

# DER RENNSCHUH



**DLC AACHEN  
LEICHTATHLETIK**

**1 – 2007  
TRIATHLON**

# Deutscher Leichtathletik-Club Aachen e.V.

## Leichtathletik – Triathlon

### Geschäftsstelle:

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

### Bankverbindung:

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

[www.dlc-aachen.de](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

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

### Liebe DLC Mitglieder,

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

### In diesem Rennschuh

Anstatt eines Vorwortes .....	3
Nachlese Sylvesterlauf.....	4
Samstagsrunde .....	6
Fotos 1/2007.....	8
Geschichten, die der Leser 2007 schrieb.....	
- Ein Rückblick von Walter Rennschuh .....	14
- Mittwochsrundenabschlusslauf von W. Kittel. 19	
- Statistik Goldener Knüppel v. Rainer Thess ..	21
- Kreisrekord über 10.000 m von M. Böhnke ..	22
- Vor der Quali kommt die Qual v. T. Habscheid-Führer u. M. Böhnke .....	23
- Sylt von Gabi Reiners .....	31
- Laufhose v. Frankfurt Marathon v. H-G Vogelsberg, M. Böhnke und G. Reiners	33
Neues vom Ladiesteam .....	35
Who is who .....	36
Gute Zeiten – schlechte Zeiten .....	43
Veranstaltungstermine .....	48
Trainingstermine.....	51

### Titelbild:

Siegerehrung nach dem 100 m Lauf bei den Weltmeisterschaften in Japan im Jahr 1993.  
In der Mitte: Walter Rennschuh; Zeit: 18,99 sec  
(s. Artikel Seite 14)

### 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 2/07 ist der **01.11.2007**.

Herzlichen Dank für das Mitwirken bei diesem Rennschuh: Walter Rennschuh, Willi Kittel, Rainer Thess, Michael Böhnke, Thomas Habscheid-Führer, Klaus Orth (Fotos), Hans-Gerd Vogelsberg, Bigi Linnartz, Klaus Offergeld, Niklas, Yannis und Silke Löbner, Anna Zeien, Anne-Marie Gilles, Mariam Rad (Zeiten Jugendtriathlon, Motivation Jungnachwuchs), Rainer Güelpen (Statistik), Andreas Kemper (Veranstaltungskalender), Winni Willems (Etikettendruck), Hans-Gerd Vogelsberg (Postversand), Paletti Riese-Springer (Druck).

## Anstatt eines Vorwortes.....

.....möchte ich an dieser Stelle als erstes auf unser 75-jährigen Vereinsjubiläum hinweisen.

Ich erinnere mich noch, wie aus Anlass des 60jährigen Bestehens der Lauf „Rund um Aachen“ ins Leben gerufen wurde, der sich dank seines unermüdlichen Organisators Ferdi und den Helfern Jörg, Paul und anderen nach wie vor größter Beliebtheit erfreut und auch dieses Jahr allen Beteiligten viel Spaß gemacht hat.

Einen großen Teil dieser 75 Jahre hat unser sicherlich ältestes und erfolgreichstes Mitglied - Walter Rennschuh miterlebt, der uns mit seinem Bericht einen Einblick in seine lange und erfolgreiche Karriere gibt.

Weitere Artikel und Fotos erzählen auch in diesem Rennschuh wieder von den vielen Erlebnissen und Erfolgen der letzten 6 Monate.

Das Jahr 2006 wurde mit einem gelungenen Sylvesterlauf beendet. Dank ist hier allen Beteiligten, Organisatoren und Helfern zu sagen, mit denen, wie immer, der Erfolg einer solchen Veranstaltung steht und fällt.

Auch die Hubert-Küchen-Serie war sicherlich wieder, trotz tlw. technischer Pannen, eine schöne Veranstaltung,

die immer wieder von vielen befreundeten Nachbarvereinen gerne besucht wird.

Sportliche Erfolge gab es auch reichlich: Die Männer unterboten den Kreisrekord über 10 km. Die Frauen wurden westdeutsche Vizemeister im Marathonlauf. Eine kleine Delegation des DLC schaffte es auf das „Vor“dach der Welt und vermachte den treuen Sherpas schöne DLC-Mützen. Aber auch die persönlichen Erfolge zu hart erkämpften Zeiten (Rainer deutlich unter 3, Winni unter 2:40), verdienen höchsten Respekt, auch wenn sie in keiner Zeitung stehen außer in dieser. Ein herzliches „Willkommen“ an alle Neuzugänge, die sich Euch in dieser Ausgabe wieder vorstellen.

Für die nächste Ausgabe ist der Redaktionsschluss Anfang November 2007. Bitte verwendet in Euren e-mails als Titel das Wort „Rennschuh“ oder „DLC“! Bitte beschränkt die Dateigröße auf < 1 MB und arbeitet möglichst mit unformatierten word-Dateien (Fotos als jpg- Dateien).

Ich wünsche Euch allen eine gute, 2. Jahreshälfte 2007. Bleibt gesund + fit!

Gabi

## Nachlese Sylvesterlauf

# Zwischen Leistungssport und Volksfest

2500 Starter, knapp 10 000 Zuschauer – Bilanz kann sich sehen lassen

Aachen. Es war die ideale Mischung aus Leistungssport und Volksfest, die den besonderen Charakter des Aachener Sylvesterlaufs ausmacht. Am letzten Tag des Jahres gingen bei fast frühlingshaften Temperaturen, begleitet von starkem böigen Wind, laufbegeisterte Mädchen, Jungen, Frauen und Männer aus der Euregio und NRW auf drei Strecken durch die Innenstadt.

Dabei wurden sie von annähernd 10 000 Zaungästen am Straßenrand immer wieder bejubelt und angefeuert. „Der Aachener Sylvesterlauf hat mittlerweile Kultcharakter und ist für die Laufenthusiasten der ideale Jahresabschluss“, erzählt Christof Klinkenberg, Vorsitzender des Deutschen Leichtathletikclubs Aachen (DLC), Ausrichter des Sylvesterlaufs. „Es ist auch die letzte Chance für diejenigen, die in den abgelaufenen 364 Tagen sportlich wenig getan haben, ihr schlechtes Gewissen zu beruhigen und mit frischen und guten Vorsätzen in das neue Jahr zu starten“, fährt Klinkenberg augenzwinkernd fort.

## Großer Spaßfaktor

Organisatorisch hatte der DLC Aachen wieder ganze Arbeit geleistet. Rund 300 ehrenamtliche Mitarbeiter waren bei der 29. Auflage im Einsatz und schafften ideale Voraus-



Sieger des 10.000-Meter-Laufs unter sich: Zweitplatzierter Eddy Vanderputte (l.), Sieger Josphat Kiprono (M.), Dritter Michael Wolf (r.)  
Foto: G. Simons

setzungen für eine Veranstaltung, die neben den sportlichen Ambitionen einen großen Spaßfaktor besitzt. So war auch der designierte Aachener Karnevalsprinz Roger I. Lothmann mit einer Handvoll Wagemutigen aus seinem Hofstaat angetreten, um sechs Tage vor seiner Proklamation im Aachener Eurogress auf der 5000-Meter-Strecke noch einmal seine Kondition für die bevorstehende Session zu checken. Bevor es für die Läuferinnen und Läufer ernst wurde, gab es durch ein WOF-Team ein kollektives Warm-up.

Dann fielen die Startschüsse und los ging es über drei verschiedene Distanzen von 2500, 5000 und 10000 Metern. Der 2,5 Kilometer lange Rundkurs durch die Aachener Innenstadt führte vom Markt die Jakobstrasse runter, Annutienbach hoch, die Neupforte entlang, über den Seilgraben, durch die Komphausbadstraße, die Großkölnstraße rauf und zurück zum Markt in den Start-/Zielbereich.

Beim 2500-Meter-Lauf hatten niederländische Läuferinnen und Läufer die Nase. So schaffte Tom Heijnen einen lupenrei-

nen Hattrick und gewann in einer Zeit von 7:37 Minuten zum dritten Mal in Folge - vor seinen Landsleuten Raymond Cremers und Alexander Fidler. Bei den Mädchen gewann Leonie Balter (9:12 Minuten).

Im 5000-Meter-Lauf setzten sich bei den Männern Thomas Hausman (15:13 Minuten) und bei den Frauen Kristina Ziemons (18:50 Minuten) durch. Über 10.000 Meter waren der Kenianer Josphat Kiprono in einer fantastischen Zeit von 30:46 Minuten und Nadja Weyenberg (35:17 Minuten) erfolgreich. (gsi)

## Nachlese Sylvesterlauf



### LAUFWART

Manfred Schmidt, Obere Bergstr. 1  
41844 Wegberg  
Tel. 02434-24711, fax 02434-24711  
E-Mail-Adresse:  
Manfred-Schmidt-LVN-Laufwart@web.de

LVN-Laufwart Manfred Schmidt, Obere Bergstr. 1, 41844 WEGBERG

DLC Aachen  
Hans-Gerd Vogelsang  
Weißenbergweg 18

**52074 AACHEN**

Wegberg, den 10. Dez. 2006

### Antrag auf Genehmigung einer Volkslauf-Veranstaltung am 31.12.2006

Lieber Volkslaufveranstalter,

als Anlage erhalten Sie den Antrag auf Genehmigung einer Laufveranstaltung mit unserem Genehmigungsvermerk zurück.

Erst nach Erhalt des Veranstaltungsberichtes erhalten Sie von der Geschäftsstelle **eine** Rechnung. Neben der Genehmigungsgebühr in Höhe von € 21,- werden Ihnen pro Teilnehmer € 0,30 in Rechnung gestellt.

Wir weisen noch einmal auf die lt. Antrag übernommenen Verpflichtungen hin. Bitte beachten Sie die Richtlinien in § 14 VAO. Besonders zu beachten sind dort in Abs. 6 die **Hitzeschutzbestimmungen** und die Bereitstellung von Erfrischungen gemäß Regel 240 Abs. 8 **IWB**.

Der „Veranstaltungsbericht für eine Laufveranstaltung“ ist innerhalb von 10 Tagen nach der Veranstaltung, dreifach mit 1 Ergebnisliste an den Laufstatistiker zu senden:

### **Hans-Peter Skala, Am Pfingsberg 1, 40882 Ratingen**

Außerdem ist ein Veranstaltungsbericht mit Ergebnisliste an den zuständigen Kreisstatistiker zu senden (Anschrift auf der Rückseite des Bericht-Formulars).

Mit den besten Wünschen für einen Erfolg Ihrer Veranstaltung verbleiben wir

Es sollen zwar frühlingshafte Temperaturen geherrscht haben, aber wieso man für eine Veranstaltung am 31.12.06 auf die Hitzebestimmungen hinweisen muss, lässt sich sicherlich nur mit der globalen Erwärmung erklären.

## Samstagsrunde

### Jahreswertung 2006

Laufen ist doch eine wunderschöne Freizeitbeschäftigung, hält uns gesund und schafft viele nette Kontakte. Jeder kann sich seine Ziele selbst stecken und sich von Jahr zu Jahr verbessern.

In der Samstags-Laufgruppe gab es auch im Jahre 2006 wieder viel Erfreuliches.

**943 Starter an 52 Samstagen** ergibt einen Durchschnittsbesuch von 18 Lauffreudigen; am 15. April waren es nur 9, dafür am 22. Juli sogar 25! **Ferdi** schaffte diesmal die absolute Bestmarke von 52 und ist mir endlich ebenbürtig!

Aber auch **fünf andere Läufer** verbesserten ihre Jahres-Samstags-Bestmarke!

Hier nun endlich die **komplette Jahres-Punktliste 2006:**

Herbert 52, **Ferdi 52 (PB)**, Walter P. 47, Matthias 43, Jörg 42 (PB),

Ursel 39, Paul 38, Rainer T. 38, Albert 34, **Rainer G. 33 (PB)**, Dirk 32, Hans Gerd 30,

Herbert B. 27, **Gabi 26**, Uli 25, Norbert 22, Hans 22, Christiane 21, Walter C. 21, Hildegard 20, Lissi 20, Michael 20,

Frank 19, Ingrid 18, Helmut 16, Manuela 15, Gabi II 14, Gisela 14, Rudi 14, **Felix 14 (PB)**, **Christoph 14 (PB)**, Nicole 12, Rainer IV 12, **Johannes 11 (PB)**, Sylvia 10, Rainer F. 10,

Claudia 8, Walter M. 5, Helga 4, Georg II 4, Bernd 4, Simone 3, Michael K. 3, Mika 2, Mariana 2 ;

je einen Start : Tanja, Julia, Monika, Angelika, Tanja II, Karl Heinz

Es bleibt zu wünschen, dass wir uns **alle im neuen Jahr an möglichst vielen Samstagen gesund und fröhlich wiedersehen** und dass so manch einer von Euch seine PB erneut verbessert.

Mit freundlichen Grüßen:

**Euer Punkteähler    Herbert**

Wie immer hat Herbert mit der Selbsttitulierung „Punkteähler“ arg untertrieben. Immer ist er da, hat die Anwesenheit im Blick, kümmert sich um die Gruppe und gestaltet am Ende des Jahres liebevolle Urkunden, die mit einem Präsent überreicht werden.

## Samstagsgruppe



### Bei meinem 65. Geburtstagslauf gab es nur Sieger

(denn jeder stellte eine neue PB auf dieser Strecke auf!)

Herbert B.	siegte in	8:26	Minuten
Ferdi	siegte in	8:28	Minuten
Michael	siegte in	8:33	Minuten
Rainer T.	siegte in	8:46	Minuten
Frank H.	siegte in	9:15	Minuten
Rainer F.	siegte in	9:33	Minuten
Gabi	siegte in	9:38	Minuten
Uli	siegte in	9:40	Minuten
Paul	siegte in	10:05	Minuten
Jörg	siegte in	10:08	Minuten
Michaela	siegte in	10:13	Minuten
Walter P.	siegte in	10:26	Minuten
Helga	siegte in	10:30	Minuten
Stefan	siegte in	10:35	Minuten
Gabi 2	siegte in	10:36	Minuten
Simone	siegte in	10:42	Minuten
Christiane	siegte in	10:43	Minuten
Hans Gerd	siegte in	10:45	Minuten
Lissi	siegte in	10:55	Minuten
Fred O.	siegte in	11:06	Minuten
Gertrud O.	siegte in	12:05	Minuten
Alfred T.	siegte in	12:05	Minuten

Ich bedanke mich bei allen Teilnehmern meines Geburtstagslaufes einmal für die Teilnahme und die zu meiner Ehre geleistete Anstrengung, zum zweiten für die freundliche, lockere Stimmung trotz des nassen Wetters und die vielen gut gemeinten Wünsche, und zum dritten möchte ich mich ganz besonders für das großzügige Spendengeschenk von 230 € bedanken, das ich zur Hälfte nach Ruanda weitergebe und zur anderen Hälfte sehr gut für die Unterstützung sehr bedürftiger Sportschüler meiner Schule verwenden kann (wenn wir im April in die Sportschule Hennef fahren!)

Eure Klassifikationstabelle lege ich noch einmal bei. Ich würde mich freuen, wenn der ein oder andere von Euch demnächst von einer neuen PB oder gar von einem Streckenrekord berichten würde.

Zu Herbert's 65stem gab es einen Tempolauf auf dem Lousberg, Gläser und Tassen als „Siegprämien“ und allerlei Leckereien!

### Hubert-Küchen-Serie – 10.000 m Bahn 21.04.07



Michael



Petra + Hildegard



Ingrid



## Westdeutsche Vizemeister im Marathon – 29.04.07



Bei den Westdeutschen Marathonmeisterschaften am 29.04.07 in Duisburg belegten Hildegard Langanke (3:49:22); Biggi Linnartz (3:31:42) und Anna Zeien (3:40:43) den 2. Platz in der Mannschaftswertung.

Herzlichen Glückwunsch zu dieser hervorragenden Leistung!

### Hamburg Marathon – 29.04.07



### Vennlauf in Mützenich – 26.05.07



Christiane, Martina, Ingrid (1. W 55)



Biggi (3. Gesamt)



Walter



Simone



Biggi



Rainer

## Auf dem „Vor“dach der Welt – 3 DLCer in Nepal



Sonntag, 08.04.07, 9:00 Uhr kurz vor dem Pass auf knapp 5400 m (eine Zeit zu der man sich normalerweise für die Entenfuhrrunde parat macht)



Sonntag, 08.04.07, 9:19 Uhr auf dem höchsten (begehbaren) Pass der Welt – dem Thorung La 5416 m: Thomas, Gabi, Simone (von links)

### Auf dem „Vor“dach der Welt – 3 DLCer in Nepal



Den heiligen Berg bestaunen (Machhapuchhare)



Thorong Peak (6000 m)



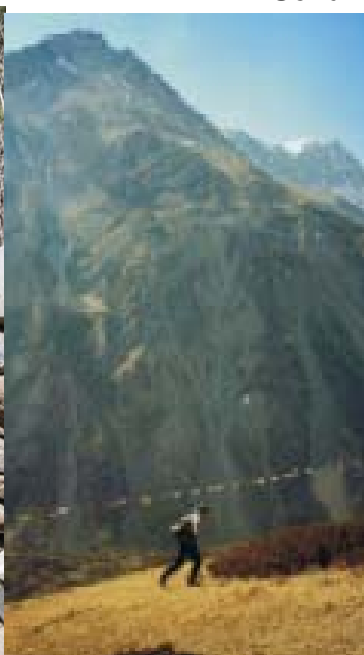
Gangapurna (7454 m)



Schumi beim Müßiggang



Pause auf 3000 m



Testlauf auf 4200 m

## Walter Rennschuh – ein Rückblick

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

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

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

Meine Bilanz bis dahin: 100 m in 11,4 sec.; 200 m in 23,2 sec.; 400 m in 53,4 sec.; Weitsprung: 6,45 m; Speerwerfen: rd. 46 m.

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

Als im September die letzten Tage bis zur Entlassung anstanden, brach der

Krieg aus und alle meine Planungen waren über den Haufen geworfen.

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

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

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

Für den Verein bin ich bei Kreis-, Mittrhein-, Nordrhein-, Rheinbezirks-, Westdeutschen und Deutschen Meisterschaften gestartet sowohl in Einzeldisziplinen, als auch in unzähligen Drei- und Fünfkämpfen.

Ich gehörte zwar schon der Altersklasse an, es hat mir aber Spaß gemacht, bei den Jüngeren mitzumachen. Meine Leistungen waren auch nicht so schlecht: 100 m in 11,7 sec.; 200 m in 24,4 sec.; 400 m in 54,6 sec.; 800 m in 2:10,5 min; 1500 m in 4:53,0 min; Weitsprung: 6,22 m; Speerwerfen: rd. 41 m.

Bei Klubkämpfen (Siegen, Berleburg, Düsseldorf, Kimbria Maastricht, Tienen, Royal Football aus Lüttich, Heerlen, Namur, Brüssel) konnte ich manchen Punkt zur Wertung beitragen. Das gleiche gilt für die Verbandskämpfe (Aachen – Aachen Land, Aachen – Erkelenz – Köln, Kreis Jülich – Kreis Aachen, Düsseldorf – Aachen, Aachen – Hull Spartan Athletic Club, Alemannia – Avon Heerlen – Romb. Geleen – Sittard – Excelsior Zwartberg).

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

Es waren immer harte Duelle zwischen

uns und der ATG, die leider zu deren Gunsten ausgingen, da sie die besseren Mittelstreckler hatten.

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

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

Es war ein Staffellauf 4 x 100 m, ich weiß nicht mehr, wo es war. Ich war der dritte Läufer, kam zum Wechsel, da stand aber keiner. Ich war so in Fahrt, dass ich durchgelaufen bin; natürlich: Disqualifikation.

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

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

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

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

Zum Zweiten war ich als Student im Einsatz für die TH. Es gab die Fakultätswettkämpfe der einzelnen Fakultäten, die Deutschen Hochschulmeisterschaften 1951 in Gießen und 1952 in Balingen. Als Ältester konnte ich natürlich nicht mit den Jungen mithalten. Sehr schön waren die Hochschulwettkämpfe zwischen den einzelnen Hochschulen. TH Aachen gegen TH Darmstadt, Uni Köln, Uni Bonn, Uni Loewen, 1. FC Köln. Auch hier konnte ich manchen Punkt zur Wertung beitragen.

Zum Dritten startete ich für Deutschland. Es begann mit der WM 1979 in Hannover. Ich hatte gemeldet für 5-Kampf (Weitsprung, Speerwurf, 200 m, Diskuswurf, 1500 m), 100 m und Weitsprung. Nach 4 Übungen im Fünfkampf führte ich. Dann kam mein Schwachpunkt: 1500 m. Der Amerikaner zog an mir vorbei und es blieb somit der 2. Platz. Für mich war das ein toller Erfolg. Im Weitsprung kam ich auf den 3. Platz und in 100 m auf den Vierten. Nun ging es um die Aufstellung der Staffel. Ein Großmaul meinte, ich käme nicht in Frage, weil ich nicht bei den Deutschen in Lübeck gewesen wäre.

Dem hat es die Sprache verschlagen, da ich über 100 m wesentlich schneller als er war. So war ich bei der Staffel und habe alle Staffeln mitgemacht. Natürlich waren wir sichere Sieger.

Es folgte 1982 die EM in Straßburg, Teilnahme mit der 4 x 100 m Staffel. – Sieg. 1984 EM in Brighton (England): Im Fünfkampf das gleiche Missgeschick, wie in Hannover. Silber – Fünfkampf; Silber – 200 m; Bronze – 100 m. 1985 WM in Rom. In toller Form - dann der schwere Unfall und damit für 1 Jahr außer Gefecht gesetzt.



1990 EM in Budapest. 4 x 100 m Staffel. Unser 4. Mann war ausgefallen. So musste Ersatz her. Da hatten wir einen Fang gemacht. Er war Startläufer, wo am wenigsten passieren kann. Er lief los, blieb an der Wechselmarke stehen und dachte, der 2. Mann müsse kommen. Bis der dann den Stab hatte, waren die anderen längst weg. Aber da wir drei danach sehr gut waren, reichte es noch zum dritten Platz. Gold – 200m; Silber – 100 m; Bronze – Weitsprung.

1991 WM in Turku Finnland – Gold in der 4 x 100 m Staffel.

1992 EM in Kristiansand (Norwegen) - Gold in der 4 x 100 m Staffel; Silber – 200 m.

1993 WM in Miyazaki (Japan). Gold – 100 m; Gold – 200 m; Gold – 4 x 100 m Staffel; Silber – Weitsprung; Bronze – 4 x 400 m Staffel.

Ein nettes kleines Ereignis: Die Japaner sind ja als sehr freundlich bekannt. 4 x 100 m Staffel: Bis zum 3. Wechsel führte Japan, dann habe ich meinen Turbo eingeschaltet und unserer Staffel zum Sieg verholfen. Beim Zurückgehen klatschten die Japaner Beifall für meinen Lauf.

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

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

1996 EM in Malmö. 2 Nierenoperationen

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

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

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

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

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

2002 – EM Potsdam. Keine Staffel, keine Medaille.

Das war mein letzter Einsatz für Deutschland.

Wenn ich Bilanz ziehe, so waren das schöne Zeiten mit Athleten aus Europa und der ganzen Welt zusammenzukommen, um faire Wettkämpfe auszutragen.

Oft ging es nur um Zentimeter oder 1/100stel Sekunden bei der Entscheidung oder Niederlage.

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

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

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

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

13 Jahre war ich im Kreis als Kassenwart tätig.

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

1992 wurde mir das Bundesverdienstkreuz für besondere Verdienste verliehen.

Zum Abschluss erreichte ich bei der Sportlerwahl des Jahres einen 3. Platz im Jahr 2201 und einen 2. Platz im Jahr 2003.

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

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

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

Das war mein Leben für den Sport.

Walter Rennschuh

## Der Mittwochsrundenabschlußlauf

Wie in jedem Jahr seit langer Zeit fand der Abschlusslauf der Winterrunde am 28.3.2007 statt.

Nachdem Fotos geschossen wurden, wurde um 19:00 Uhr gestartet. Dazu hatten wir Diana und Friedel gewinnen können, was korrekte Zeitnahme sicherstellte. Mit 13 Teilnehmern war das Elitestarterfeldrecht gut besetzt. Seit einiger Zeit neu dabei Michaela Geisler, die wiederum eine Bereicherung der Gruppe ist. Dazu ist sie auch noch recht schnell und der Schreiber dieser Zeilen stellt fest, dass er nicht mithalten kann; aber mit Helmut gemeinsam kann er sagen, es ist schön noch dabei zu sein.

Sofort nach dem Start setzte sich Herbert an die Spitze, nicht ohne meine Bemerkung, dass wir ihn jagen würden. Auch wenn ihn dies nicht weiter störte, so hat er doch derart Tempo gemacht, dass er in 41,08 das Ziel erreichte. Leider ging mir etwas die Übersicht verloren, da ich das Feld nicht überblicken konnte. Aber die Kämpfe waren wohl nicht so gewaltig, was an den Ergebnissen abzulesen ist. Lediglich Michaela hat wohl ganz hart daran gearbeitet, Ursula, Petra und

Ferdi Paroli zu bieten, aber Ferdi in seiner charmanten Art hat sich doch für Ursula und Petra bis zum letzten geopfert, diesen beiden eine gute Zeit zu erarbeiten.

Leo war mit 57,31 recht gut dabei. Dirk, Helmut und Willi konnten neu in der Gruppe, die 60 min. und mehr benötigten, Hans-Gerd begrüßen, was ihn zwar nicht glücklich machte, uns aber die Genugtuung gab, dass das Alter keinen vergisst.

Sehr bald nach dem Start zogen alle an mir vorbei und selbst Helmut hatte mich an Köpfchen weit hinter sich gelassen. Aber ihn und Dirk konnte ich zumindest stets vor mir sehen.

3 Läuferinnen kamen uns hinter den Talbotwiesen fröhlich winkend entgegen. Dabei wurde, wie mir 3 Wochen später berichtet wurde, von einer der dreien festgestellt, Helmut vor Willi??

Doch hatte jemand gemeint, der Willi wird in der 2. Hälfte des Rennens sicher noch ein paar

Körner haben, um Helmut hinter sich zu lassen. So war es vor dem Anstieg zur Cola-Hütte soweit, dass ich an Helmut vorbeiziehen konnte und Dirk gehend vor mir war.

Hinab auf Entenpfuhl zu ließ Dirk einfach sein Gewicht rollen, das er im Winter mangels Training (berufliche Zeitgründe) fleißig angelegt hatte. So hatte er an der Entenpfuhl-Steigung etwa 200 m Vorsprung, die schnell auf etwa 40 m zusammenschmolzen. Oben angekommen konnte er wieder zulegen (Gewicht gleich Kraft) und hatte im Ziel 1,01 min. Vorsprung.

Helmut musste mit einem Rückstand zu mir von 3,39 min. zufrieden sein. Erwähnt werden muss noch, dass Michael und Rainer dem Thomas keine Chance ließen, aber alle drei ausgezeichnete Ergebnisse hatten.

Daß Brigitte und Rainer Theß gerne ihre Wohnung zum anschließenden Beisammensein zur Verfügung stellten, hat uns alle begeistert. So fand zunächst die Begrüßung durch Helmut statt. Willi machte die Siegerehrung und Michael hatte das Vergnügen, die Läuferinnen bzw. Läufer zu benennen, wer für die Verleihung des goldenen Knüppels, in die engere Auswahl kam. Dabei ließ Michael nichts aus, die Wichtigkeit des G.K. darzustellen, insbesondere aber auch die Anwärter der Trophäe darauf aufmerksam zu machen, dass, wenn man dann ein

Jahr im Besitz ist, durch sittsamen, gediegenen und makellosen Lebenswandel die Würde zu dokumentieren. Ursula, Herbert und Rainer waren die Kandidaten. Einhellig war Rainer derjenige, der für würdig erachtet wurde, Träger des G.K. 2007 zu sein; sein sportliches Engagement rechtfertigt das in besonderer Weise.

Dass das Essen und Trinken, zu dem alle etwas beigetragen hatten, von hoher Qualität war, sei erwähnt und alle fühlten sich bei Brigitte und Rainer sehr wohl.

Die gesamte Veranstaltung ist Gewähr dafür, dass die Mittwochsrunde lebt und die Zukunft derselben bei Rainer in guten Händen ist.

Hier noch die Ergebnisse:

Herbert Büngeler	41,08
Michaela Geisler	55,50
Leo Justen	57,31
Michael Böhnke	43,36
Hans-Gerd Vogelsberg	60,20
Rainer Theß	45,34
Dirk Tuchlinski	63,18

Willi Kittel

# *Der "Goldene Knüppel"*

## 1978 - 2007

1978	<i>Heinz Breuer</i>	1993	<i>Ernst Dobbstein</i>
1979	<i>Anders Hedlund</i>	1994	<i>Michael Böhnke</i>
1980	<i>Helmut Pribyl</i>	1995	<i>Karl-Heinz Cujai</i>
1981	<i>Albrecht Stölzel</i>	1996	<i>Rolf Hammer</i>
1982	<i>Axel Beckers</i>	1997	<i>Tanja Röwer</i>
1983	<i>Karl Bolkenius</i>	1998	<i>Ferdi Schlag</i>
1984	<i>Klaus Kernbach</i>	1999	<i>Ralf Schaub</i>
1985	<i>Diana Pribyl</i>	2000	<i>Paletti Riese-Springer</i>
1986	<i>Franz Beckers</i>	2001	<i>Ingrid Klinkenberg</i>
1987	<i>Klaus Endrikat</i>	2002	<i>Petra Heinrichs-Stalitz</i>
1988	<i>Georg Tessmann</i>	2003	<i>Dirk Tuchlinski</i>
1989	<i>Willi Kittel</i>	2004	<i>Leo Justen</i>
1990	<i>Hans-Gerd Vogelsberg</i>	2005	<i>Thomas Habscheid-Führer</i>
1991	<i>Hermann Radermacher</i>	2006	<i>Gabi Reiners</i>
1992	<i>Diana Pribyl</i>	2007	<i>Rainer Theß</i>



## Kreisrekord über 10 km

So schnell war keiner im letzten Jahr, im ganzen Leichtathletikverband Nordrhein nicht. und im Kreis Aachen noch nie. Kreisrekord über 10 Kilometer Mannschaft M 50. Zu verdanken haben wir dieses unseren Nachwuchsstars in der Altersklasse, in der die reifen Männer laufen: Winni Willems und Herbert Büngeler alias van Bangelen. Hatte der erste noch altersklassenspezifisch untypisches Lampenfieber „ich hatte Angst, voll zu laufen, ich hätte noch schneller gekonnt“, so darf der zweite für sich in Anspruch nehmen, sich voll ausgepowert zu haben. Die Zeiten in Leverkusen rund um das Bayer-Kreuz am 4. März 2007 waren allemal beachtlich. Winni legte 35:41 (netto) vor, Herbert 36:14 nach. Da blieb noch viel Zeit, um den bestehenden Kreisrekord der DJK Elmar Kohlscheid in 1:51:39 zu unterbieten. Schließlich reichte die 39:30, erzielt vom ältesten des Trios, aus, um mit 1:51:25 eine neue Bestmarke zu setzen. Jener freute sich durch die Leistung der Jungspunde aus der Lethargie der Mittelmäßigkeit gerissen worden zu sein. Die wahre Bedeutung einer gut funktionierenden Trainingsgruppe

(jeden Dienstag im Waldstadion) wird jedoch erst dann ersichtlich, wenn man hinzufügt, dass Felix die 10 Kilometer von Leverkusen ebenso in 36:06 absolvierte wie Guido. Einheitlicher kann ein Leistungsvermögen kaum sein.

Übrigens belegte Winni in der Einzelwertung M 50 den zweiten Platz, Herbert den 5. und Michael den 13. Gewertet wurden in der Altersklasse 98 Teilnehmer. Ein Blick in die Kreisbestenliste - [www.la-aachen.de](http://www.la-aachen.de) - zeigt, dass für die M 50 noch einige Rekorde darauf warten, geknackt zu werden. Dass dabei auch der frisch aufgestellte Kreisrekord in Gefahr ist, darauf vergaß am Dienstag nach dem Rennen Ferdi (alias Walter) Schlag nicht hinzuweisen. Zitat: „Locker“. Man wird gespannt sein dürfen, ob die Zeit die deutschen Straßenlaufmeisterschaften im September in Mannheim überlebt. Ein Team mit einem mutigen Winni, einem besonnenen Herbert und einem nicht verletzten Ferdi hat sicher das Potential den Rekord auf unter 1:50 zu steigern. Die drei haben jedenfalls schon angekündigt, dass sie so etwas im Schilde führen.

Michael Böhnke

## Vor der Quali kommt die Qual

Das Rennen war als Qualifikationswettkampf für die Staffeln in Simonskall ausgeschrieben. Entsprechend hoch war die Nervosität. Entsprechend intensiv die Vorbereitung. Es ging um viel, um nicht zu sagen für einige um alles (Sieg und Kreisrekord Mannschaft M 50). Zentral aber um die Ü 150, um den Glauben an Stammplätze, um Jubel, Krämpfe und Enttäuschungen, um Wasserträger und Feuersalarm, um kurze Wege und Lange Reihe, am Rothenbaum um Ferdi und Verdi, im Ibis um Winni und Herbi, im Erzbischöflichen Palais weilte ungläubig der Thomas, Rainer hatte sich ganz in sich selbst zurückgezogen, Guido wurde zumindest beim Essen gesehen, für Klaus starben statistisch gesehen beim Marathon viel zu wenige, Christiane durfte trotzdem laufen und Michael ließ sich viel Zeit, vor allem ab km 30.

Wovon die Rede ist? Hamburg. Mal wieder eine Reise wert. Doch nun zu den Details:

Rainer nach Berlin mit dem längsten Trainingsatem: Vorgewettet auf 2:58,20. Keiner traute ihm eine Zeit von über drei Stunden zu (oder wünschte es ihm?). 120

Wochenkilometer über 13 Wochen. Zitat „Ich hab genug lange Läufe“, als Joker Tempodauerläufe am Hangeweier, 6 Runden in 58 min, dann: „Ich häng noch eine Runde dran“. Besonnenes Laufen vierzehn Tage vor dem Wettkampf – Entenpfuhl in 1:38 „Es lief gerade so gut“. Wenn Rainer einmal sein Tempo gefunden hat, Streckenlänge eingeben. Der Rest geht automatisch – „Der läuft dann wie ein Uhrwerk.“ Nur hatte in Berlin einer wahrscheinlich nur 42 km eingegeben und die 195 m vergessen, was zum sofortigen Runterfahren aller Systeme führte. Das konnte diesmal nicht passieren, da auf dem als Patent angemeldeten bübchenbleuen Armband (Stunden nach dem Rennen: „Ich krieg das nicht mehr ab“) mit allen Zwischenzeiten: „Ich bin zu schnell“ auch die Endzeit nach 42,195 km notiert gewesen sein dürfte. Zur professionellen Wettkampfvorbereitung gehörte noch ein Tütchen Powergel, hier seitlich innen befestigt an der Hose mit wohlüberlegtem Sicherheitssystem, allerdings wenig zentriert.

Auf Unverständnis stieß nur die unmittelbare Wettkampfvorbereitung mit Rotwein (Zimmertemperatur), dies obwohl das im Training immer gut geklappt hatte. Das Produkt war aber wohl nicht entsprechend ausgewiesen – selbst Ferdi hat es für die Putzfrau stehen gelassen. Klar dass der Knüppelträger von 2007 seine Nervosität lange versteckt halten konnte, zumindest bis zur Kleiderbeutelabgabe (die dabei waren, werden es wohl nie vergessen) danach wurde er nicht mehr gesehen. Auf dem Fernsehbild soll er als der dicke Weiße neben den schmalen Schwarzen in der ersten Reihe identifiziert worden sein (Kennzeichen 6 Sek. Zeitdifferenz zwischen Brutto und Netto). Im Startblock C schrie Herbert verzweifelt: „Wo ist der Rainer?“ (36 Sekunden Zeitdifferenz).

Apropos Herbert. Der Schmal (Tight mit Abnähern) entpuppte sich als Wasserträger (18 Flaschen a 1,5 Liter für Winni) und Zutakter (19 km für Ferdi, der anschließend über einen Krampf (in der Hörmuschel, lokalisiert zwischen Hammer und Amboss, ausstrahlend auf den Oberschenkel?) klagte. Wenig erfahren mit der Distanz konfrontierte er am Samstag unbedarft

Besucher im Athletenhotel unvermittelt mit der Frage: „Jetzt sag doch mal, wer ist nervöser von uns beiden?“ Spontane Entscheidungen nach der Pasta: „Rainer, ich lauf mit Dir“ ließen sich trotz Vorsorge „Auf den Dixi Klo's gibt es nie Papier“ zu Lasten der Ibiskette „Ich habe letztens einen Bericht im Fernsehen über Hoteldiebstähle gesehen“ nicht realisieren. Winni hatte den Bericht zwar nicht gesehen, konnte an krimineller Energie aber ohne weiteres mithalten. Auf seiner Rolle befanden sich vielleicht sogar noch 3 Blatt mehr (doppellagig, blütenart ohne Muster, aber perforiert und atmungsaktiv von der Toilette im Keller). Brutto tat Herbert sich mit Rainer nichts (beide 2:54,14), aber sein netto war netter. Manche Rennen werden durch die Ruhe vor dem Start entschieden (typisch für Herbert, die Ruhe selbst!). Brillanz auch durch die einfache und klare Zielsetzung („unter 3“) als Reaktion auf die unmissverständliche Aufforderung durch den Schinder: „Du musst dir klare Ziele setzen, sonst wird das nichts!“



Das Rezept für die Vorbereitung: Trainingslager in Spanien „Ich hab da jetzt ne Bahn entdeckt und wenn ich viel schlafe, kann ich zweimal am Tag trainieren. Das geht!“ und Euregiorunde allein in 1:48 h oder 16 km vor dem Entenpfuhl in 1:38, geoutet erst vor der Colahütte.

Man soll nicht sagen, er hatte keinen Plan. Auf jeden Fall hatte er ein Ziel, und das nicht erst seit gestern oder vorgestern. Eigentlich war das Ziel uralt. Wenigstens 10 Jahre. Nur die auf ihm beruhenden Trainingspläne mussten ab und zu aktualisiert werden „Die Pausen sind zu lang!“ Aber manche Ziele fordern eben den gereiften Herrn (ohne Bauchansatz) und kommen erst in der M 50 in ihre Realisierungsphase. Planvoll auf jeden Fall das Vorgehen: „Ich hab hier schon alle Sachen in der Reihenfolge hingelegt, wie ich sie morgen anziehen muss. Soll ich das Powergel am Oberarm tragen? Am Unterarm ist die Hebelarmwirkung der Masse zu groß“ (20 g). Die Empfehlung, sich die Gelbeutel auf den Rücken zu schnallen wurde trotz klarer aerodynamischer und ästhetischer Vorteile aus verständlichen Gründen (Tape um den Hals) nicht weiter verfolgt. Patentiert

und doch großzügig und kostenlos an interessierte dänische Mitkonkurrenten weitergegeben wurde die Lösung mit den Oberarmen, aus Zentrierungsgründen beidseitig 2,76 cm unter dem Bizepsansatz (wo?) mit tiefergelegtem Schwerpunkt (Alfisti) um 12 Grad inwendig gedreht (s. Zeichnung [Ansicht von vorn; frei ab 18]. Die Oberarme sind aus didaktischen Gründen nicht maßstabsgetreu dargestellt). Frühstück um  $\frac{1}{2}$  7 nach Plan heißt  $\frac{1}{2}$  7 „Wieso seid ihr nicht fertig? Halb sieben ist Frühstück“. Wird der Plan schon bei solchen oder ähnlichen Banalitäten nicht eingehalten, „fährt nach 8 noch eine S-Bahn? Sonst müssen wir doch zu Fuß zum Start“, wie soll man dann im Rennen präzise unter 2:40 laufen? Nur für einen kurzen Moment geriet die exakte Vorbereitung ins Wanken, als ein Teilnehmer am Frühstück beherzt beim Fischsalat zulangte und die Versuchung zum Einsatz bisher unbekannter Substanzen zur Formverbesserung für einen kurzen Moment Überhand zu bekommen drohte: „Meint ihr, dass das gut ist?“

Eine Rückfrage an die das Team begleitende Oecotrophologin war zu diesem Zeitpunkt leider nicht möglich und so blieb nichts anderes als der glaubwürdig vorgetragene Hinweis, dass der Fischesser sicher nur ein Helfer-T-Shirt besaß, um Winni vor einer Dummheit in letzter Sekunde zu bewahren. Und die Moral nach 2:39.08? „Ich hab jetzt keine Ziele mehr!“ Eigentlich schade. Was macht Sisyphus ohne Berg? Eine ruhige Kugel schieben. Tschüss Schinder! Willkommen im Club der Breitensportler (oder vielleicht doch Powergelbefestigungsberater WZL = Winnis zentrierte Laufverpflegung). Wer seinen Teller nicht aufisst - zwei Portionen waren doch sonst immer Standard, nicht wahr Ferdi -, wer zudem die Kalorienzufuhr durch

Weizenbier vernachlässigt, darf sich nicht wundern. Herbert ist nun mal eine Quatschbase, aber dass man so gar nicht zu Wort kommt, das war selbst für Ferdi neu. Die Verbindung vom Hörschaden zum Beinkrampf bleibt zwar zunächst noch hypothetisch und ist zumindest erklärungsbedürftig, könnte aber differentialdiagnostisch Orth-o-thetisch (zuerst Christiane, da vom Ohr ausgehend, dann Klaus, weil, wenn überhaupt, nur im CT zu sehen) durchaus nachgewiesen werden (bis 24 Stunden nach dem Vorfall, einmalig 10 Euro Praxisgebühr). Die Devianz gegenüber den Vorwetten (im Schnitt 10 Minuten) sicherte Ferdi – gerade deshalb oder trotzdem - den Jackpot, dies allerdings auch aufgrund von 4 richtigen und exakten Laufzeitvorhersagen.

	Winni	Herbert	Ferdi	Rainer	Guido	Thomas	Christiane	Michael	Abweichung
<b>IST</b>	02:39	02:53	03:08	02:54	02:56	03:13	03:59	03:16	
<b>Winni</b>		1	10	4	7	4	1	7	<b>34</b>
<b>Herbert</b>	0		11	3	7	3	0	6	<b>30</b>
<b>Ferdi</b>	0	0		4	7	0	0	3	<b>14</b>
<b>Rainer</b>	3	2	9		5	1	0	1	<b>21</b>
<b>Guido</b>	5	1	6	5		2	3	5	<b>27</b>
<b>Thomas</b>	3	1	9	5	6		1	5	<b>30</b>
<b>Christiane</b>	0	2	10	4	7	3		6	<b>32</b>
<b>Michael</b>	4	4	10	4	8	4	5		<b>39</b>
<b>Ergebnis</b>	<b>15</b>	<b>11</b>	<b>65</b>	<b>29</b>	<b>47</b>	<b>17</b>	<b>10</b>	<b>33</b>	<b>227</b>
<b>Platz</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	<b>5</b>	<b>7</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>6</b>	

Vor Auszahlung des Gewinns wird der Verdacht auf mögliche Verbindungen zu Hoyzer noch intensiv geprüft werden müssen. Ein Resultat steht aber jetzt schon fest: Simonskallstart mit den Schnecken. Trotzige Reaktion: „Na gut, dann bleibt der Rekord von Winni (Anteil 2/3, die Red.) und mir eben bestehen“. Wer die Quali nicht ehrt .... (Anschlussfrage: „In welcher Staffel läuft Walli?“)

Die Prostata reicht schon für die M50, das Geburtsdatum (1960) noch nicht. Anschließend soll er bei einer namhaften Baumschule im Ammerland beim Aussuchen von Ersatzbepflanzungen für wenigstens drei Alleebäume gesichtet worden sein. Thomas hatte alles im Griff. Bis

auf den kleinen Fauxpas beim Feueralarm in der Herberge nachts um 2. Sportklamotten an und dann raus. So weit so gut. Aber die Startnummer hätte ein Raub der Flammen werden können. „Thomas, mach so was nie wieder!“. Zum Glück war's Fehlalarm. Das meiste Adrenalin dadurch absorbiert. Außer gesteigertem Harndrang keine Anzeichen mehr von Nervosität. Wohl nach jedem Zwischenspurt, der zwangsläufig auf jede diesem geschuldete Laufpause folgte: „Michael, 4:20 min, wir sind zu schnell“. Ging aber gut! 3:13. Zweite Mannschaft!

Mit dem Weiterlaufen nach dem Pinkeln, das muss der eine Kollege noch üben (der andere das Telefonieren beim Pinkeln. Konzentriertes Selbstgespräch, als das Handy im falschen Moment klingelte: „Ne, ich kann jetzt nicht, ich hab beide Hände voll“). Irgendwie war nicht nur die Flasche bei Michael leer, Zumindest war er ab km 34 nicht mehr durch Sprüche wie: „Jetzt kommt die Stunde der Frauen“ und die dem entsprechend an ihm vorbeilaufenden Fakten zu motivieren. Der Konter: „Lauf, ich will durchlaufen“ besiegelte die Trennung von Thomas knappe 36 km nach dem Start. Ging - besser lief - dann auch irgendwie, aber nicht so schnell. Eine der Schnecken, eben. 28, 28, 28, 28, 28, 28, 28, 28, was ist das? Das ist der 5 k-Rhythmus von Martina und Christiane bei Ihrem 3:59er Lauf. Präzise, ohne Allegro, Crescendo, Triole oder Perikope! Christiane hat sich nicht nur (dank Martina?) durch Konstanz bewährt. Auch die Ausdauer – am Vorabend noch bei Verdi eingeübt -, passte. Jedenfalls mussten wir kaum so lang auf ihren Zieleinlauf (locker, entspannt, da gut akklimatisiert und hoch weitergebildet verheiratet [Achtung:

Zugewinn während der Ehe!]) warten, wie sie auf uns beim Italiener. Klaus als Animateur vor dem Italiener machte sich allerdings auch in dieser Rolle nicht schlecht. Immerhin ist der Laden an der Rothenbaumchaussee voll geworden. Es waren ja schließlich alle 15 da. Einmal am Tisch Platz genommen, ein Blitzkurs in diagnostischer Wahrscheinlichkeitslehre: „Es ist erstaunlich, dass beim Marathon so wenige sterben. Unter Risikogesichtspunkten müssten es - statistisch gesehen – viel mehr sein.“ Das baut auf! Na gut, unser Problem. Primäres Problem des Gastwirts war das nicht. Er wollte lieber seine gemischte Fischplatte loswerden, was ihm aber wohl nur am Nebentisch gelang. Bei uns waren Pasta favorisiert. Spätestens nach der Vorspeise hatte er jedoch noch ein weiteres Problem: „Wie kriegt man Ölflecken aus Tischdecke und Servietten?“ (Wahrscheinlich bis heute ungelöst). Und dann der Renntag. Zuerst das Publikum:

Hunderttausende Fans bei strahlendem Sonnenschein an der Strecke, und darunter wenigstens drei ganz liebe, die sich mit individueller Anfeuerung ab km 17 nicht zurück hielten, ganz im Gegensatz zum Verhalten beim messehallenorientierten Überqueren von Hauptverkehrsstraßen am Vortag.

Schön war's 2007 in Hamburg, auch wenn das Cello bei km 4 gegen den Lärm von tausend Trommeln kaum eine Chance hatte, schön wie das Spiel der Cellistin, leidenschaftlich schön. Apropos Leidenschaft. Man muss das Wort Amateur nur genau nehmen. Wörtlich übersetzt heißt es Liebhaber. Und Amateure gab es nicht nur beim Laufen, auch in Sankt Georg. Kurze Wege zwischen den Hotels führten über die Lange Reihe. Und da war ebenfalls Straßenfest. Doch die Loveparade der Amateursportler (=Laufliebhaber) mit 22000 Teilnehmern toppte locker das Straßenfest auf der Langen Reihe. Auch wenn dort die schöneren Trikots (oder Trikotagen?) ausgestellt wurden. Nochmals Zitat Rainer: „Wenn du das anziehst, laufe ich hinter dir her“. Nichts würde ich mir sehnlicher wünschen als so einen Leistungsträger (der Neue in der ersten Mannschaft) in

Simonskall hinter mir zu wissen? Schade, dass meine Frau dagegen war. (Händlernachweis: Herrenausstatter im Haus der Aidshilfe, Lange Reihe, Hamburg; d.h. die DLC Herren M50 tragen demnächst statt schwarz-weiß arschbunt, blütenzart und knackig frisch!)

Michael Böhnke/  
Thomas Habscheid-Führer



Die Spitze kurz nach dem Start. Links (nicht im Bild) Rainer Thess



Winni: "Das Patent, das 2:39 garantiert, am Arm".

### Hamburg Marathon



Am Abend vorher

	Ulmi	Herbst	Fredi	Rainw	Jurke	Thomas	Christen	Michael
Ulmi	X	2:52	2:58	2:58	2:49	3:09	3:52	3:09
Herbst	2:39	X	2:57	2:57	2:49	2:40	3:59	2:10
Fredi	2:47				2:49			
Rainw	2:42	2:55	2:59	X	2:51	3:42	4:05	3:45
Jurke	2:44	2:52	3:02	2:59	X	3:11	4:02	3:11
Thomas	2:42	2:54	2:58	2:58	2:50	X	3:58	3:11
Christen	2:39	2:51	2:58	2:58	2:49	3:10	X	3:10
Michael	2:43	2:48	2:58	2:58	2:48	3:09	4:04	X

**Nach dem Lauf:**  
Geben Sie den ChampionChip am Lauftag bis 17:00 Uhr zurück, so gilt der Chip als gekauft.

**After the race:**  
If you do not return the chip on race day until 5 p.m., it will be considered as purchased.

Original-Tippzettel

## Sylt 2007

Eigentlich hatte ich mir die Sache ja wie immer frühzeitig selbst eingebrockt – im Mai 2006 hatte ich mich wieder dazu hinreißen lassen, mich für den Syltlauf 2007 anzumelden..... Ist ja auch ein Kultlauf und außerdem ist es eine „Pflichtveranstaltung“ der Lübbecker Berglöwen, einer Laufgruppe, der ich noch aus meiner aktiven Zeit in Ostwestfalen angehöre (zumindest mit Herz und Seele).

Der Haken an diesem Syltlauf: Es sind immerhin 33,3 km vom Süden der Insel in den Norden zu laufen und das im März bei schwer zu prognostizierendem Wetter. Kurzfristig war für einen erkrankten Berglöwen noch eine Verstärkung aus Aachen eingesprungen - Hildegard meinte sich diesen Kult auch antun zu müssen. Die knapp 9-stündige Zugfahrt quer durch die Republik war noch die leichteste Übung an dieser Wochenendaktion. Zeit zum Lesen und die Füße hochzulegen....

Startnummernausgabe, Nudelnessen, Abendgottesdienst .... alles super. Da ging es einem ja auch noch richtig gut.

Am Sonntagmorgen dann Aufwachen

bei strömendem Regen und Sturm – bei strömendem Regen und Sturm – klasse. Die Lust aufs Laufen war bei mir mittlerweile soweit abgesunken, wie die Lust, die ich abends aufs Bügeln, Fensterputzen oder Staubsaugen verspüre ( $\leq 0$ ). Immerhin hatte es zum Zeitpunkt des Aufbruchs zum Start aufgehört zu regnen und der Wind hatte von der prognostizierten Windstärke 8-10 von vorne auf Windstärke 6-8 von der Seite bzw. von schräg hinten „abgeflaut“. Also doch wieder mehr Lust.

Jetzt muss ich ehrlicherweise noch erklären, dass Hildegard und ich vereinstechnisch „fremdgegangen“ waren. Wir hatten uns nämlich für die Lübbecker Berglöwen gemeldet, um die Frauenwertung in jedem Fall zu gewinnen....

Damit hatte man jetzt leider auch eine Verpflichtung irgendwie schnell zu laufen. Das ging bis km 13 auch so einigermaßen gut bei mir, weil ich da noch einen „Begleiter“ hatte.

## Sylt 2007

Aber da bei diesem Wind schon andauernd ein Bein vors andere geweht wurde und Begleiter die Flucht nach Vorne antrat, war eigentlich beim km 13 bei mir schon der Ofen aus.

Die letzten 20 km habe ich mich dann alleine gegen den Wind gestemmt und mir versucht zu erklären, dass es für irgendetwas gut sein könnte. Z. B. als Härte-Training für die Bergtour in Nepal. Warum Hildegard und Marion strahlend und euphorisch ins Ziel kamen, kann ich mir bis heute nicht erklären. Angeblich hatten sie nachher nicht einmal Muskelkater. In meinen Augen können sie nur was eingenommen haben 😊. Ich fühlte mich noch die ganze folgende Woche so, als man mich durchgeprügelt. Immerhin hatten wir, wie auch die Männer, tatsächlich die Mannschaftswertung gewonnen und dafür hatte sich dann im Nachhinein mit dem „verklärenden Blick“ natürlich die ganze Aktion wieder richtig gelohnt - zumal es natürlich wie jedes Jahr einen schönen Abschlussabend gab.

Gabi Reiners



Die erfolgreiche Herren- und Damenmannschaft der Lübbecker Berglöwen



## Laufhose vom Frankfurt Marathon 1994

Dem unbedarften Leser sei vorab erklärt: 1994 starteten u. a. Hans-Gerd Vogelsberg, Michael Böhnke und ich beim Frankfurt Marathon. Wir übernachteten bei Freunden, hatten eine Menge Spaß und erstanden auf der Marathonmesse alle 3 eine dunkelblaue Wintertight von Asics, die damals günstig (25 DM????) war und uns seitdem treu auf vielen km begleitet hat.

Im Zuge einer lang andauernden Laufpause überkam mich dann der Wunsch meinen Schrank „auszumisten“. So entspann sich folgender e-mail Verkehr:

e-mail Gabi an H-G und Michael B. vom 13.11.06, 15:40

Liebe "Ebenfallsbesitzer" der blauen Laufhose (Stichwort: Marathonmesse beim Frankfurtmarathon) -

ich hoffe Ihr werdet mir nachsehen, dass ich im Zuge gähnender Langeweile (weil noch immer krankgeschrieben) meinen Schrank ausgemistet und einige nicht mehr topmodische Modelle (obwohl qualitativ noch völlig in Ordnung) ausgemustert habe.

D. h. ich würde diese hochwertige Hose jetzt nach Sibirien oder Kenia schicken, wenn Eurerseits keine Proteste kommen!?

Ich bin mir nicht sicher, ob Ihr Eure blauen Hosen diesen Winter überhaupt noch "im Programm habt". Ich wette, Deine H-G ist eh durchgeschwitzt, oder?

Ich bitte also insofern um kurze Rückmeldung, ob Ausmusterung, ok ist.

Beste Grüße vom Krankenlager

Gabi

## Laufhose vom Frankfurt Marathon 1994

e-mail H-G, 13.11.06, 17:00

Liebe Gabi,

dieser Tage hatte ich mir eine neue Hose gekauft (modell Aldi) und da ich mir fest vorgenommen hatte, dann auch immer ein Teil zu entsorgen, hatte ich natürlich meine Frankfurt Marathon Hose in der Hand. Durchgeschwitzt war sie nicht aber wie Du weißt hatte ich schon ein ziemliches Loch im Schritt (nicht etwa geplant für einen, bei einer etwaigen Prostataerkrankung, späteren Einbau einer Ablaufrinne). Mir kamen aber dann doch Bedenken, weil, wie Du es jetzt tatsächlich machst, Abstimmung mit den übrigen DLCern, soweit sie in der selben Hose stecken, erforderlich wurde. Und man könnte ja auch mal versuchen, diesen Mangel zu reklamieren.

Nun, kurz gesagt, sie liegt noch immer im Regal und Deine Nachricht kommt wie gerufen.

Ich will sie aber in den Müll werfen, wenn´s gestattet ist oder auch, mit diesem Gedanken plage ich mich angesichts meiner Rücken- und Beinprobleme, ganz an den Nagel hängen.

Wie auch immer Euren Segen schein ich ja zu haben, halt nein, der des Theologen fehlt ja noch.

Tschoe wa

Hans-Gerd

Antwort Michael an Gabi 13.11.06, 23:11

Hallo Gabi,

meine Hose ist noch so gut wie neu und natürlich noch in Betrieb.

Allerdings sind die Temperaturen noch so, dass ich lieber in kurz laufe.

Einsatz nur jenseits der Frostgrenze. Wahrscheinlich ist die Hose auch deshalb noch nicht durchgeschwitzt.

Gruß Michael

## Laufhose vom Frankfurt Marathon 1994

Antwort Michael an H-G 13.11.06, 23:20

Hallo Hans-Gerd,

meine Hose ist noch so gut wie neu. Ich werde sie selbstverständlich weiter tragen, aber nur wenn es etwas kälter ist als jetzt, so unter null. Schmeißt eure ruhig weg. Ich freu mich auf die nostalgisch-sehnsuchtsvoll-neidischen Blicke, wenn ihr mich dann mal wieder in der blauen seht, die ebensowenig verblasst wie die Erinnerungen an Gabis Brückekopfprojekt, Norberts Wohnung in Ober Ramstadt, Hans Gerds Matraze und alles andere, was sich mit dem FrankfurtMarathon verbindet. Ich stehe zu meiner Vergangenheit.

Gruß Michael

14.11.06, 16:34 e-mail Gabi an H-G und Michael B. vom

Meine lieben Freunde,

vielen Dank für Eure qualifizierten Stellungnahmen bzgl. unserer allseits geschätzten Laufhose.

Nach reiflicher Überlegung bin ich zu der Erkenntnis gekommen, dass ich sie doch noch nicht in die Welt schicken kann.

Von nostalgisch-neidvollen Sehnsuchtsblicken möchte ich natürlich Abstand nehmen.

Auch meine Hose, Michael sieht noch aus wie neu, passt größtmäßig perfekt und ich denke sie wird von der Farbgestaltung her in den nächsten Jahren sicherlich wieder an Aktualität gewinnen.

Was Dich und Dein löchrige Hose betrifft Hans-Gerd, habe ich wenig Mitleid. Wer ständig schwitzt, muss dafür natürlich büßen. Aber sag mal, kann Dein Engel eigentlich nicht stopfen? Bis zum Einbau der Ablaufrinne, wäre das doch übergangsweise eine gute Lösung, oder?

In Erwartung kälterer Tage und Euch wieder genesen am Waldstadion zu sehen grüßt Euch herzlichst -

Gabi

## Neues aus dem Ladiesteam

Beim 1. Quartalsladiestreffen bei Monika wurde ein neuer Rekord gebrochen: 18 Ladies, 10 l Suppe, 3 kg Nudelsalat, 2 kg Käse, 5 kg Obst und ein großer Kuchen (anstatt Nussecken) dazu noch Oliven, Brot, Häppchen verschiedener Art, eine Süßspeise und andere Kleinigkeiten.



Zur Ehrenrettung muß gesagt werden, dass 8 der 18 Ladies vorher eine gemütliche Stunde gelaufen waren!!!

## Who is who

**Name:** Bigi Linnartz

**Alter:** 45

**Wohnort:** Eschweiler

**Seit wann läufst/radelst/schwimmst Du ?:** 1984 (2000/1967 - "Nebenhobby")

**Welcher Lauf hat Dir bisher am meisten Spaß gemacht?:** Köln-Marathon

**Wo und wann läufst/radelst/schwimmst Du am liebsten?:** Laufen : Keine speziellen Vorlieben. Ich liebe die Abwechslung. Radfahren: Im Nationalpark Luberon/Provence

**Schon Marathon gelaufen/einen Ultra absolviert?:** 98 x Marathon (2007 in Monschau Nr. 100 geplant); Ultras 50-100km, 6 Std.und Landschaftsläufe einzeln, 12- u. 24-H-STaffeln, ist aber schon länger her und werde ich wohl auch nicht mehr machen.

**Geplante Wettkämpfe/Ziele 2007?:** Letzter "Angriff" auf meine Marathonbestzeit von 2:57:57 in Berlin, der schnellsten Strecke, die ich kenne

**Was macht Dich schnell?:** Klaus Trainingspläne u. gute Musik

**Was machst Du gerne (außer Laufen/Triathlon)?:** Reisen, Lesen, Shoppen

**Was tust Du ungern (außer nicht laufen)?:** ????

**Was hat Dich (außer den Sticheleien Deiner Mitläufer/Kameraden) dazu bewegt, in den DLC einzutreten?:** "Back to the roots": Ich habe von 1990-1996 bereits eine erlebnis- und erfolgreiche Zeit im DLC (-Ladies-Team) verbracht

**Und das wollte ich noch sagen.....:** " Schön, wieder bei Euch zu sein !"

## Who is who

**Name:** Klaus Offergeld

**Alter:** 58 Jahre

**Wohnort:** 52249 Eschweiler/Dürwiss

**Seit wann läufst und radelst Du ?:** Oh je. Seit gefühlten 150 Jahren. Meine älteste Laufurkunde stammt aus dem Jahr 1964. Es war ein Waldlauf über 3,6 Kilometer, an den ich mich aber nicht mehr so genau erinnern kann. Radeln war immer schon im Sportalltag „dabei“, in den letzten Jahren fahre ich wieder vermehrt mit dem Renner, wenig Wettbewerbe, wenn, dann „lange Kanten“ alleine oder mit einem Radfreund. Schwimmen war noch nie mein Ding...

**Welcher Lauf hat Dir bisher am meisten Spaß gemacht?:** Das ist ganz schwer zu sagen, es waren einfach zu viele schöne Läufe dabei. Ich nenne stellvertretend für Läufe mit bleibendem Eindruck einmal den Karlsruher „Fidelitas“ Nachtlauf über 84 Kilometer, die 100 Kilometer in Rodenbach, den Hannover-Marathon, die Wörschacher 24-Stunden Läufe, den Marathon in Duisburg 1991 mit Maria Theißen □ , den „Ersten“ mit Bigi...etc.

**Wo und wann läufst und radelst Du am liebsten?:** Beim Laufen macht mir eigentlich alles Spaß, was kommt: flach, Berge, See, Wald. Beim Radeln habe ich eine ganz große „Liebe“, was die Radstrecken betrifft: den Luberon in Südfrankreich – traumhaft!

**Schon Marathon gelaufen oder einen Ultra absolviert?:** Ja, schon...Marathon bisher 148 x (PB 2:46:06), davon 90 x im Trikot des DLC-Aachen, Ultras ca. 60, u.a. 100 KM in 8:23:56, 6 Stunden 74,650 Km etc.

**Geplante Wettkämpfe/Ziele 2007?:** 2 x Marathon „locker“, dabei Berlin Marathon als „Marathon 150“; Radtour ab Aachen zum Nordkap im Juni/Juli.

**Was macht Dich schnell?:** ...nix mehr, bin nur noch schnell müde...

**Was machst Du gerne (außer Laufen/Radeln)?:** Abende am Kamin zuhause mit der Augenweide, Fußball schauen, Musik hören, Lesen, Urlauben mit dem Rennrad und der Augenweide, ...

**Was tust Du ungern (außer nicht laufen)?:** Radfahren bei 2 Grad, Regen und Gegenwind auf Grobasphalt bergauf...

**Was hat Dich dazu bewegt, in den DLC einzutreten?:** Ich möchte gerne den „Rest“ meines sportlichen Lebens in meinem „Stammverein“ erleben.

**Und das wollte ich noch sagen...:** „...muss ja alles keinen Spaß machen...“



Bigi + Klaus

## Who is who

**Name:** Niklas Löbner

**Alter:** 8 Jahre

**Wohnort:** Aachen

**Seit wann läufst Du ?:** 2004

**Welcher Lauf hat Dir bisher am meisten Spaß gemacht?:** Kitzenhaus – Lauf in Hahn

**Wo und wann läufst/radelst Du am liebsten?:** In der Eifel

**Schon Marathon gelaufen?:** Ich bin 8 Jahre!!!

**Geplante Wettkämpfe/ Ziele 2007?:** Brander Triathlon

**Was macht Dich schnell?:** Maris Training

**Was machst Du gerne (ausser Laufen)?:** Schwimmen

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

**Was hat Dich (ausser den Sticheleien Deiner Mitläufer/Kameraden) dazu bewegt, in den DLC einzutreten?:** meine Mutter

**Und das wollte ich noch sagen.....:** das Schwimmen in der Westhalle macht Spaß



Fam. Löbner (Niklas, Silke, Yannis)



## Who is who

**Name:** Yannis Löbner

**Alter:** 10 Jahre

**Wohnort:** Aachen

**Seit wann läufst Du ?:** 2004

**Welcher Lauf hat Dir bisher am meisten Spaß gemacht?:** 3. Aachener Friedenslauf

**Wo und wann läufst/radelst Du am liebsten?:** Eifel

**Schon Marathon gelaufen?:** Nein ich bin noch zu jung

**Geplante Wettkämpfe/ Ziele 2007?:** Brander Triathlon

**Was macht Dich schnell?:** Das Training mit Mari und Basti

**Was machst Du gerne (ausser Laufen)?:** Schwimmen

**Was tust Du ungern (ausser nicht laufen)?:** mich langweilen

**Was hat Dich (ausser den Sticheleien Deiner Mitläufer/Kameraden) dazu bewegt, in den DLC einzutreten?:** meine Mutter

**Und das wollte ich noch sagen.....:** mir gefällt das Triathlontraining sehr gut!

**Name:** Silke Löbner

**Alter:** 45

**Wohnort:** Aachen

**Seit wann läufst Du ?:** 2003

**Welcher Lauf hat Dir bisher am meisten Spaß gemacht?:** Köln Marathon 2005

**Wo und wann läufst/radelst Du am liebsten?:** morgens im Aachener Wald

**Schon Marathon gelaufen?:** ja 1mal

**Geplante Wettkämpfe/ Ziele 2007?:** schaun wir mal

**Was macht Dich schnell?:** meine Laufpartnerinnen

**Was machst Du gerne (ausser Laufen)?:** in meinem Garten arbeiten

**Was tust Du ungern?:** Spaßbremse bei meinen Kindern spielen

**Was hat Dich (ausser den Sticheleien Deiner Mitläufer/Kameraden) dazu bewegt, in den DLC einzutreten?:** das gute Essen bei den Ladies - Treffs

**Und das wollte ich noch sagen.....:** ich freue mich schon auf den nächsten Ladies - Abend

## Who is who

**Name:** Anna Zeien

**Alter:** 38

**Wohnort:** Eschweiler waldesnah, also laufigut

**Seit wann läufst/radelst/schwimmst Du ?:** erst seit 4 Jahren

**Welcher Lauf/Triathlon hat Dir bisher am meisten Spaß gemacht?:** Ich liebe den Monschau-Marathon, das sind jedesmal 4,5 Stunden Urlaub vor der Haustür.

**Wo und wann läufst/radelst/schwimmst Du am liebsten?:** Mit meinem i-Pod morgens im Wald, wenn mir mal keine Termine im Nacken sitzen.

**Schon Marathon gelaufen/einen Ultra absolviert?:** Ich bin schon gefühlte Ultras auf einer Marathondistanz gelaufen, zählt das nun als Ultra oder Marathon?

**Geplante Wettkämpfe/Ziele 2007?:** Kurzfristig: ein Marathon unter 3:40 Mittelfristig: So nah wie möglich an die 3:30 auf Marathon Langfristig: erster Ironman an meinem 50.Geburtstag (gibt es im November sowas überhaupt?)

**Was macht Dich schnell?:** mein Wille

**Was machst Du gerne (ausser Laufen)?:** Bei schönem Wetter, lesend, in einem schönen Café sitzend, einen Latte Macchiato trinkend, die Seele baumeln lassen.

**Was tust Du ungern (ausser nicht laufen)?:** gefasste Pläne wieder verwerfen

**Was hat Dich (ausser den Sticheleien Deiner Mitläufer/Kameraden) dazu bewegt, in den DLC einzutreten?:** Die Erinnerung an wunderschöne Trainingsläufe für den Euregiolauf 2004 in Eurer Gesellschaft (und die gute Verpflegung in den Umkleiden danach!)

**Und das wollte ich noch sagen.....:** Danke allen Mädels vom Ladies-Team für den warmherzigen Empfang beim ersten Treffen. Bei Euch kann man sich wohl fühlen.



## Who is who

**Name:** Anne-Marie Gilles

**Alter:** 15 Jahre

**Wohnort:** Aachen

**Seit wann läufst Du?:** Seit ca. 2002, nachdem mir Springen und Werfen, etc. keinen besonderen Spaß gemacht hat.

**Welcher Lauf hat Dir bisher am meisten Spaß gemacht?:** Rurseelauf ( 5km), Benefizlauf.

**Wo und wann läufst/radelst Du am liebsten?:** Laufen im Stadtwald.

Mountainbiking auf Cross-Strecken, in der Eifel und im Venn, Immer, wenn Zeit ist.

**Schon Marathon gelaufen?:** Nein

**Geplante Wettkämpfe/ Ziele 2007 und 2008?:** Benefizlauf AC, Sylvesterlauf und sonstige interessante 5-Km-Läufe; ab und zu einmal einen Jugendtriathlon

**Was macht Dich schnell?:** Der Gedanke an Spaghetti vorher und selbsbelegte Pizza hinterher !

**Was machst Du gerne (außer Laufen)?:** Klavierspielen, Mountainbiking, Schwimmen, Musik hören und Lesen

**Was tust Du ungern (außer nicht laufen)?:** Zimmer aufräumen und Turnen!!!

**Was hat Dich (außer den Sticheleien Deiner Mitläufer/Kameraden) dazu bewegt, in den DLC einzutreten?:** Mein Vater und die Möglichkeit, auch längere Strecken laufen zu können.

**Und das wollte ich noch sagen.....:** Ihr seid eine tolle Truppe!



## Gute Zeiten - schlechte Zeiten: Laufergebnisse

Aachener Winterlauf

17. Dez 06

Platz	Pl.AK	AK/S	Vorname	Name	Zeit
35		18 MHK	Tobias	Winnemöller	01:06:22
43		4 M30	Klaus	Woeste	01:07:33
46		4 M45	Winfried	Willems	01:07:51
58		5 M45	Herbert	Büngeler	01:09:18
63		11 M40	Thomas	Malies	01:09:43
75		4 MJugA	Johannes	Wilbertz	01:10:38
89		28 MHK	Ingo	Zander	01:11:22
103		18 M40	Christoph	Schiffers	01:12:48
109		20 M40	Axel	Beckers	01:13:31
113		27 M35	Helmut	Seidler	01:13:50
116		14 M45	Matthias	Dreger	01:13:57
123		5 M50	Ferdi	Schlag	01:14:27
125		23 M40	Florian	Becker	01:14:42
127		4 MJugB	Bastian	Orthen	01:14:51
149		29 M40	Lukas	Küpper	01:16:42
153		30 M40	Thomas	Liese	01:16:47
156		7 M50	Rainer	Theß	01:16:50
159		16 M30	Hideki	Shimahara	01:16:59
163		33 M40	Marcus	Windhagen	01:17:02
174		10 M50	Michael	Böhnke	01:17:57
216		51 M40	Eric	Heitzer	01:19:23
248		14 M50	Walter	Calles	01:20:37
262		51 M35	Stephan	Jacobs	01:21:15
265		52 M35	Frank	Thiele	01:21:19
323		22 M50	Rudolf	Hennes	01:23:13
338		83 M40	Stefan	Blickling	01:23:26
377		100 M40	Heiko	Harms	01:24:45
379		29 M50	Thomas	Rogowski	01:24:50
386		54 MHK	Daniel	Lamby	01:25:03
401		108 M40	Paul	Reuls	01:25:23
411		74 M35	Thomas	Gouders	01:25:38
456		43 M30	Uwe	Müller	01:26:58
478		66 MHK	Achim	Drews	01:27:33
499		15 MJugB	Lennart	Puck	01:28:04
538		88 M45	Rainer	Ehrt	01:28:59
608		6 M65	Heinz	Robertz	01:30:32
665		10 M60	Frank	Klinkenberg	01:32:08
689		116 M45	Matthias	Reibold	01:32:48
703		84 MHK	Uli	Stormanns	01:33:03
727		122 M35	Torsten	Rehrmann	01:33:38
870		148 M45	Ingo	Steinbach	01:36:48
878		231 M40	Paul	Meyers	01:37:12
942		164 M45	Michael	Krauhausen	01:38:35
945		82 M30	Andreas	Kemper	01:38:39
980		255 M40	Utz	Bruening	01:39:39
1021		14 MJugA	Max	Willems	01:40:35
1042		169 M35	Frank	Schnitzler	01:41:12
1049		23 M60	Leo	Justen	01:41:18
1133		50 M55	Karl-Heinz	Cujai	01:43:19
1150		16 MJugA	Kai	Toelle	01:43:40
1234		22 M65	Günter	Pütz	01:45:51
1253		4 M70	Willy	Kittel	01:46:16
1451		70 M55	Ernst	Dobbelstein	01:53:59
1468		262 M45	Andreas	Brauers	01:54:41
1548		31 M65	Helmut	Pribyl	02:00:49

**Aachener Winterlauf****17. Dez 06**

Platz	Pl.AK	AK/S	Vorname	Name	Zeit
12		2 W40	Brigitte	Krings	01:16:06
40		8 W30	Manuela	Czerniawska	01:25:37
55		6 W45	Birgit	Kieven	01:27:21
60		2 W50	Hildegard	Langanke	01:27:55
61		19 WHK	Judith	Schwarz	01:28:05
68		14 W40	Birgit	Kaps	01:29:05
76		9 W45	Simone	Spellerberg	01:30:03
80		18 W40	Petra	Heinrichs-Stalitza	01:30:21
11		17 W30	Julia Christina	Seibert	01:35:26
121		29 WHK	Janina	Fels	01:36:17
128		34 W40	Helga	Gessenich	01:37:05
131		17 W45	Martina	Olschewski	01:37:20
138		19 W30	Michaela	Becker	01:37:31
143		19 W45	Christiane	Orth	01:37:49
144		4 W55	Ingrid	Klinkenberg	01:37:49
164		22 W35	Gabriele	Salber	01:39:05
179		27 W45	Christel	Führer	01:40:24
231		42 W45	Monika	Schick-Leisten	01:43:17
233		17 W50	Elisabeth	Schlag	01:43:20
260		43 W35	San	Schumann-Heitzer	01:44:59
291		45 WHK	Annegret	Ross	01:46:42
395		58 WHK	Elisa Marie	Woitok	01:52:29
403		108 W40	Silke	Gerhardts	01:52:50
439		122 W40	Lydia	Brauers	01:54:40

**HM Wegberg****28. Jan 07**

Platz	Pl.AK	AK/S	Vorname	Name	Zeit
100		15 M50	Rainer	Ehrt	01:40:13
156		26 M50	Thomas	Rogowski	01:46:42
166		37 M45	Uwe	van Bernem	01:49:17
21		3 W40	Petra	Heinrichs-Stalitza	01:48:40
22		5 W45	Simone	Spellerbert-Rogowski	01:48:43

**HM Eschweiler****18. Mrz. 07**

Platz	Pl.AK	AK/S	Vorname	Name	Zeit
13		M50	Herbert	Büngeler	01:20:59
21		M55	Ferdi	Schlag	01:25:25
24		M40	Christoph	Schiffers	01:26:53
31		M50	Rainer	Theß	01:27:57
46		M45	Thomas	Habscheid-Führer	01:30:54
118		M50	Thomas	Rogowski	01:40:39
98		W45	Birgit	Linnartz	01:37:54
202		W45	Simone	Spellerberg-Rogowski	01:48:58
293		W35	Anna	Zeinen	02:09:27

**10 Km Eschweiler**

Platz	Pl.AK	AK/S	Vorname	Name	Zeit
66		M35	Stephan	Jakos	43:42
78		M40	Eric	Heitzer	44:36
101		W35	Anna	Zeinen	46:48
172		W40	Petra	Heinrichs-Stalitza	52:57

**Osterlauf Alsdorf 10km****09. Apr 07**

Platz	Pl.AK	AK/S	Vorname	Name	Zeit
28		3 M30	Ingo	Zander	41:47
39		10 M40	Christof	Klinkenberg	43:10
41		3 M50	Rainer	Theß	43:17
181		25 M45	Uwe	van Bernem	53:57
161		6 W40	Petra	Heinrichs-Stalitza	52:26
200		1 W55	Ingrid	Klinkenberg	55:15

**Osterlauf Eupen 15,7Km****10. Apr 07**

Platz	Pl.AK	AK/S	Vorname	Name	Zeit
105		15 M45	Michael	Vanderheiden	01:08:31
147		16 M30	Daniel	Lamby	01:10:49
186		33 M40	Anno	Kremer	01:13:40
210		36 M40	Paul	Reuls	01:15:16
219		39 M40	Stefan	Blicking	01:15:54
248		46 M40	Heiko	Harms	01:17:43
222		1 W30	Julia C.	Seibert	01:16:04
359		9 W40	Petra	Heinrichs-Stalitza	01:26:36

**Bonn Marathon****22. Apr 07**

Platz	Pl.AK	AK/S	Vorname	Name	Zeit
558		46 M50	Rainer	Ehrt	03:35:17

**Dreiländerlauf Kelmis****15,4 km 28. Apr 07**

Platz	Pl.AK	AK/S	Vorname	Name	Zeit
58		14 M40	Christoph	Schiffers	01:10:10
66		16 M35	Stephan	Jakobs	01:10:52
98		16 M50	Rainer	Gülpen	01:16:03
102		24 M40	Paul	Reuls	01:16:20
220		36 M35	Andreas	Hartig	01:31:59
221		36 M50	Thomas	Rogowski	01:32:00
235		6 M65	Günther	Pütz	01:37:47
237		35 M40	Stephan	Dauber	01:37:54
177		5 W30	Manuela	Czerniawska	01:24:38
178		1 W55	Ingrid	Klinkenberg	01:24:38
179		5 W40	Helga	Gressenich	01:24:38
244		8 W40	Gabi	Salber	01:42:24

**Hamburg Marathon****29. Apr 07**

Platz	Pl.AK	AK/S	Vorname	Name	Zeit
26		2 M50	Winfried	Willems	02:39:15
182		13 M50	Herbert	Büngeler	02:53:38
195		14 M50	Rainer	Theß	02:54:08
397		68 M30	Guido	Lischewski	02:56:13
782		15 M55	Ferdi	Schlag	03:08:07
1036		223 M45	Thomas	Habscheid-Führer	03:13:17
1269		104 M50	Michael	Böhnke	03:16:30
6466		87 W30	Tamara	Bleier	03:49:20
6941		167 W45	Christiane	Orth	03:59:33
6970		168 W45	Martina	Olschewski	03:59:41

Marathon Düsseldorf				6. Mai 07	
Platz	Pl.AK	AK/S	Vorname	Name	Zeit
	110	35 M40	Christoph	Schiffers	03:05:27
			<b>Aixrun</b>	<b>22.10.2006</b>	<b>5km</b>
Platz		Jahrg.	Vorname	Name	Zeit
	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

**Gute Zeiten - schlechte Zeiten: Triathlonergebnisse**

Vereinsmeisterschaften			20.05.07 Brand			
AK	Vorname	Name	Schwimr	Fahrrad	Laufen	GesZeit
AK30	Klaus	Woeste	00:07:30	00:40:20	00:17:19	01:05:09
AK30	Ingo	Zander	00:07:30	00:40:07	00:18:34	01:06:11
AK20	Bernd	Jakob	00:07:38	00:41:20	00:19:01	01:07:59
AK40	Marcus	Windhagen	00:07:32	00:42:55	00:20:04	01:10:31
AK45	Winfried	Willems	00:09:35	00:44:34	00:17:39	01:11:48
AK25	Stefan	Kramer	00:07:26	00:44:28	00:20:55	01:12:49
AK30	Daniel	Lamby	00:08:54	00:43:51	00:20:51	01:13:36
AK35	Frank	Thiele	00:08:39	00:44:58	00:20:48	01:14:25
AK40	Paul	Reuls	00:08:53	00:45:05	00:21:09	01:15:07
AK25	Uli	Stormanns	00:07:19	00:45:18	00:22:56	01:15:33
AK45	Otto	Gerhards	00:09:38	00:42:28	00:24:29	01:16:35
AK45	Michel	Vanderh.	00:10:09	00:46:07	00:20:31	01:16:47
AK45	Jürgen	Hüsemann	00:07:58	00:48:23	00:21:37	01:17:58
AK35	Stephan	Jacobs	00:10:26	00:46:52	00:21:07	01:18:25
AK25	Basti	Kreusing	00:08:44	00:48:45	00:22:26	01:19:55
AK40	Heiko	Harms	00:09:11	00:49:43	00:23:14	01:22:08
AK30	Andreas	Kemper	00:12:17	00:49:07	00:22:10	01:23:34
AK30	Janina	Fels	00:08:33	00:46:56	00:22:46	01:18:15
AK30	Tamara	Bleier	00:09:15	00:46:53	00:24:05	01:20:13
AK20	Annegret	Roß	00:08:34	00:48:46	00:26:01	01:23:21
AK30	Julia	Seibert	00:10:25	00:50:43	00:23:20	01:24:28
AK30	Michaela	Becker	00:07:30	00:50:54	00:26:17	01:24:41
AK20	Elisa	Woitok	00:07:37	00:50:14	00:27:37	01:25:28
AK40	Susanne	Kadri	00:09:25	00:50:23	00:28:10	01:27:58
AK45	Silke	Löbner	00:09:16	00:52:59	00:27:11	01:29:26
A	Wermers	Paul	00:08:21	00:47:32	00:23:15	01:19:08
B	Nienass	Niklas	00:03:52	00:20:26	00:15:33	00:39:51
B	Gilles	Anne-M.	00:03:52	00:24:36	00:15:05	00:43:33
A	Blickh.	Lars	00:03:40	00:22:24	00:14:22	00:40:26
A	Münch	Leo	00:04:23	00:23:49	00:12:45	00:40:57
B	Löbner	Yannis	00:04:47	00:11:29	00:04:33	00:20:49
B	Bischops	Oliver	00:05:18	00:12:40	00:04:48	00:22:46
C	Löbner	Niklas	00:02:12	00:07:15	00:02:18	00:11:45
C	Schiffers	Nikl.	00:02:06	00:07:29	00:02:18	00:11:53

**Bonner Swimathlon**

Pltz.	Vorname	Name	Zeit
1km Schw. 5km Laufen			
46	Bastian	Kreusing	41:09
53	Elisa Marie	Woitik	43:43
700m Schw 5km Laufen			
13	Paul	Wermers	35:25
400m Schw 2,5km Laufen			
15	Rick	Stremmel	18:13
29	Anne Chr.	Bischops	19:17
30	Leo	Münch	20:00
39	Jakob	Wermers	22:41
200m Schw 1km Laufen			
49	Oliver	Bischops	09:56
52	Marie	Blicking	10:42
100m Schw 400m Laufen			
6	Niklas	Schiffers	03:39
18	India	Blicking	04:26
50m Schw. 200m Laufen			
7	Eric	Klinkenberg	02:16



## Veranstaltungskalender Läufe (REC = Rureifelcup)

16.06.2007	Volkslauf in Herzogenrath REC	<a href="http://www.djk-herzogenrath.de">http://www.djk-herzogenrath.de</a>	10/21km
16.06.2007	Donkenlauf in Neukirchen-Vluyn Kitzenhaus-Lauf in Aachen-Hahn REC	<a href="http://www.donkenlauf.de">http://www.donkenlauf.de</a>	10km
17.06.2007	REC	<a href="http://www.indehahn.de">http://www.indehahn.de</a>	10km
15.06.2007	Bosselbachlauf in Vossenack	<a href="http://www.bosselbachlauf.de">http://www.bosselbachlauf.de</a>	9.7km
23.06.2007	Rakkeschlauf Roetgen REC	<a href="http://www.rakkeschlauf.de">http://www.rakkeschlauf.de</a>	10/21 km
29.06.2007	Peter und Paul Lauf in Düren	<a href="http://www.runningforkids.de.vu">http://www.runningforkids.de.vu</a>	variabel
30.06.2007	Volkslauf in Eicherscheid REC	<a href="http://www.germania-eicherscheid.de">http://www.germania-eicherscheid.de</a>	10/21km
07.07.2007	Volkslauf in Obermaubach REC	<a href="http://www.tvobermaubach.de">http://www.tvobermaubach.de</a>	10km
11.07.2007	Lousberglauf der RWTH-Aachen	<a href="http://www.lousberglauf.de">http://www.lousberglauf.de</a>	5.5km
13.07.2007	Volkslauf in Stolberg-Mausbach REC	<a href="http://www.lac-mausbach.de">http://www.lac-mausbach.de</a>	10km
21.07.2007	Birkedorf REC	<a href="http://www.btv1864.de">http://www.btv1864.de</a>	10/5 km
04.08.2007	Volkslauf in Dürwiß REC	<a href="http://www.germania07duerwiss.de">http://www.germania07duerwiss.de</a>	10km
10.08.2007	Euregiathlon in Bütgenbach	<a href="http://www.scbuetgenbach.be/dt/indexdt.html">http://www.scbuetgenbach.be/dt/indexdt.html</a>	11.4km
11.08.2007	Rur-Wurm-Lauf in Unterbruch REC	<a href="http://www.hauptsache-bewegt.de">http://www.hauptsache-bewegt.de</a>	5/14km
15.08.2007	Vossenack REC	<a href="http://www.fc-germania-vossenack.de">http://www.fc-germania-vossenack.de</a>	9,7;5,7 km
18.08.2007	Volkslauf in Hambach	<a href="http://www.djk-loewe-hambach.de">http://www.djk-loewe-hambach.de</a>	5/10/21km
25.08.2007	Monte Sophia	<a href="http://www.tv-huchem-stammeln.de">http://www.tv-huchem-stammeln.de</a>	9.2/28.5km
26.08.2007	Frauenlauf in Stockholm	<a href="http://www.tjejmilen.se">http://www.tjejmilen.se</a>	10km
01.09.2007	Eschweiler Volkslauf	<a href="http://www.mc-eschweiler.de">http://www.mc-eschweiler.de</a>	10/21km
08.09.2007	Rurtallauf in Düren REC	<a href="http://www.duerenertv.de">http://www.duerenertv.de</a>	10km
09.09.2007	Kölner Brückenlauf	<a href="http://www.asv-koeln.de">http://www.asv-koeln.de</a>	15km
15.09.2007	Stadtgartenlauf in Würselen	<a href="http://www.armada-wuerselen.de">http://www.armada-wuerselen.de</a>	10.4km
16.09.2007	Vitallauf Aachen	<a href="http://www.vital-messe.de">http://www.vital-messe.de</a>	21 km
16.09.2007	Löwenburglauf im Siebengebirge	<a href="http://www.loewenburg-lauf.de">http://www.loewenburg-lauf.de</a>	16km
22.09.2007	Arnolduslauf in Arnoldsweiler REC	<a href="http://www.atv1883.de">http://www.atv1883.de</a>	12.3km
29.09.2007	Brunssum REC	<a href="http://www.av-stap.nl">http://www.av-stap.nl</a>	6/12 km
14.10.2007	Volkslauf in Geilenkirchen REC	<a href="http://www.djk-gillrath.de">http://www.djk-gillrath.de</a>	10/21km
20.10.2007	Teutolauf in Lengerich	<a href="http://www.teutolauf.de">http://www.teutolauf.de</a>	27km
21.10.2007	Drachenlauf im Siebengebirge	<a href="http://www.drachenlauf.de">http://www.drachenlauf.de</a>	27km
28.10.2007	TwinCup in Bütgenbach	<a href="http://www.scbuetgenbach.be/dt/indexdt.html">http://www.scbuetgenbach.be/dt/indexdt.html</a>	variabel
28.10.2007	Hambach REC Geländelauf am Adolfosee in	<a href="http://www.djk.loewe-hambach.de">http://www.djk.loewe-hambach.de</a>	10/5 km
10.11.2007	Ratheim	<a href="http://www.lav-hueckelhoven.de">http://www.lav-hueckelhoven.de</a>	5/10km
11.11.2007	Battice in Ostbelgien	<a href="http://run.to/battice">http://run.to/battice</a>	33km
27.11.2007	Linnich REC	<a href="http://www.slc-ameln.de">http://www.slc-ameln.de</a>	12/4.2 km
09.12.2007	Jülich REC	<a href="http://www.juelicher-tv.de">http://www.juelicher-tv.de</a>	10/2,5 km
16.12.2007	ATG Winterlauf in Aachen	<a href="http://www.winterlauf-aachen.de">http://www.winterlauf-aachen.de</a>	18km
31.12.2007	Aachener Sylvesterlauf	<a href="http://www.dlc-aachen.de">http://www.dlc-aachen.de</a>	5/10km

## Veranstaltungskalender Marathons

09.06.2007	Stockholm Marathon	<a href="http://www.stockholmmarathon.se">http://www.stockholmmarathon.se</a>
10.06.2007	Eifelmarathon in Waxweiler	<a href="http://www.eifelmarathon.de">http://www.eifelmarathon.de</a>
16.06.2007	Lichtenstein Marathon	<a href="http://www.lgt-alpin-marathon.li">http://www.lgt-alpin-marathon.li</a>
24.06.2007	Kona Marathon auf Hawaii	<a href="http://www.konamarathon.com">http://www.konamarathon.com</a> <a href="http://www.vsv-grenzland-wegberg.de">http://www.vsv-grenzland-wegberg.de</a>
01.07.2007	Wegberg Marathon	<a href="http://www.wegberg.de">http://www.wegberg.de</a>
12.08.2007	Monschau Marathon	<a href="http://www.monschau-marathon.de">http://www.monschau-marathon.de</a>
08.09.2007	Medoc Marathon in Frankreich	<a href="http://www.marathondumedoc.com">http://www.marathondumedoc.com</a>
08.09.2007	Jungfrau Marathon in der Schweiz	<a href="http://www.jungfrau-marathon.ch">http://www.jungfrau-marathon.ch</a>
30.09.2007	Berlin Marathon	<a href="http://www.berlin-marathon.com">http://www.berlin-marathon.com</a>
07.10.2007	Köln Marathon	<a href="http://www.koeln-marathon.de">http://www.koeln-marathon.de</a>
14.10.2007	München Marathon	<a href="http://www.muenchenmarathon.de">http://www.muenchenmarathon.de</a>
14.10.2007	Essen Marathon	<a href="http://www.essen-marathon.de">http://www.essen-marathon.de</a>
20.10.2007	Rothaarsteig (Halb-) Marathon	<a href="http://www.rothaarsteig-marathon.de">http://www.rothaarsteig-marathon.de</a>
21.10.2007	Mallorca Marathon	<a href="http://www.tui-marathon.de">http://www.tui-marathon.de</a>
28.10.2007	Frankfurt Marathon	<a href="http://www.frankfurt-marathon.de">http://www.frankfurt-marathon.de</a>
28.10.2007	Röntgenlauf in Remscheid-Lennep	<a href="http://www.roentgenlauf.de">http://www.roentgenlauf.de</a>
04.11.2007	Rursee Marathon	<a href="http://www.rursee-marathon.de">http://www.rursee-marathon.de</a> <a href="http://www.tri-power-aegidienberg.de">http://www.tri-power-aegidienberg.de</a>
09.12.2007	Marathon im Siebengebirge	

## Veranstaltungskalender Rad

17.06.2007	Black Forest Ultra Bike Marathon	<a href="http://www.ultra-bike.de">http://www.ultra-bike.de</a>	43/77/88/116km
24.06.2007	Trenga MTB Marathon im Harz	<a href="http://www.wsv.harz.de">http://www.wsv.harz.de</a>	56/112km
24.06.2007	Spessart MTB Marathon	<a href="http://www.spessart-bike.de">http://www.spessart-bike.de</a>	60/120km
08.07.2007	Erbeskopfmarathon	<a href="http://www.erbeskopfmarathon.de">http://www.erbeskopfmarathon.de</a>	30/65/110km
08.07.2007	Dolomiti Superbike	<a href="http://www.dolomitisuperbike.com">http://www.dolomitisuperbike.com</a> <a href="http://www.salzkammergut-trophy.at">http://www.salzkammergut-trophy.at</a>	57/120km
14.07.2007	Salzkammergut Trophy		25/53/101/200km
21.07.2007	Bike Transalp Challenge	<a href="http://www.bike-magazin.de">http://www.bike-magazin.de</a>	variabel
29.07.2007	Spessart MTB Marathon	<a href="http://www.keiler-bike.de">http://www.keiler-bike.de</a>	30/58/95km
05.08.2007	Rad am Ring	<a href="http://www.rad-am-ring.de">http://www.rad-am-ring.de</a>	variabel
18.08.2007	Grand Raid (Schweiz)	<a href="http://www.grand-raid-cristalp.ch">http://www.grand-raid-cristalp.ch</a>	41/68/121
19.08.2007	Eppstein Bike Marathon Einzelzeitfahren Rund um	<a href="http://www.taunustrails.de">http://www.taunustrails.de</a>	15/37/60/83km
01.09.2007	Schmidt	<a href="http://www.tus-schmidt.de">http://www.tus-schmidt.de</a>	32.8km

## Veranstaltungskalender Triathlon + Duathlon

16.06.2007	Schliersee Triathlon	<a href="http://www.sandoz-alpen-triathlon.de">http://www.sandoz-alpen-triathlon.de</a>	1.5/40/10km
17.06.2007	Bonn Triathlon	<a href="http://www.bonn-triathlon.de">http://www.bonn-triathlon.de</a>	5/60/15km
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	Freiburg Triathlon	<a href="http://www.sgl-triathlon.de">http://www.sgl-triathlon.de</a>	0.4/24/3km
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	Saerbeck Triathlon	<a href="http://www.wasser-freizeit.org">http://www.wasser-freizeit.org</a>	0.6/20/5km
01.07.2007	Ironman in Frankfurt	<a href="http://www.ironman.de">http://www.ironman.de</a>	3.9/180/42km
28.07.2007	Eifeltriathlon	<a href="http://www.fc-ormont.de/triathlon2007/">http://www.fc-ormont.de/triathlon2007/</a>	
29.07.2007	Silbersee Triathlon	<a href="http://www.silbersee-triathlon.de">http://www.silbersee-triathlon.de</a>	0.6/26/6km
05.08.2007	Eupen Triathlon	<a href="http://www.triathloneupen.com">http://www.triathloneupen.com</a>	2.5/80/20km
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
11.08.2007	Wittener Ruhrtal Triathlon	<a href="http://www.ruhrtal-triathlon.de">http://www.ruhrtal-triathlon.de</a>	0.5/20/5km
12.08.2007	Duathlon in Vlaanderen	<a href="http://www.powerman.be">http://www.powerman.be</a>	10/60/10km
15.08.2007	Embrunman in Frankreich	<a href="http://www.embrunman.com">http://www.embrunman.com</a>	3.8/180/42km
18.08.2007	Triathlon Hückeswagen Inferno Triathlon in der Schweiz	<a href="http://www.atv-hueckeswagen.de">http://www.atv-hueckeswagen.de</a>	2/74/21km
18.08.2007	Schweiz	<a href="http://www.inferno.ch">http://www.inferno.ch</a>	3.1/88/30/25km
26.08.2007	Krefeld Triathlon	<a href="http://www.scbayer05.de">http://www.scbayer05.de</a>	0.5/20/5km
26.08.2007	Rursee (Fun) Triathlon	<a href="http://www.scac-rursee.de">http://www.scac-rursee.de</a>	0.4/28/4km
01.09.2007	Hamburg Triathlon	<a href="http://www.hamburgcityman.de">http://www.hamburgcityman.de</a>	0.5/20/5km
02.09.2007	Köln Triathlon	<a href="http://www.koelntriathlon.de">http://www.koelntriathlon.de</a>	0.5/20/7km
02.09.2007	Willich Triathlon	<a href="http://www.triathlon.schwimmverein-willich.de">http://www.triathlon.schwimmverein-willich.de</a>	0.5/20/5km
02.09.2007	Mosel Duathlon in Luxemburg	<a href="http://www.caeg.lu/muselduathlon">http://www.caeg.lu/muselduathlon</a>	10/100/12km
09.09.2007	Xanten Triathlon	<a href="http://www.nibelungen-triathlon.de">http://www.nibelungen-triathlon.de</a>	0.5/20/5km
13.10.2007	Ironman auf Hawaii	<a href="http://www.ironmanlive.com">http://www.ironmanlive.com</a>	3.9/180/42km
02.12.2007	Ironman in Westaustralien	<a href="http://www.ironmanwa.com">http://www.ironmanwa.com</a>	3.9/180/42km

## Trainingstermine

Bitte Aktualität gegebenenfalls nochmals auf der Homepage prüfen!

- Mo** 19:00-20:00 **Schwimmen:** Gallwitz-Kaserne, Uli Stormanns (4308512/0178-4049448); 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** 19:15-20:15 **Radtraining:** AVANTIS Gelände, nur im Sommer (bis Ende August) alle Leistungsklassen willkommen; mail: Ingo\_Zander@gmx.net
- Mi** 18:00 (Wi) **Lauftreff** für Anfängerinnen und Anfänger; Parkplatz Hangeweier Helmut Westphal (552744)
- Mi** 19:00 **Laufen:** Wintermonate: Parkplatz "Alt Linzshäuschen"  
Sommermonate: Waldstadion Michael Böhnke (65295)
- Do** 19:00 (So) **Laufen:** Parkplatz Hangeweier, Ferdi Schlag (709559)
- Fr** 16:45-20:00 **Laufen:** für alle im Waldstadion nur im Winter; Ferdi Schlag (709559)
- Fr** 21:00-22:00 **Schwimmen:** Westhalle, Torsten Rehrmann (911918; 0171-5394599)
- Fr** 22:00-23:00 **Schwimmen:** Westhalle, freies Training; Tel. wie vor
- Sa** ab 7:00 **Radtreff:** Ecke Siegelallee/Monschauerstrasse (Eismännchen)  
Wir fahren etwa 2-3 h. Im Sommer kann's auch mehr werden.  
Ansprechpartner: Stephan Wnendt (0241-61365 oder 0171-8987489)  
mail: stephan.wnendt@t-online.de
- Sa** 9:00 **Laufen** ab Waldstadion Gabi Reiners (9976757)
- So** 10:00 **Laufen** Waldstadion "Der berühmte Entenpfuhl" 12, 16, 19 oder 22 km  
Walter Calles (69906), Gabi Reiners (9976757)
- So** 15:00-17:00 **Schwimmen:** Westhalle, freies Training, Mariam Rad (4509163/0163-2944362); Vertretung: Torsten Rehrmann (911918/0171-5394599)

Rennradfahren nach Absprache: Georg Siidra (0241-38337) [g.siidra@gmx.de](mailto:g.siidra@gmx.de);

Mountainbiken nach Absprache: Robert Bastian (0241-9962790 oder 0179-7028906);:

robert.bastian@rwth-aachen.de