a href="http://www.lav-bad-godesberg.de">www.lav-bad-godesberg.de</a>                   | 10/5/2,5 km                       |
| 25.03.2007 | 2. Dinslakener Sparkassen City-Lauf                       | <a href="http://www.marathon-dinslaken.de">www.marathon-dinslaken.de</a>                 | 5/10 km HM                        |
| 31.03.2007 | NIKE-Winterlaufserie 2007 des ASV Duisburg                | <a href="http://www.asv-duisburg.de">www.asv-duisburg.de</a>                             | 0,5km/2,2km/4,2km/10km/Staffel-HM |
| 01.04.2007 | 40. Frühjahrslauf der TG 1881                             | <a href="http://www.tg81.de">www.tg81.de</a>   | 2/5/10 km                         |
| 01.04.2007 | Parelloop in Brunssum                                     | <a href="http://www.parelloop.nl">http://www.parelloop.nl</a>                            | 10km                              |
| 07.04.2007 | 33. Ruppichterother Osterlauf                             | <a href="http://www.tv1888ruppichterother.de">www.tv1888ruppichterother.de</a>           | Hauptl. 10 km, 5 km               |
| 07.04.2007 | Osterlauf in Eupen (REC)                                  | <a href="http://www.laceupen.be">http://www.laceupen.be</a>                              | 6.3/15.7km                        |
| 09.04.2007 | Osterlauf in Alsdorf (REC)                                | <a href="http://www.lt-alsdorf-ost.de">http://www.lt-alsdorf-ost.de</a>                  | 5/10km                            |
| 14.04.2007 | 25. Benrather-Volkslauf                                   | <a href="http://lt-duesseldorf-sued.de">lt-duesseldorf-sued.de</a>                       | 2,2km Sch/5km/10 km               |
| 15.04.2007 | Frechener Frühlinglauf                                    | <a href="http://www.frechener-fruehlingslauf.de">www.frechener-fruehlingslauf.de</a>     | 1; 5; 10 km                       |
| 21.04.2007 | 12. Gerscheder Schlossquelle Waldlauf                     | <a href="http://www.gerschedersv.de">www.gerschedersv.de</a>                             | 10 km/HM; 5,6; 2 km + 800 m       |
| 21.04.2007 | 19. Lauf Rund um die Aggertalsperre                       | <a href="http://www.lg-gummersbach.de">www.lg-gummersbach.de</a>                         | 1; 2; 5; 10 km alle Klassen       |
| 21.04.2007 | 4. Golddorflauf   | <a href="http://www.golddorflauf.de">www.golddorflauf.de</a>                             | 5 + 10 km                         |
| 21.04.2007 | Düsseldorfer Deichlauf                                    | <a href="http://www.tusa06-leichtathletik.de">www.tusa06-leichtathletik.de</a>           |                                   |
| 22.04.2007 | WFLV 10 km  |  | Marathon                          |
| 22.04.2007 | Rheinenergie Bonn Marathon                                | <a href="http://www.rheinenergie-bonn-marathon.de">www.rheinenergie-bonn-marathon.de</a> | 10 km M/5 km F/ 1,1 + 1,4 km Jgd  |
| 22.04.2007 | 19. Int. Korschenbroicher Citylauf                        | <a href="http://www.citylauf-korschenbroich.de">www.citylauf-korschenbroich.de</a>       |                                   |
| 22.04.2007 | 3. Eifeler Nordic und Walking Tag                         |  | 8,4 + 15,6 km                     |
| 22.04.2007 | 1. Xantener Seenlauf                                      | <a href="http://www.lauftreff-vynen.de">www.lauftreff-vynen.de</a>                       |                                   |
| 22.04.2007 | 3. Zülpicher Chlodwigslauf                                | <a href="http://www.tuszuelpich.de">www.tuszuelpich.de</a>                               | 1; 5; 10 km HM alle Klassen       |
| 21.04.2007 | Rund um die Zündorfer Altstadt und das Fischerdorf Langel | <a href="http://www.helmuturbach.de">www.helmuturbach.de</a>                             | 5, 10 km alle Klassen             |
| 28.04.2007 | 5. Überrauber Walking Veranstaltung                       | <a href="http://www.tlv-germania.de">www.tlv-germania.de</a>                             | 400m/1,6/2,5/5/10/15km            |
| 28.04.2007 | 30. Int. Moerser Schloßparklauf                           | <a href="http://www.moerser-tv.de">www.moerser-tv.de</a>                                 |                                   |
| 28.04.2007 | Kelmis (REC)  |  | 5 km, 15,4 km                     |

|            |  |  |                                 |
|------------|--|--|---------------------------------|
| 29.04.2007 | 24. Rhein-Ruhr-Marathon, 6. Rhein-Ruhr-Halbmarathon              | <a href="http://www.rhein-ruhr-marathon.de">www.rhein-ruhr-marathon.de</a>   | HM/Marathon                     |
| 29.04.2007 | 23. Asics Dauerlauf im Severinsviertel                           |  | 2,9 + 6,35 + 11,8 km            |
| 29.04.2007 | 2. Sivita(l) Nordic Walking Bad Honnef                           | <a href="http://www.messe-sivital.de">www.messe-sivital.de</a>               | 800m + 2 km Sch /5 + 10 km Erw. |
| 01.05.2007 | 5. Osterather Mai-Lauf   | <a href="http://www.mailauf.de">www.mailauf.de</a>                           | HM + 5 km alle AK               |
| 01.05.2007 | 31. Halbmarathon/7. Lauf 5 km                                    | <a href="http://www.gw-wesel-flueren.de">www.gw-wesel-flueren.de</a>         | 600/1200/5000/10000 m           |
| 04.05.2007 | 20. Rosellener Abendlauf   | <a href="http://www.asc-rosellen.de">www.asc-rosellen.de</a>                 | 2,5/5/10 km                     |
| 05.05.2007 | 8. Bocholter Citylauf  | <a href="http://www.bocholter-citylauf.de">www.bocholter-citylauf.de</a>     | 200 m - 10 km alle AK           |
| 05.05.2007 | 23. Talsperrenlauf   | <a href="http://www.ssv-hueckeswagen.de">www.ssv-hueckeswagen.de</a>         |                                 |
| 05.05.2007 | Deutsche Meisterschaften 10.000 m                                |  | 600m/1,2/10 km/ HM              |
| 06.05.2007 | 39. Mittelrhein-Volkslauf Alfter                                 | <a href="http://www.alfterer-sc.de">www.alfterer-sc.de</a>                   | 1,2/5/10 km                     |
| 06.05.2007 | 19. Hander Volkslauf   | <a href="http://www.blau-weiss-hand.de">www.blau-weiss-hand.de</a>           | Marathon A/B MJ - M 75          |
| 06.05.2007 | METRO Group Marathon Düsseldorf                                  | <a href="http://www.metrogroup-marathon.de">www.metrogroup-marathon.de</a>   | 34,1 + 10 km                    |
| 06.05.2007 | 4. Simmerather Mai-Lauf (REC)                                    | <a href="http://www.Hansa-simmerath.de">www.Hansa-simmerath.de</a>           | 1/10 km / Meile                 |
| 11.05.2007 | 4. Kirschblütenlauf & 4. REFRATH-tecis-Meile                     | <a href="http://www.kirschbluetenlauf.de">www.kirschbluetenlauf.de</a>       | 550/2200/6495/10548/20200m      |
| 12.05.2007 | 20. Lohmarer Volkslauf   | <a href="http://www.tv08lohmar.de">www.tv08lohmar.de</a>                     | Marathon, HM                    |
| 12.05.2007 | Landgraaf (REC)  |  | 10 km/ 5 km                     |
| 13.05.2007 | 4. Karstadt Marathon   | <a href="http://www.twinmarathon.de">www.twinmarathon.de</a>                 | 5; 10 km / HM / Kinderläufe     |
| 13.05.2007 | Rund um den Otto-Maigler-See                                     | <a href="http://www.volkslauf-huerth.de">www.volkslauf-huerth.de</a>         | 1014/2005/5000/10000 m          |
| 16.05.2007 | 22. Sonsbecker Brunnenlauf                                       | <a href="http://www.svsonsbeck.de">www.svsonsbeck.de</a>                     | 450, 900 m Sch; 5 + 10 km       |
| 17.05.2007 | Rund um das Forschungszentrum Jülich (REC)                       | <a href="http://www.tv-huchem-stammeln.de">www.tv-huchem-stammeln.de</a>     | 10 km/5 km                      |
| 17.05.2007 | Rund um Aachen   | <a href="http://www.dlc-aachen.de">www.dlc-aachen.de</a>                     | Max. 63 km                      |
| 19.05.2007 | 22. Eichelkamplauf   | <a href="http://www.eichelkamplauf.de">www.eichelkamplauf.de</a>             | 10 km + 21,1/HM alle Klassen    |
| 19.05.2007 | 6. RWE Power-Lauf Utforter Volks- und Berglauf + Nordic Walking  | <a href="http://www.tv-utfort-eick.de">www.tv-utfort-eick.de</a>             | 13,341/4 km                     |
| 19.05.2007 | 8. Pi-Lauf (35. Volkslauf)                                       | <a href="http://www.pilauf.tvneunkirchen.de">www.pilauf.tvneunkirchen.de</a> | 10 km / Jdg A+B ; M/W           |
| 20.05.2007 | 14. Melpomene 10 km-Straßenlauf                                  | <a href="http://www.melpomenebonn.de">www.melpomenebonn.de</a>               | 1km/2km/5km/10km                |
| 20.05.2007 | 6. Atatürk-Multi-Kulti-Lauf                                      |  | 0,42; 2; 5 + 10 km              |
| 20.05.2007 | 24. Schermbecker Volks- + Straßenlauf mit Walking/Nordic-Walking | <a href="http://www.svs-leichtathletik.de">www.svs-leichtathletik.de</a>     | 0,5 ; 1; 5; 10 km               |
| 20.05.2007 | 3.Kaarster Stadtlauf   | <a href="http://www.kaarsterstadtlauf.de">www.kaarsterstadtlauf.de</a>       | Halbmarathon                    |
| 20.05.2007 | 4. Citylauf  | <a href="http://www.triminators.de">www.triminators.de</a>                   | 1,1; 2,2; 4,4; 10 km            |
| 26.05.2007 | Int. Brühler Stadtlauf   | <a href="http://www.btv-leichtathletik.de">www.btv-leichtathletik.de</a>     | 400/800 m 2; 5; 10 km HM        |
| 26.05.2007 | 27. Int. Volkslauf mit HM im Walddorf Straberg                   | <a href="http://www.fc-straberg.de">www.fc-straberg.de</a>                   | 0,3 - 21,1 km/ alle Klassen     |
| 26.05.2007 | 29. Mützenicher Vennlauf (REC)                                   | <a href="http://www.vennlauf.de">www.vennlauf.de</a>                         | HM/5 km Jgd/M/F/AK              |
| 28.05.2007 | 29. Weezer Pflingsthalbmarathon                                  | <a href="http://www.tsv-weeze.de">www.tsv-weeze.de</a>                       | 900 m/2/5 + 10 km               |
| 01.06.2007 | 23. Gänseliesellauf  | <a href="http://www.gaenseliesellauf.de">www.gaenseliesellauf.de</a>         | 500 m/2/5/10 km alle AK         |
| 02.06.2007 | 2. Schlosslauf Gymnich   | <a href="http://www.LAZ-Sport.de">www.LAZ-Sport.de</a>                       | 5,5 alle Klassen + Jgd./ 14 km  |
| 02.06.2007 | Mitsommernachtslauf (REC)  | <a href="http://www.tv-konzen-run-walk.de">www.tv-konzen-run-walk.de</a>     | 1 - 10 km Sch D - M/W 70        |
| 02.06.2007 | 4. Saarer Sommernachtslauf                                       | <a href="http://www.ssl-mh.de">www.ssl-mh.de</a>                             | 600 m; 1; 5 + 10 km             |
| 02.06.2007 | 25. Int. Neusser Sommernachtslauf                                | <a href="http://www.sommernachtslauf.de">www.sommernachtslauf.de</a>         | 10/ 4,2/ 1/ 0,4 km              |
| 02.06.2007 | 17. Remscheider City-Lauf  | <a href="http://www.remscheider-sv.de">www.remscheider-sv.de</a>             | 0,5/1,5/5/10 km M/F             |
| 02.06.2007 | 17. TNT-City-Lauf  | <a href="http://www.troisdorfer-lg.com">www.troisdorfer-lg.com</a>           | 5 + 10 km                       |
| 03.06.2007 | 31. Int. Derichsweiler Wandertag und 20. Volkslauf               | <a href="http://tv-derichsweiler.de">tv-derichsweiler.de</a>                 | 875m/3km/10km + HM              |
| 03.06.2007 | 3. Europawoche-Lauf  | <a href="http://www.europawochelauf.de">www.europawochelauf.de</a>           | 1/5/10 km Bamb. - M/W 70        |

|            |   |  |  |
|------------|---|--|--|
| 03.06.2007 | 19. Oswald-Hirschfeld-Erinnerungslauf                       |  | 34 km                                    |
| 03.06.2007 | Rheinstieg-Extremlauf                                       | <a href="http://www.rheinstieg-extremlauf.de">www.rheinstieg-extremlauf.de</a>                       | 7,5 km alle Klassen                      |
| 03.06.2007 | 11. Weseler Dreiwiesellauf                                  | <a href="http://www.dreiwiesellauf.de">www.dreiwiesellauf.de</a>                                     | 3 x 5 km                                 |
| 06.06.2007 | 19. Staffellauf in Simonskall                               | <a href="http://www.djklcv.de">www.djklcv.de</a>   | 800m/3; 6; 11 km alle AK                 |
| 07.06.2007 | 14. Hasenrunde / Lambachtalllauf                            | <a href="http://www.tv-strombach.de">www.tv-strombach.de</a>   | 500 m - 21,1 km alle AK                  |
| 07.06.2007 | 33. Int. Volksläufe + 19. Int. HM + 3. WALKING-Lauf des TVS | <a href="http://www.tv-schwafheim.de">www.tv-schwafheim.de</a>                                       | 1; 3; 5; 10 km                           |
| 07.06.2007 | 19. Solinger Klingenlauf                                    | <a href="http://www.bergische-leichtathletik.de">www.bergische-leichtathletik.de</a>                 | 300 - 10000 m alle AK                    |
| 08.06.2007 | 31. Int. Rohrener Volkslauf mit Nordic-WalkingWandern (REC) | <a href="http://www.bergwacht-rohren.de">www.bergwacht-rohren.de</a>                                 | 0,6 - 10 km alle AK                      |
| 09.06.2007 | 4. Himmelgeister Jüchtlauf                                  | <a href="http://www.juechtlauf.de">www.juechtlauf.de</a>   | 2/5/10 km                                |
| 09.06.2007 | 17. Volkslauf "Wisselersee"                                 | <a href="http://www.lauftreff-kalkar.de">www.lauftreff-kalkar.de</a>                                 | 500 m; 1; 2; 5; 10; 30 km                |
| 09.06.2007 | 24. Städteverbindender Lauf "Wesseling-Bonn-Wesseling"      | <a href="http://www.asv-wesseling.com">www.asv-wesseling.com</a>                                     | 2 km Sch/5/10 km Erw.                    |
| 10.06.2007 | 4. OSC-Johanniter-Lauf                                      | <a href="http://www.osc-rheinhausen.de">www.osc-rheinhausen.de</a>                                   | 500 m/1,3/2,6/4,7/10,8 km                |
| 10.06.2007 | 2. Horster Ruhr-Höhenlauf                                   | <a href="http://www.mtg-horst.de">www.mtg-horst.de</a>   | 1,5 ; 5; 10 km alle AK                   |
| 10.06.2007 | 15. Gocher Steintorlauf                                     | <a href="http://www.steintorlauf.de">www.steintorlauf.de</a>   | HM + 10 km                               |
| 10.06.2007 | EVL-HalbMarathon und EVL-10er                               | <a href="http://www.leverkusen-halbmarathon.de">www.leverkusen-halbmarathon.de</a>                   | 2,1 km/ 3,9 km/9,5 km/Bergspr            |
| 10.06.2007 | 6. "HIT"Michaelsberglauf, 2. "HIT"                          | <a href="http://www.LAZ-Sport.de">www.LAZ-Sport.de</a>   | HM (+ 7 km)                              |
| 10.06.2007 | 3. Aachen-Vital-Citylauf                                    | <a href="http://www.vital-messe.de">www.vital-messe.de</a>   | 2,5 km Rundkurs über 10 km               |
| 16.06.2007 | 5. Barmer Nordic-Walking-Cup Brühl                          | <a href="http://www.12-stundenlauf.de">www.12-stundenlauf.de</a>                                     | 1,2 m - 10,35 km                         |
| 16.06.2007 | 13. Int. Römerkanal-Volkslauf                               | <a href="http://www.kreuzweingarten.de">www.kreuzweingarten.de</a>                                   | 150; 300 m; 5; 10; 21,5 km               |
| 16.06.2007 | 38. Int. Volkslauf, WA u. Wandertag/29. Int. HM (REC)       | <a href="http://www.djk-Herzogenrath.de">www.djk-Herzogenrath.de</a>                                 | 0,5/1/6/15 km                            |
| 16.06.2007 | Donkenlauf  | <a href="http://www.donkenlauf.de">www.donkenlauf.de</a>   | 10000; 6300;3200 m                       |
| 17.06.2007 | 4. Volkslauf "Rund um Schloss Erehoven"                     | <a href="http://www.asc-loope.de">www.asc-loope.de</a>   | 10/4,4 km alle AK                        |
| 17.06.2007 | 5. Hahner Kitzenhaus-Lauf (REC)                             | <a href="http://www.indehahn.de">www.indehahn.de</a>   | 12 Std. Staffel- u. Einzel/ 25 km Einzel |
| 17.06.2007 | 19. Int. 12 Stundenlauf Brühl                               | <a href="http://www.12-stundenlauf.de">www.12-stundenlauf.de</a>                                     | 500 m - 10 km Alle                       |
| 17.06.2007 | West-City-Lauf "Rund um den Lambertusturm"                  | <a href="http://www.tv-erkelenz-la.de">www.tv-erkelenz-la.de</a>                                     | 5/10 km/1 km                             |
| 17.06.2007 | 12. TENGELMANN-LAUF   | <a href="http://www.tengelmann-lauf.de">www.tengelmann-lauf.de</a>                                   | 500 m - 10 km alle Klassen               |
| 20.06.2007 | 18. Sommernachtslauf  | <a href="http://www.tlv-germania.de">www.tlv-germania.de</a>   | 5,5 / 10 km                              |
| 22.06.2007 | 22. BENSBERGER Frauenlauf + 3. Ladies Walking Day           | <a href="http://www.tvr-running.de">www.tvr-running.de</a>   | 5, 10 + 15 km                            |
| 22.06.2007 | 13. Summernight Walking                                     | <a href="http://www.walking.tgstuerzelberg.de">www.walking.tgstuerzelberg.de</a>                     | 400/600 m/ 1,3; 4; 8 km                  |
| 22.06.2007 | 15. Holzheimer Erfflitzerlauf                               | <a href="http://www.sg-holzheim.de">www.sg-holzheim.de</a>   | 300 m, 1,5; 6,3; 11,2; 27 km             |
| 23.06.2007 | 2. Mutscheider Volks- und Straßenlauf                       | <a href="http://www.sv-yellow-press.de">www.sv-yellow-press.de</a>                                   | 1,7; 5; 10 km                            |
| 23.06.2007 | 8. Meidericher Mittsommernachtslauf                         | <a href="http://www.meidericher-mittsommernachtslauf.de">www.meidericher-mittsommernachtslauf.de</a> | 400/900 m; 5/10 km alle AK               |
| 23.06.2007 | 15. Spicher Zehner  | <a href="http://www.lt-spich.de">www.lt-spich.de</a>   | 0,5/2,5/5/10 km alle Klassen             |
| 23.06.2007 | 5. Int. Uedemer Volkslauf                                   | <a href="http://www.uedemer-volkslauf.de">www.uedemer-volkslauf.de</a>                               | 5 + 10km; HM , Kinderläufe               |
| 23.06.2007 | 27. Int. Rakkeschlauf (REC)                                 | <a href="http://www.tv-roetgen.de">www.tv-roetgen.de</a>   | 2,4; 5; 10 km, HM                        |
| 24.06.2007 | 15. Düsseldorfer Brückenlauf                                | <a href="http://www.polizei-sv-duesseldorf.de">www.polizei-sv-duesseldorf.de</a>                     | 1,2/2,5/5/10 km                          |
| 24.06.2007 | 6. Rheydter Sport Event                                     | <a href="http://www.lg-moenchengladbach.de">www.lg-moenchengladbach.de</a>                           | 1,5km-2,5km-5km-10km                     |
| 29.06.2007 | Peter und Paul Lauf in Düren                                | <a href="http://www.runningforkids.de.vu">www.runningforkids.de.vu</a>                               | 300/600/15000 m 5/11 km HM               |
| 30.06.2007 | 10. Malteser Sommernachtslauf                               | <a href="http://www.tuspo-la.de">www.tuspo-la.de</a>   |  |
| 30.06.2007 | 30. Int. Volkslauf u. 6. Halbmarathon (REC)                 | <a href="http://www.germania-eicherscheid.de">www.germania-eicherscheid.de</a>                       | HM + 10 km alle AK                       |
| 30.06.2007 | 4. Himmelgeister Halbmarathon                               | <a href="http://www.LG-Himmelgeist.de">www.LG-Himmelgeist.de</a>                                     |  |

## Veranstaltungskalender Marathons

|            |                                      |   |              |
|------------|--------------------------------------|---|--------------|
| 01.01.2007 | Neujahrsmarathon in Zürich           | <a href="http://www.neujahrsmarathon.ch">http://www.neujahrsmarathon.ch</a>           | 42km         |
| 10.02.2007 | Decke-Tönnies-Marathon in Euskirchen | <a href="http://www.decke-toennes.de">http://www.decke-toennes.de</a>                 | 42km         |
| 18.03.2007 | Rom Marathon                         | <a href="http://www.maratonadiroma.it">http://www.maratonadiroma.it</a>               | 42km         |
| 18.03.2007 | Staffel-Marathon in Zons             | <a href="http://www.sg-zons.de">http://www.sg-zons.de</a>                             | 42km         |
| 24.03.2007 | Königsforst Marathon in Bensberg     | <a href="http://koenigsforst-marathon.de">http://koenigsforst-marathon.de</a>         | 42km         |
| 01.04.2007 | Freiburg Marathon                    | <a href="http://www.marathon-freiburg.com">http://www.marathon-freiburg.com</a>       | 42km         |
| 01.04.2007 | Zürich Marathon                      | <a href="http://www.zurichmarathon.ch">http://www.zurichmarathon.ch</a>               | 42km         |
| 15.04.2007 | Paris Marathon                       | <a href="http://www.parismarathon.com">http://www.parismarathon.com</a>               | 42km         |
| 22.04.2007 | Bonn Marathon                        | <a href="http://www.marathon-bonn.de">http://www.marathon-bonn.de</a>                 | 42km         |
| 22.04.2007 | London Marathon                      | <a href="http://www.london-marathon.co.uk">http://www.london-marathon.co.uk</a>       | 42km         |
| 22.04.2007 | Madrid Marathon                      | <a href="http://www.maratonmadrid.org">http://www.maratonmadrid.org</a>               | 42km         |
| 29.04.2007 | Hamburg Marathon                     | <a href="http://www.marathon-hamburg.de">http://www.marathon-hamburg.de</a>           | 42km         |
| 29.04.2007 | Rhein-Ruhr Marathon in Duisburg      | <a href="http://www.rhein-ruhr-marathon.de">http://www.rhein-ruhr-marathon.de</a>     | 42km         |
| 29.04.2007 | Wien Marathon                        | <a href="http://www.vienna-marathon.com">http://www.vienna-marathon.com</a>           | 42km         |
| 06.05.2007 | Düsseldorf Marathon                  | <a href="http://www.rhein-marathon.de">http://www.rhein-marathon.de</a>               | 42km         |
| 13.05.2007 | Maastricht Marathon                  | <a href="http://www.maasmarathon.com">http://www.maasmarathon.com</a>                 | 42km/Staffel |
| 13.05.2007 | Ruhr Marathon in Essen               | <a href="http://www.ruhr-marathon.de">http://www.ruhr-marathon.de</a>                 | 42km         |
| 09.06.2007 | Stockholm Marathon                   | <a href="http://www.stockholm-marathon.se">http://www.stockholm-marathon.se</a>       | 42km         |
| 16.06.2007 | Lichtenstein Marathon                | <a href="http://www.lgt-alpin-marathon.li">http://www.lgt-alpin-marathon.li</a>       | 42km         |
| 24.06.2007 | Kona Marathon auf Hawaii             | <a href="http://www.konamarathon.com">http://www.konamarathon.com</a>                 | 42km         |
| 12.08.2007 | Monschau Marathon                    | <a href="http://www.monschau-marathon.de">http://www.monschau-marathon.de</a>         | 42km/Staffel |
| 20.10.2007 | Rothaarsteig (Halb-) Marathon        | <a href="http://www.rothaarsteig-marathon.de">http://www.rothaarsteig-marathon.de</a> | 21/42km      |
| 21.10.2007 | Mallorca Marathon                    | <a href="http://www.tui-marathon.de">http://www.tui-marathon.de</a>                   | 10/21/42km   |

## Veranstungskalender Rad

|            |   |   |
|------------|---|---|
| 06.04.2007 | Flandernrundfahrt (260 km)                          | <a href="http://www.velotravel.de/velotravel/Reiseziele/Flandern">http://www.velotravel.de/velotravel/Reiseziele/Flandern</a> |
| 21.04.2007 | Tourversion der Amstel Gold Race (150 km)           | <a href="http://www.amstelgoldrace.com">http://www.amstelgoldrace.com</a>   |
| 17.06.2007 | Ultra Bike Marathon in Kirchzarten (43/77/88/116km) | <a href="http://www.ultra-bike.de">http://www.ultra-bike.de</a>   |
| 24.06.2007 | Spessart MTB Marathon (60/120km)                    | <a href="http://www.spessart-bike.de">http://www.spessart-bike.de</a>   |
| 08.07.2007 | Erbeskopfmarathon (30,65,110 km)                    | <a href="http://www.erbeskopfmarathon.de">http://www.erbeskopfmarathon.de</a>   |
| 08.07.2007 | Dolomiti Superbike (57/120 km)                      | <a href="http://www.dolomitisuperbike.com/de/index.asp">http://www.dolomitisuperbike.com/de/index.asp</a>                     |
| 05.08.2007 | Rad am Ring (diverse)                               | <a href="http://www.rad-am-ring.de">http://www.rad-am-ring.de</a>   |

## Veranstungskalender Triathlon

|            |                             |   |              |
|------------|-----------------------------|---|--------------|
| 20.05.2007 | Gladbeck Triathlon          | <a href="http://www.ele-triathlon.de">http://www.ele-triathlon.de</a>     | 0.5/20/5km   |
| 10.06.2007 | Bocholt Triathlon           | <a href="http://www.aasee-triathlon.de">http://www.aasee-triathlon.de</a> | 0.5/20/5km   |
| 17.06.2007 | Peine Triathlon             | <a href="http://www.tri-speedys.de">http://www.tri-speedys.de</a>         | 0.5/20/5km   |
| 24.06.2007 | Roth Challenge in Frankfurt | <a href="http://www.challenge-roth.com">http://www.challenge-roth.com</a> | 3.9/180/42km |
| 01.07.2007 | Ironman in Frankfurt        | <a href="http://www.ironman.de">http://www.ironman.de</a>                 | 3.9/180/42km |
| 05.08.2007 | Ostseeman in Glücksburg     | <a href="http://www.ostseeman.de">http://www.ostseeman.de</a>             | 3.8/180/42km |
| 11.08.2007 | Möhnesee Triathlon          | <a href="http://www.tri-cops.de">http://www.tri-cops.de</a>               | 0.5/20/5km   |
| 01.09.2007 | Hamburg Triathlon           | <a href="http://www.hamburgcityman.de">http://www.hamburgcityman.de</a>   | 0.5/20/5km   |

## Trainingstermine

Bitte Aktualität gegebenenfalls nochmals auf der Homepage prüfen!

- Mo** 19:00-20:00 **Schwimmen:** Gallwitz-Kaserne, Uli Stormanns (4308512/0176-169455); Zugang zur Kaserne nur mit Ausweis; vorher anrufen!
- Mo** 22:00-23:00 **Schwimmen:** Schwimmhalle Brand, Georg Siidra (38337)  
Ohne Anleitung; bitte immer vorher anrufen!
- Mo** 16:45-20:00 **Laufen** für alle im Waldstadion (nur im Winter), Ferdi Schlag (709559)
- Di** 18:15-20:00 **Laufen:** (DLC-Tempo- und Intervalltraining) im Waldstadion, Ferdi Schlag (709559)
- Di** 19:00 **Laufen:** Parkplatz Hangeweier, Ferdi Schlag (709559)
- Di** 19:30-20:30 **Laufen** Triathleten; Parkplatz Hangeweier,
- Mi** 18:00 (Wi) **Lauftreff** für Anfängerinnen und Anfänger; Parkplatz Hangeweier  
Helmut Westphal (552744)
- Mi** 19:00 **Laufen:** Wintermonate: Parkplatz "Alt Linzenshäuschen"  
Sommermonate: Waldstadion Michael Böhnke (65295)
- Do** 19:00 (So) **Laufen:** Parkplatz Hangeweier, Ferdi Schlag (709559)
- Do** 19:00 (So) **Laufen:** Tempotraining Waldstadion; Beate Wassenberg (1698155)
- 19:00 (Wi) **Laufen:** Parkplatz Hangeweier – Waldläufe, Tel. wie vor
- Fr** 16:45-20:00 **Laufen:** für alle im Waldstadion nur im Winter; Ferdi Schlag (709559)
- Fr** 19:00-20:00 **Zirkeltraining** (Herbst – 31.3.), Turnhalle Minoritenstr.; Judith Schwarz (0177-3441738)
- Fr** 21:00-22:00 **Schwimmen:** Westhalle, Torsten Rehrmann (911918)
- Fr** 22:00-23:00 **Schwimmen:** Westhalle, freies Training; Tel. wie vor
- Sa** 9:00 **Laufen** ab Waldstadion Gabi Reiners (9976757)
- So** 10:00 **Laufen** Waldstadion "Der berühmte Entenpfuhl" 12, 16, 19 oder 22 km  
Walter Calles (69906), Gabi Reiners (9976757)
- So** 15:00-17:00 **Schwimmen:** Westhalle, freies Training, Mariam Rad (4509163/0163-2944362); Vertretung: Torsten Rehrmann (911918/0171-5394599)