

# DER RENNSCHUH



**DLC AACHEN  
LEICHTATHLETIK**

**2 – 2001  
TRIATHLON**

# Deutscher Leichtathletik-Club Aachen e.V.

## Leichtathletik – Triathlon - Skaten

### 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  
Leichtathletik Konto-Nr. 1901 750  
Triathlon Konto-Nr. 306 373

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

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

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

**Abt. Triathlon:** Torsten Rehrmann, 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
Geschichten, die der Leser 2001 schrieb .....	4
- Hallo Ihr DLClers von Georg Schmidt .....	4
- Lanzarote ...von Wisser/Gorgels/Saldsieder...7	
- Einruhr – Urfttalsperre...von Gabi Reiners ....	11
- Kärnten.. von Wisser/Gorgels/Saldsieder .....	13
Euregio-Athlon von Dirk Saldsieder .....	15
- Bilanz 2001 von Walter Rennschuh .....	16
- Paris von Claudia Polzin .....	18
Powerman Trier von Dirk Kuypers.....	21
- Powerman Zofingen von Dirk Kuypers.....	26
- Dirk´s Pulskurve .....	32
Inferno 2001 von Georg Schmidt.....	33
- Frankfurt von Günster, Kuypers, Schmidt .....	37
- Aufstieg in die Landesliga von Dirk Kuypers .	42
Hubert-Küchen-Serie 2001 .....	44
Der Aachener Sylvesterlauf .....	45
Neues aus dem Ladiesteam .....	47
Aufgeschnappt .....	50
Dirk´s Tiramisu-Rezept .....	52
Geburtstagsecke .....	53
Ergebnisse Leichtathletik .....	55
Veranstaltungstermine .....	48
Trainingstermine .....	49

Titelbild: Stefan Werner, Tobias Winnemöller und Holger Spiegel beim Zieleinlauf in Gladbeck (erster Ligawettkampf 2001)

### Impressum

### Redaktion:

Claudia Polzin  
Schulstr. 96  
52134 Herzogenrath  
T: 02407/17931  
[polzinc@ginko.de](mailto:polzinc@ginko.de)

Gabi Reiners  
Viktoriastr. 20  
52066 Aachen  
T:0241/9976757  
[gabi.reiners@t-online.de](mailto:gabi.reiners@t-online.de)

### Statistik: Hermann Giese:

Faggenwinkel 7, 52159 Roetgen  
[giese@pfa.research.philips.com](mailto:giese@pfa.research.philips.com)

**Druck:** Druckerei Paletti, Ottostr.89, 52070 Aachen, Tel. :0241-514142

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

Der Rennschuh erscheint 2x im Jahr.

Der **Redaktionsschluß** für den Rennschuh 1/02 ist der **01.05.2002**.

Herzlichen Dank für das Mitwirken bei diesem Rennschuh: Georg Schmidt, Claudia Wisser, Klaus Gorgels, Dirk Saldsieder, Walter Rennschuh, Dirk Kuypers, Andreas Günster, Dirk Tuchlinski, Hermann Giese (Statistik) und Paletti Riese-Springer (Druck).

### **Anstatt eines Vorwortes.....**

bleibt mir nur, mich lobend über die Beitragsflut zu äussern (insbesondere in den letzten Stunden, quasi kurz vor dem Druck flatterten noch diverse e-mails in den Kasten „...Ich schreibe noch. Bis wann darf ich Dir was geben? Ich beeil mich. ...“.

Klasse, was Ihr Euch da in letzter Minute so aus dem Kopf gerissen habt. Insbesondere unsere Triathlon-Abteilung hat sich für diese Ausgabe nicht geschont – und dazu noch diverse Berichte aufs Papier gebracht . Weiter so!

Entschuldigt, wenn die Artikel nicht chronologisch hintereinander gefügt sind. In der Kürze der Zeit ist das nicht so einfach zu realisieren. Deshalb die dringende Bitte, demnächst ruhig auch frühzeitig mal einen Artikel zu schicken oder zu mailen.

Die Rubrik „Aufgeschnappt“ scheint sich zu einem Dauerbrenner zu entwickeln, aber vielleicht hat auch die Koch- und Backecke, angeregt von unserem Gourmet Dirk, in der Zukunft eine Chance?

Jede Art von Info (Zeitungsausschnitte etc.) ist nach wie vor willkommen; auch im Schaukasten am Waldstadion darf ruhig etwas ausgehängt werden (über Michael oder Gabi 9976757).

Sportlich gesehen waren es dieses Jahr sicherlich keine Karlssiegel, die uns umgehängt wurden. Dennoch - einige Kreismeistertitel und Altersklassenerfolge bei den Deutschen und Westdeutschen Meisterschaften sind in Anbetracht der hohen Wehwechenrate und Jammerquote ein ansehnlicher Erfolg. Vielleicht wäre ja auch eine Jammerecke als fester Bestandteil des Rennschuhs demnächst angesagt!?

Aber eigentlich ist der Zeitpunkt für Jammerei unangebracht, stehen doch noch 2 Klassiker ins Haus:

Der Aachener Winterlauf und der Aachener Sylvesterlauf. Egal ob laufend oder helfend – es wäre schön, wenn Ihr wieder zahlreich vertreten wäret!?

Einige haben sportlich sicherlich noch nicht das letzte Körnchen verpulvert; andere trainieren nach wie vor einfach für alle Fälle.

So, oder so – wir wünschen Euch für das ausklingende Jahr 2001 und für den Start in 2002 Gesundheit und Freude an neuen (nicht nur sportlichen) Herausforderungen.

## Geschichten, die der Leser schrieb

### Hallo Ihr DLCler,

Sicher brennt Ihr alle darauf zu erfahren, wie es denn unserer aufgestiegenen Mannschaft beim ersten Wettkampf dieser Saison ergangen ist:

Wie alle schon wissen, starten wir mittlerweile wieder in der zweithöchsten Liga bundesweit.

Der erste Wettkampf war, wie auch in den vergangenen Jahren ein Mannschaftssprint. D.h., es müssen 3 von vier Startern ins Ziel kommen.

Die Athleten müssen während des Wettkampfes immer zusammenbleiben, sind also immer nur so schnell wie der schwächste der Mannschaft. Für uns waren Stefan Werner, Holger Spiegel, Tobias Winnemöller und Marc Vorwerk am Start.

Um es vorweg zu nehmen: Wir sind 12te von 16 Mannschaften geworden. Und wir sind zufrieden, denn es ist nichts schief gegangen. Bereitetet uns die Vorbereitung doch diesmal besondere Probleme: Das Wetter verhinderte ein durchgängiges und gezieltes Radtraining. Ständig waren Leute krank.

Und bis Sonntag früh stand nicht fest, wer an den Start gehen wird. Ein kurzer Belastungstest auf der Rolle machte aber klar, dass Georg ganz und gar nicht fit ist. - Er nahm dann die Rolle des Beraters, Betreuers, Taschenträgers etc ein. Kritisch, oder besser riskant, war die Besetzung mit dem unbeschriebenen Blatt Tobias. War es doch sein erster Triathlon überhaupt! Wettkampferfahrung konnte er bisher lediglich beim ATG Winterlauf und beim Pulheimer Duathlon sammeln.

Beim Schwimmen zeichnete sich schnell ab, dass Marc nicht seinen guten Tag hatte. Die anderen drei verlangsamten das zuvor angeschlagene Tempo, um ihn nicht zu verlieren. Insgesamt war die Schwimmzeit jedoch passabel, bzw. sogar ein paar Sekunden besser als letztes Jahr. Der Wechsel zum Radfahren klappte gut. Auch die Harmonie zwischen den Vieren schien zu stimmen. Das Tempo war hoch. Ein Vergleich zu älteren Ergebnissen kann täuschen:

Letztes Jahr waren wir zwar 1 1/2 min schneller auf dem Rad, aber die "alte" Strecke war offensichtlich auch ein paar Meter kürzer. Bei anderen Vereinen lassen sich ähnliche Vergleiche anstellen. Im direkten Vergleich war unsere diesjährige Radleistung mittelmäßig, aber nicht schlecht! Auf jeden Fall war das Tempo so hoch, dass Marc vorzeitig in der letzten Runde aussteigen musste. Nun kam das, worauf einige mit Spannung gewartet hatten: Nach einem guten Wechsel ging es auf die Laufrunde, die zweimal zu bewältigen war.

- Unsere besten Läufer waren unterwegs. Tobias ist bisher der einzige, der locker mit Holgers Tempo mitlaufen, und sich dann noch mit ihm unterhalten kann. Müssen die beiden Stefan schieben, der ebenfalls ein exzellenter Läufer ist? Reichen die Kräfte von Tobias überhaupt aus, um nach dem Radfahren noch so einen schnellen Lauf hinzulegen? Eine grobe Abschätzung nach der ersten Runde zeigte eine Zeitgleichheit mit Würselen und Kempfen, die 6 min bzw 1 min vor uns gestartet waren. Es sollte also knapp werden. Und es wurde knapp. Obwohl die drei ein fantastisches Rennen liefen, liefen die beiden

genannten Mannschaften noch ein paar Sekunden weg. Am Ende war Würselen mit 29 sek Vorsprung 5 Plätze weiter vor uns auf Platz 7. Sechs Mannschaften innerhalb von nur 29 Sekunden! Und wir sind leider die sechste Mannschaft :-)

Dieses Ergebnis trübt die schöne Veranstaltung ein wenig, zeigt aber deutlich, dass mit uns noch zu rechnen ist. Von den Abstiegsplätzen sind wir deutlich entfernt, und zum guten Mittelfeld ist es nicht weit!

Am 10.06.01 ist der nächste Liga-Wettkampf in Harsewinkel.

Ich bin gespannt.

Georg

PS: Haben wir eigentlich einen Pressewart? Vermutlich erfährt die Öffentlichkeit wiederum genau gar nichts von uns.

Anm. der Redaktion: doch!

PPS: Ergebnisse gibt' bei:

<http://www.nrwtv.de>

oder:

<http://www.mika.de>

Die Pulheim-Ergebnisse findet man unter:

<http://www.trisys.de>

PPPS: In Gladbeck war wiederum Kaiserwetter.

PPPPS: Es haben auch andere Wettkämpfe stattgefunden. So bewältigte der ehemalige Schwimmer Markus Theuer in der Nachwuchsmeisterschaft seinen ersten Triathlon. Die dagegen schon fast alten Hasen Achim B. Drews und Robert Bastian starteten beim Kurztriathlon, bei dem Achim einen noch gar nicht so recht gewürdigten 14. Platz (6. seiner AK) erzielte! Ich

hoffe, dass ich die Liste auf dem Foto richtig interpretiert habe.

Übrigens war die Liste bei 134 noch nicht zu Ende!!! Ich trage Achim also ein wenig höher in der Starterliste für die Liga ein...

"Achim, wie hast Du Dich gefühlt?" - "Ich merk nix!" --> Damit wollte er sagen, dass ihm das Laufen leicht gefallen ist. Er wird also auch in Zukunft an unseren langen Radeinheiten teilnehmen. Roth kann kommen!



Georg Schmidt

## Ironman Lanzarote 2001.....Wein – Weinen – Weitermachen !!!

Schnell ausgepackt, den Temperaturen angepaßte Kleidung angezogen und der „Urlaub“ hatte begonnen.

Als erstes wurde die nähere Umgebung erkundet, für viel Geld eingekauft – wir fanden erst in den nächsten Tagen preisgünstige Supermercados – und natürlich der lauwarmer Abend auf unserem geräumigen Balkon bei gutem selbstgekochtem Essen und leckerem Tinto genossen. Aufgrund der Reises Strapazen fielen wir früh in die Betten.

Die folgenden Tage verbrachten wir mit aktiver Insel erkundung per pedes, Auto, Rad oder schwimmend. Und was kann ich dazu sagen – einfach klasse - . Die Kulturgüter der Insel waren beeindruckend, die Aussicht von den Bergen und Pässen atemberaubend, die Landschaft – entgegen unseren Vorstellungen – abwechslungsreich, der Wein sehr süffig und das Wetter angenehm warm bis heiß. Die abendliche Kalorienzufuhr wurde regelmäßig zu einer Pastaorgie. Von Tag zu Tag kroch die Nervosität ein Stück weiter in uns hoch. Das verstärkte sich noch dadurch, daß fünf

Tage vor dem Wettkampf die Temperaturen merklich anstiegen und der Wind immer stärker wurde. Aber wir wußten ja, daß es kein Kinderspiel sein würde.

Zwei Tage vor dem Wettkampf ging es per Shuttle-Service zum Abholen der Startunterlagen und zur Carboload-Party nach **Alcatraz** (Club La Santa). Hier trafen wir unsere Vereinskollegin Miriam M., die mit hunderten anderen Athleten einsaß, mit der Auflage ihre allgemeine Fitness aufzubessern.

Diejenigen, die das ganze nicht so bierernst nahmen, tranken sich das eine oder andere selbige, worin sie sich stark von den richtig Besessenen unterschieden.

Tags vor dem Wettkampf mußte sich, während wir Material- und Körperpflege betrieben, unser Presseemann Dirk S. persönlich auf seinem treuen Begleiter „Francesco Moser“ von dem ordnungsgemäßen Zustand der 180 km langen Radstrecke überzeugen. Als er nach acht Stunden dann endlich wieder eintraf, sah er dann doch nicht mehr ganz so „gut“ aus, welches uns im Hinblick auf den nächsten Tag erheblich beunruhigte.

Dies vor allem, da er auf die Frage wie es denn gewesen sei ausschweifend mit einem nach Georg's S. Art „ ja schön“ antwortete.

Anschließend ging es dann direkt zum Check-in. Der Inhalt der roten, blauen und gelben Säcke durften nicht durcheinander gebracht werden, da man sonst zum Radfahren die Laufschuhe anziehen mußte und der Marathon in Radschuhen sicherlich kein Vergnügen werden würde. Zwar waren wir uns zunächst sicher, jedoch Diskussionen mit anderen Tris machten die Verwirrung dann perfekt. Schlußendlich hatten wir dann doch alles richtig gepackt.

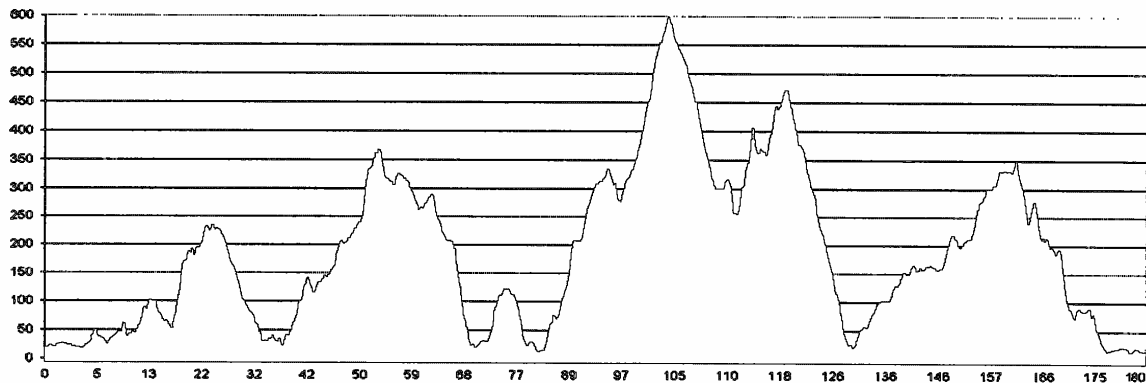
Abends gab es eine ausgiebige Henkersmahlzeit und nach vier Flaschen Tinto, wovon wir natürlich nichts getrunken haben, gingen wir dann um 21.30 Uhr ins Bett.

Um vier klingelte der Wecker (Oje, Oje !). Nach einem „ausgiebigen“ Frühstück und diversen Kleinigkeiten (Sonnen-cremen, Radflaschen füllen etc.) gings mit Presseemann Dirk zum Start des Eiermanns. Neben vielen nervösen Tris gab es auch einige ruhige, die beispielsweise ihren Chip vergessen hatten, und diesen von Freunden noch aus „Alcatraz“ holen lassen mußten. Vor dem Start war

dann die Eile perfekt als Claudia endlich vom „Töpfchen“ zurück war und der größte Teil der Starter schon am Wasser verweilte. Hektik, Schweiß (jetzt schon), Hetze, noch schnell Glück gewünscht und da viel auch schon der Startschuß zum Eiermann Lanzarote 2001. Claudia mit den Frauen ganz vorne und ich ganz hinten. Das Meer hatte nur wenig Wellengang und die Prügelei mit anderen Triathleten hielt sich auch in Grenzen. Die erste Runde verging wie im Flug, die zweite fiel dann doch etwas schwerer. Und dann sah ich auf einmal Claudia neben mir, unverkennbar dieser Stil. War ich so gut oder sie so langsam (an Norbert Z.: Muß ich jetzt auf Bahn drei ?) ? Egal, einfach weiter. Dirk war so überrascht mich als ersten aus dem Wasser kommen zu sehen, daß er fast die Kamera fallen ließ. Ein paar Sekunden später stieg auch Claudia aus den Fluten. Auf ihr erstauntes „Was hast Du denn gemacht“ konnte ich nur lächelnd „Geschwommen!“ entgegen. Flugs die Radklamotten an, von netten jungen Damen eingecremt, ging es auf die Radstrecke: meine Lieblings-, Claudias Hassdisziplin.



Radprofil mit insgesamt 2500 Höhenmetern



Nach einigen Kilometern lockeren Einrollens und den erwarteten Steigungen / Abfahrten rund um El-Golfo „stand“ man vor der ersten Bewährungsprobe am Fuß der Feuerberge. Der Wind blies schon ganz gehörig, aber scheen wars trotzdem. Nach der Abfahrt zum Club La-Santa und einer weiteren leichten Erhebung ging das Rennen erst richtig los: Die Steigungen schier endlos, der Wind ließ den Tacho teilweise einstellige Geschwindigkeiten anzeigen, einige stiegen sogar vom Rad, wieder andere hatten die Tränen (an Christof's K. „Wein“berg) in den Augen stehen. Am Mirador-del-Rio wurde man jedoch von der berühmten Aussicht auf die Insel Graciosa belohnt. Danach gab es eine rasante Abfahrt über schlechten Asphalt (sagt einer noch mal was gegen belgische Straßen) und weiterhin wahnsinnigen

Winden (O-Ton Claudia: „Da ging mir doch der Arsch auf Grundeis“). Geschafft? Nee, nee und nochmals in Richtung Inselmitte (höllisch). Allein Claudia war heilfroh, ihr Rad endlich abstellen zu können und wir staksten los, ich zunächst mit einer Stunde Vorsprung. 42 km Laufen – 8 mal die Standpromenade hoch und wieder zurück, 35°C, alle 1,5 km ein Verpflegungsstand. Aber es war einfach zu heiß und Gehen ist doch so viel leichter („Na gut, erst mal ein paar Schritte gehen, ich kann ja gleich weiterlaufen“). So vergingen Kilometer und Minuten. Hier ein kleiner Plausch mit Dirk, da ein paar Worte mit Miriam gewechselt. Und Claudia sah wie immer beim Laufen gut aus und kam mit flinken Schritten immer näher. Nach 19 km hatte sie mich bereits eingeholt.

Wir spazierten eine Weile nebeneinander und tauschten Erlebnisse aus. Da das Rennen sich längst verselbständigt hatte und allein das Ziel der Weg war, entschloß sich Claudia das Rennen mit mir gemeinsam zu beenden. Kurzerhand gründeten wir die neue Unterabteilung des DLC - DLC Wanderclub - . Für Interessenten, denen das ständige Laufen zu langweilig geworden ist und die einen neue Herausforderung suchen; wir treffen uns jeden Sonntag um 6.00 Uhr am Parkplatz Wolfsfarm in Gressenich.

Die Strecke mit Wind und erbarmungsloser Sonne forderten jetzt ihren Tribut. Es bildeten sich internationale Leidensgemeinschaften und manches mal ertappte man sich bei dem Gedanken den Entgegenkommenden die ersehnten farbigen Bänder, die zum Zieleinlauf berechtigten, zu entreißen. Als die Sonne dann unterging wurde es merklich kühler und ich begann die Temperaturen als angenehm zu empfinden. Am Ende sind wir dann doch wieder mehr gelaufen als gegangen (Claudia die alte Sklaventreiberin), da sie von einer fürchterlichen Gänsehaut befallen wurde, die jedoch nicht von ihrer

Aufregung herrührte. Leider verpaßten wir auch unser letztes Ziel: „Daylight finisher“.

Aber der grenzenlose Applaus der Zuschauer und das Glücksgefühl bei der Überquerung der Ziellinie ließen die Strapazen vergessen. Der „härteste Ironman der Welt“ war bezwungen.

Claudia Wisser, Dirk Saldsieder  
Klaus Gorgels



## Einruhr – Urftalsperre – Einruhr

Eigentlich sollte es ja nur ein ½-stünder werden, aber angestachelt von uns und von der Tatsache, dass der seit 1946 gesperrte 6 km lange Weg zwischen der Jägersweilerstr. und dem Damm der Urftalsperre mit Blasmusik wieder der zivilen Nutzung übergeben werden sollte liess sie sich dann doch erweichen -

unsere Klärwerksexpertin Petra. Dabei hatte sie am Vorabend im Mützenicher Stadion im Schlussspurt noch die Konkurrenz stehen gelassen und war 2 Tage vorher dem 62er Club beigetreten.

So hatten wir sie dann am Sonntagmorgen bis nach Ruhrberg gelockt (hier war die avisierte ½ Stunde natürlich schon längst um). Nachdem sich das zukünftige DLC-Mitglied Wilfried dann um Wasservorräte bemüht hatte (15 DM bei einem Fast-Ex-Mitglied geschnorrt), wir uns am Kiosk eingedeckt hatten und ich mich bereiterklärte als Wasserträger für die Restbestände zu fungieren (rechte Hand ne Dose Bonaqua – linke Hand ne Dose Bonaqa, - quasi als Ersatz für die Muckibude) gab es fast keine Entschuldigung mehr.

(Jetzt weiss ich auch warum Weicheigürtel so praktisch sind....)

Leider waren wir ein bisschen spät dran; anstatt der erwarteten wohlklingenden Töne der Blaskapelle wehten uns die Abgase der losfahrenden Musikanten um die Nase. Dennoch die Strecke entlang der Urftalsperre war ein Genuss!

Meine 3 Mitstreiter wollten sich im Anschluss noch todesmutig in die Fluten des Freibads von Einruhr stürzen, allerdings musste ich nachher erfahren, dass es bei allen nur zu einer heissen Dusche gereicht hat. Zu ihrer Entschuldigung muss man natürlich fairerweise sagen, dass das Wasser an der Oberfläche gerade mal geschönte 18° C aufwies, also für Heissduscher absolut ungeeignet ist. Ich wollte den Tag da etwas gemütlicher beenden und mit dem Rad nach Aachen dümpeln. Lt. Aussage aller Eifelkenner war die Strecke wie folgt klassifiziert: erst geht's ein bisschen nach Kesternich rauf und dann kannst Du nach Aachen nur noch rollen lassen.

Also ein besseres Kinderfasching, oder?

Dass die Serpentina nach Kesternich mit 300 Höhenmetern kein Zuckerschlecken würden hatte ich abends auf der Fahrt nach Mützenich im Auto schont erahnt, aber den doppelten Kanaldeckel vor Lammersdorf hatte niemand auch nur mit einem Wort erwähnt. Zum Glück kam mir dann Walter C. erst am Eismännchen mit den aufmunternden Frage entgegen, ob wir nicht eine kleine Radeinheit machen sollten... Dieser kleinen Doppereinheit vorangegangen war übrigens ein rundum gemütliches „Ladieswochenende“ in Einruhr u. a.

mit einer samstäglichen, von Helmut P. erstklassig betreuten, Einheit und anschliessendem Auslaufen in Mützenich.

Wieso hier die Duschen so heiß eingestellt waren kann ich mir nicht erklären. Einige nach mir duschenden Damen sollen angeblich Verbrennungen davongetragen haben.....

Das Ladieswochenende (in Begleitung ausgewählter „Herrschaften“) im nächsten Jahr? In meinen Augen ein Muss – Anreise per Rad obligatorisch!

Gabi Reiners

### **Betrifft: E-mail-Listen!!!!!!!!!!**

Wie sich heraus gestellt, hat beinhaltet der E-mail Verteiler mit dem Namen all@dlc-aachen.de nicht „all“, d.h. es gibt Vereinsmitglieder, die sich nicht bei dieser Liste angemeldet haben. Vielleicht wissen auch einige nicht, wie man sich dort anmeldet. Daher jetzt eine hoffentlich allgemein verständliche Erklärung:

Ihr schickt eine leere Mail an folgende Anschrift: all-subscribe-@dlc-aachen.de wobei Ihr dann Eure eigene Emailanschrift an die freie Stelle vor dem @ setzt.

Für meine eigene Anschrift, polzinc@ ginko.de lautet es dann so: all-subscribe-polzinc=ginko.de@dlc-aachen.de

Bitte beachtet, dass Ihr in Eurer eingefügten Anschrift das @Zeichen durch ein = ersetzen müsst!

Eine leere Mail bedeutet, dass Ihr kein Betreff und keinen Text einsetzt.

Ihr erhaltet dann eine Antwortmail, die Euch bestätigt, dass Ihr Euch anmelden wollt. Diese Mail müsst Ihr dann nur noch leer beantworten. Das war`s dann schon.

Eine Anmeldung bei den Abteilungslisten: la@dlc-aachen.de oder tri@dlc-aachen.de lautet: la-subscribe-@dlc-aachen.de

bzw.: tri-subscribe-@dlc-aachen.de

Noch Fragen?

Eine leere Email an la-help@dlc-aachen.de , oder tri-help@dlc-aachen.de beschert Euch eine Liste mit weiteren Erklärungen/Hilfen/Details.

Noch mehr Fragen?

Torsten@Rehrmann.org , Torsten ist einer der Listenorganisatoren, hilft gerne weiter!!

## Man war das heiß!!! - Ironman Austria 2001 –

Nachdem ich nach dem Radfahren auf Lanzarote vor mehreren Zeugen geschworen hatte an dem bereits gemeldeten Ironman Austria nicht teilzunehmen fuhren wir: Dirk unsere Betreuer und Fans Klaus G, Sven S. (viel versprechendes Triathlonwachstumstalent, der seit Kärnten regelmäßig am Jungendschwimmtraining teilnimmt !!) Amigo, genannt der Marathon-Mann, und ich vollbepackt am 12.07.2001 in Richtung Österreich. Unser Apartment war schnell gefunden und von uns bevölkert.

Am Freitagmorgen lockerten wir dann erst mal unsere müden Beine aus. Nach einem ausgiebigen Frühstück versuchten wir Kontakt zu Barbara D. und Christof aufzunehmen, jedoch ohne Erfolg. Danach standen Startunterlagen abholen und Triathlonmesse auf dem Programm. Nachmittags ging es zu einer freien Badestelle am Wörthersee, wo Amigo dank einiger dort ansässiger Haubentaucher schnell seine Liebe zum Schwimmen entdeckte. Abends war dann Pastaparty angesagt, wo wir mit von unserer Wirtin geliehenen Hollandrädern hinfuhren. Damit hatte

Amigo an diesem Tag seinen eigenen Triathlon bewältigt. Am nächsten Tag begann nun das übliche Prozedere: Wettkampfbesprechung, Check-in, Kleiderbeutel abgeben und so weiter.

Dirk hatte schnell den Namen weg - der Introvertierte – völlig in sich gekehrt lief er ziellos durch die Wechselzone, niemand schien wirklich zu ihm durchdringen zu können. Auf die Frage von Stefan B. wie seine Startnummer lautet, wiederholte er die Startnummer von Stefan !! Am Wettkampftag selber gipfelte dies soweit, daß er nichtein mal mehr in der Lage war sein T-Shirt richtig anzuziehen.

Am Sonntag riss uns dann der Wecker um 4.00 Uhr aus den Federn. Nach dem „ausgiebigen Frühstück“ fuhren wir dann Richtung Start. Nun hieß es die letzten Vorbereitungen in der Wechselzone zu erledigen. Danach ging es in Richtung Strandbad wo auch der Start erfolgen sollte. Hier unterzogen wir uns der nach unserer Ansicht unsinnigen (da ja eh jeder einen „Neo“ trug) Armbeschriftung.

Nach kurzem Einschwimmen erfolgte dann plötzlich und unerwartet der Start. Dirk und ich sortierten uns rechts außen ein, was sich jedoch als ganz großer Fehler herausstellte – rechter Hand war nämlich die erste Boje und die Seiten waren von Stegen begrenzt, so daß es hier richtig eng wurde. An schwimmen oder ähnliches war die ersten 500 m nicht zu denken. Die Devise hieß hier nur noch einstecken und austeilen. Mein Gedanke war nur: „na Bravo – wenn das andere alles so läuft wie das Schwimmen, dann kannst du eigentlich aufhören“. Um so überraschter war ich dann über die für meine Verhältnisse gute Schwimmzeit. Auch der Wechsel war grandios. Wie durch Zufall wählten Dirk und ich, der nur eine Minute hinter mir dem Lende-Kanal entstieg, das gleiche Zelt zum wechseln und so hatte man nochmals die Gelegenheit, dachten wir, ein letztes mal zu quatschen. Nun begann für mich die heiße Phase des Rennens und ich fuhr wie „Hell on Wheels“. So konnte mich Dirk, der mir schon die ganze Zeit im Nacken saß, erst bei km 40 überholen. Die Strecke hatte es ganz schön in sich. Nach ca. 155 km (3. Runde) fiel der Rupertiberg wirklich nicht mehr leicht und ich freute mich schon aufs Laufen. Unsere treuen

Fans feuerten uns in jeder Runde aufs neue an. Dirk ging dann mit 20 Minuten Vorsprung auf die Laufrunde. Als ich den Coach Klaus G. passierte, bekam ich die Order mich endlich mal anzustrengen, da das Rennen, im Hinblick auf Dirk, noch vollkommen offen war. Vor dem ersten Wendepunkt kam Dirk mir entgegen und wir tauschten ein paar, unter den neidischen Augen unserer Leidensgenossen, Küßchen (nicht von Ferrero). Dirk hatte da schon die Befürchtung, daß ich ihn überholen würde. Als ich dann den Standpunkt unserer Fans erreichte bekam ich die Info, die ich kaum glauben konnte, Dirk, ohne es jedoch zu merken (ich habe ja nicht in die Büsche geschaut), überholt zu haben. Die Temperaturen waren mittlerweile auf gute 37°C im Schatten angestiegen, laut Veranstalter war die Strecke zwar als schattenreich ausgeschrieben worden, jedoch wo war er ?? Der „halbe“ DLC hatte sich mittlerweile der diesjährig neuen Unterabteilung „Wanderclub DLC“ (siehe Lanzarote) angeschlossen. Nicht war Stefan B.? Die Schmerzen hatten letztendlich für alle dann doch ein Ende.

Alles in allem war es ein sehr schöner Wettkampf, den ich wohl auch im Namen aller – hitzebeständigen Triathleten – empfehlen kann. Dies war sicherlich nicht mein letzter Ironman,

weil ich mich einmal **richtig** für Hawaii qualifizieren möchte.

Claudia Wisser, Dirk Saldsieder, Klaus Gorgels



### **Bütgenbach – Der Euregio-Athlon (Was ist das ?)**

Wettbewerb. Für alle drei Tage meldeten sich ca. 130 dieser Euregio-Athleten. Dennoch gibt es auch die Möglichkeit sich für jeden Wettkampf einzeln registrieren zu lassen.

Bütgenbach, ein kleines verschlafenes Dorf, widersetzt sich standhaft den Regeln der Vernunft und veranstaltet alljährlich den sogenannten „EUREGIO-ATHLON“. Ein was ? Die Frage ist berechtigt. Es fängt alles Freitag Abend mit einem kleinen 11 km Cross-Lauf an, Samstag steht ein Duathlon auf dem Programm und man sollte dann für Sonntag noch genügend Kondition für den Triathlon besitzen. Am Ende taucht man dann in der Ergebnisliste hinter den ganzen verrückten Belgiern irgendwo auf.

In diesem Jahr fand dieser Wettbewerb nun schon zum 4. mal statt. Und die Teilnehmerzahlen sprechen für diesen

Wie auch immer. Das Wetter war schön, die Stimmung klasse. An diesem Wettkampf nehme ich schon seit den Anfängen teil und muß sagen, daß es zwar ein wenig verrückt klingt mit diesen drei Tagen (es gibt aber auch noch andere Veranstaltungen z.B. den Gigathlon etc.), jedoch hat es mir immer wieder Spaß gemacht.

Also drei Tage Bütgenbach: wer diesen Wettkampf noch nicht kennt sollte unbedingt mal teilnehmen (immer Anfang August), wer sich noch nicht getraut hat sollte einfach mitmachen. Ich hoffe im nächsten Jahr mal einige vom DLC dort anzutreffen.

Dirk Saldsieder

## Bilanz 2001

Es gibt ein altes Sprichwort: „Nimm Dir nichts vor, geht Dir nichts fehl.“

Ich hatte mir viel vorgenommen, aber das ging prompt in die Hose.

Ich glaube fast, dass es einen Außerirdischen gibt, der mich daran hindert mein Training durchzuführen und mich auf die Wettkämpfe vorzubereiten.. Ich hatte mit dem Training gut begonnen, aber ein Sturz machte alles zunichte. Auf die Nase gefallen (zum Glück nicht gebrochen) schimmerte mein Gesicht in allen Regenbogenfarben, was nach einigen Tagen wieder normal war. Schlimmer war eine schwere Rippenprellung, die mich für 8 Wochen ausser Gefecht setzte. Somit entfielen die ersten Wettkämpfe.

Die erste Prüfung waren die LVN-Meisterschaften, Start in der M 70, sonst gab es nichts.

6. im 100 m Lauf und Speerwurf wieder mit 600 gr; der DLV hatte es immer noch nicht für notwendig gehalten, auf die internationalen Vorschriften einzugehen.

Dann kam die grosse Reise zu der WM nach Brisbane/Australien. Hinflug über London, Singapore mit

Zwischenlandungen zum Endziel Brisbane; Zeitunterschied 8 Stunden.

Ich hatte das „Glück“ an einem Tag meine gemeldeten Disziplinen über die Bühne zu bringen. Es begann mit Weitsprung (6. Platz) , eine Hetzjagd zu einem anderen Stadion, dort Speerwerfen (9. Platz) . Wettkampf kaum beendet wieder Hetzjagd zum ersten Stadion um 100 m zu laufen (9. Platz). Somit war für mich erst einmal Schluss.

Am letzten Tag kamen dann die Staffeln; erst die 4 x 100 m; da muss ich einen Superlauf hingelegt haben, der alle begeistert hat. Ich selbst kann es nicht beurteilen; Erfolg - eine Goldmedaille. Den Abschluss bildete die 4 x 100 m Staffel; ich wollte zuerst nicht, habe mich breitschlagen lassen, um einem Sportkameraden die Möglichkeit zu geben, eine Medaille zu erringen. Er hatte keine Wettkämpfe bestreiten können wegen Krankheit. Es hat geklappt; der Erfolg eine Goldmedaille. Damit gingen die Wettkämpfe zu Ende.

Jetzt kam die Anschlussreise; es begann mit Sydney, die Oper ein imponierender Bau, der mich als



Architekt besonders interessierte.

Nächste Station war Alice Springs.

Interessant die Einrichtung eines fliegenden Doktors, ohne den es in den Weiten des Landes nicht geht. Ebenso eine Schule, die den Unterricht mit den Schülern auf den einzelnen Farmen per Funk durchführt. Es gibt dort Farmen mit einer Grösse von bis zu 10000 km<sup>2</sup>. Weiter ging es zu dem Kings Canyon, Ayers Rock und den Orgas – alles einmalige Erlebnisse. Von dort ging es nach Cairns, alles natürlich mit dem Flugzeug; mit dem Bus wäre man Tage unterwegs.

Am schönsten war eine Fahrt mit der Seilbahn (7.5 km Länge) über den Regenwald. Hautnah die Bäume, Vögel und Schmetterlinge. Gleichfalls einmalig die Fahrt mit einem Glasbodenboot aus dem man Fische, Austern, Korallen und Muscheln beobachten konnte.

Allzu schnell ging alles vorüber. Ein unbeschreibliches Erlebnis:

Rückflug dann über Darwin, Singapur mit Zwischenlandungen nach Frankfurt, per Bahn nach Hause.

Eine kurze Verschnaufpause und es ging zu den Deutschen Meisterschaften nach Potsdam. Es war wohl langsam die Luft heraus – Diskus 7., 100 m 4., Speerwurf 2.. Im nächsten Jahr ist dort die EM, da muss aber noch viel getan werden.

Den Jahresabschluss gab es beim Werfertag der ATG. Im Kugelstossen und Diskuswerfen jeweils 2.; endlich einmal Konkurrenz für mich; immer nur 1. Auf Kreisebene wird langsam uninteressant.

Hoffentlich gelingt mir einmal ein Training ohne Unterbrechungen für die anstehende Wettkämpfe im nächsten Jahr.

Walter Rennschuh

Aachener Sportspiegel Sept. 2001

## Paris

Ein romantisches Wochenende zu zweit in Paris....

Darunter stellen sich viele Menschen fast dasselbe vor. Die nötigen Randbedingungen waren auch gegeben –, wir waren zu zweit (und auch noch die richtigen zwei, sprich mein Mann und ich) wir hatten das nötige Kleingeld dabei, die Kinder waren weit genug weg (Mindestabstand 450km), es war Frühling. Also alles bestens vorbereitet um gemütlich anzureisen, ein nettes Hotel in der Nähe der Champs Elysees, abends schön essen zu gehen, ein zwei oder drei Gläschen Wein zu genießen, morgens lange zu schlafen und vielleicht im Bett zu frühstücken usw. usw. usw...

Aber wir sind ja nicht zum Vergnügen hier, sondern zum Laufen!!!!!!!!!!

Also abends Nudeln spachteln, keinen Wein trinken, morgens um 6 Uhr 30 aufstehen (Urghs!) und nur wenig frühstücken. Es ist kalt windig und regnerisch. Dann sich zum Start begeben, noch mal Pipi machen irgendwo zwischen zwei Autos, um sich eine 3/4h fröstelnd zwischen ca. 24.500 halbnackten fremden Menschen die Beine in den Bauch stehen, während ohrenbetäubender

Musikmüll aus überdimensionalen Boxen auf mich eindonnert.

Der Startschuss erfolgt und erstaunlich schnell setzt sich das Feld in Bewegung. Im ersten Moment glaube ich beim Figaro-Cross zu sein. Die ganze Straße liegt knöchelhoch voller alter Hosen, T-shirts, Pullover, leerer Vaselinetuben, angefressene Powerbars, PET-Wasserflaschen (ohne die können die Franzmänner nicht leben), Plastiksäcke und und und. Jetzt bloß nicht stürzen, sonst hat mein letztes Stündchen geschlagen – 20.000 Verrückte hinter mir. In guten 4 Minuten über die Startlinie. Erstaunlich für so ein großes Feld. Also gleich nach Plan laufen und erst mal im 5er Schnitt. Das geht auch halbwegs. Es ist aber tierisch voll. Die Champs Elysees runter, am Place de la Concorde, - der Gedanke an die Tour de France, die genau auf dieser Straße, an diesem Platz jedes Jahr ihre letzte Etappe zelebriert, über dieses Pflaster zu laufen löst doch eine Gänsehaut aus.

Jetzt aber mal auf die Uhr schauen und bloß nicht trödeln. Die ersten Kilometerschilder ziehen vorbei.

5:03, 5:07, 4:44...Hmm – mit dem gleichmäßigen Tempo ist das so eine Sache. Irgendwie habe ich Schwierigkeiten gleichmäßig zu laufen oder die Schilder stehen falsch. Mal abwarten. Die erste Verpflegungsstation. Super ausgestattet und auf allen Tischen alles. Man muß also die Tische nicht mehrmals ansteuern, sondern kann sich zügigst ausstatten, Nanu, die Bananen sind zwar in Stücke geschnitten aber nicht geschält und das Wasser gibt es in kleinen 0,3l Flaschen - und STOP! Alles steht, Läuferstau bei Kilometer 6. Na super, vielleicht heute mal eine Bestzeit laufen? Mit Galgenhumor nehme ich es gelassen – öfter mal was neues. Es geht auch gleich weiter und wieder eine kleine Cross-Einlage, denn auf der Strecke liegen jetzt die von den Läufern hingeworfenen Unmengen an Wasserflaschen , Bananenschalen, Orangenschalen und alles andere der super bestückten Verpflegungstische. Mit etwas Vorsicht geht es aber trotzdem gut weiter.

Die Strecke ist so voll, dass man kein Publikum benötigt. Die wenigen Passanten und tapfer dem Regen trotzendem Zuschauer müssen sich an

die Häuser drängen. Einer Flutwelle gleich bahnt sich das Feld seinen Weg. Wie ist das mit der Kilometerzeit? Jetzt ging es lange leicht, aber stetig bergauf. Also wieder nichts mit dem geplanten 5er Schnitt. Langsam verliere ich die Geduld. Da kommt schon die nächste Getränkestation. Flasche und Banane schnappen und weiter. Jetzt liegt die ganze Schalenmatsche auch noch auf Kopfsteinpflaster. Eine Rutschbahn der Extraklasse. Erst vorsichtig drüberlaufen und dann essen und trinken.

Irgendwann nach Kilometer 10 habe ich das Gefühl mal hinter den Busch zu müssen. Wirklich? Und der 5er Schnitt? Egal noch 30km halte das nicht aus. Und außerdem ist das ja heute irgendwie eigentlich nur ein Trainingslauf für die 100km. Also hinter den nächsten großen Baum. Währenddessen schon die Überlegung: wieviel Zeit verliere ich jetzt wohl? Die nächsten Kilometerzeiten sind wieder nicht passend. Es reicht mir jetzt. Ich beschließe jetzt nur noch nach Gefühl zu laufen (drücke die Zwischenzeiten aber trotzdem ab – man kann es halt nicht lassen).

Rechts der Strecke in ca. 50m Entfernung nehme ich eine große Läufergruppe in entgegengesetzter Richtung war. Die trainieren während hier ein Marathon abgeht? Also ich würde ja an der Strecke stehen und anfeuern. Da geht es zweimal rechts und wieder sehe ich rechter Hand viele Läufer und alle tragen Nummern auf der Brust. Haha! Das war ja wieder eine Glanzleistung – laufen macht halt doch etwas dösig.

Oh man, es geht schon wieder bergauf, na ja die anderen keuchen auch etwas. Oben erwartet uns dann eine wirklich schöne Aussicht über die Stadt.

Zur Abwechslung regnet es dann auch mal wieder. Bald danach beginnt er wirklich unangenehme Teil der Strecke. An der Seine entlang rauf und runter auf der Schnellstraße. Zuerst geht es ja nur runter in den Tunnel (bekannt aus Presse, Funk und Fernsehen als tragischer Unfallort einer britischen Prinzessin). Runter und Runter, die Männer stimmen ein gruseliges Rufen an. Es hallt schrecklich. Unten steht die Luft und es ist so stickig, dass ich nur denke: bloß raus hier! Die frische Luft am Ende des Tunnels ist wirklich erlösend.

Das war jetzt schon km 27. Jetzt dürfte es langsam ans Eingemachte gehen.

Die Straße führt rauf und runter. Die Rampen sind so steil, dass man den Schritt wechseln muß – die lieben Beine . Auf den Brücken darüber stehen die Zuschauer. Irgendwo hier müsste auch der Ralf stehen. Hallo? Nix zu sehen. Keine Ralf weit und breit. Km 30. Jetzt wird er wohl nicht mehr auftauchen. Anscheinend haben wir uns verpasst. Auch egal. Die Strecke ist wieder halbwegs flach. Jetzt beginnt das Unternehmen Bestzeit. Etwas schneller bitte. Es läuft und läuft. Prima, hier kann man ja die Leute gleich dutzendweise überholen. Ab und zu muß ich mir sagen: hallo, du läufst heute endlich mal unter 3:30. (Irgendwie habe ich die 3:33 von Köln schlimmer in Erinnerung.) Zwischendurch immer wieder mörderisch hartes Kopfsteinpflaster.

Km 35, die letzten 5 im 4:53 Schnitt, sehr gut. KM 36, KM 37. Puh ist das voll hier und etwas japsen muß ich auch. Nix da. Jetzt bloß nicht nachlassen, ich bin hier schließlich auf der Überholspur. Dann wird der Weg wieder schmaler und es ist so voll, dass ich trippeln muß.

Und letztendlich über den matschigen Randstreifen (Cross!) laufe, um an diesem Läuferpfropfen vorbei zu kommen. Jetzt nur noch 2 km. Da überholt mich doch tatsächlich eine Frau. Frevel! Dranbleiben! Aber - es gibt sie eben doch – die Besseren. Um

die letzte Ecke.

Das Ziel vor Augen, das Publikum in den Ohren, Gänsehaut und Tränen in den Augen kommt richtig Freude auf. Marathonlaufen ist halt doch schön – wenn auch unromantisch.

Claudia Polzin

## Powerman Trier

Im Frühjahr fiel mein Blick beim Blättern in der Triathlete auf eine Anzeige für den Powerman-Duathlon in Trier: 8/95/16 waren die Distanzen mit flachem Laufen in der historischen Trierer Innenstadt und Radfahren in der "Hölle des Hunsrück", wie es die Ausschreibung vollmundig anpries. Vom DLC hielten neben mir noch Brigitte, Tom und der mir bis dahin noch unbekannte Martin aus Köln die Fahne der Duathleten hoch.

Mit Tom und seiner Freundin Marga hatte ich mich in einem gemütlichen kleinen Weingasthof etwa 10 Autominuten von Trier entfernt einquartiert. Am Samstag waren wir um etwa 18:00 Uhr in Trier, um unsere Startunterlagen abzuholen und die Räder und Schuhe einzuchecken. Das Abholen der Startunterlagen hat auch keine 2 Minuten gedauert, kein Problem. Draussen lief noch der Power-Sprint, wir haben uns also mit

unseren Rädern an den Eingang der Wechselzone gestellt und dem Treiben auf dem Viehmarktplatz zugesehen. Der Sprint dauerte dann noch etwas länger als erwartet, weil die Organisatoren wohl einen halben Tag im Zeitplan hinterher hinkten. So gegen 19:15 war dann die obligatorische Wettkampfbesprechung, und um 19:30 ging dann endlich der Check-In los.

Mittlerweile hatten sich lange Schlangen von Athleten gebildet (immerhin wollten etwa 400 Leute ihr Rad einchecken) und es gab nur eine Kontrollstelle zum Einchecken. Zu allem Überfluß mußten auch noch die Sprint-Leute genau an unserem Eingang wieder raus. Das Chaos war perfekt!

Die Aufkleber für Helm und Rad bekam man erst beim Check-In, und diese Nummern mußten noch einzeln aus A4-Bögen ausgeschnitten werden.

Wir waren extrem froh, so früh da gewesen zu sein und gleich als erste einchecken zu können.

Froh, schon fertig zu sein, sind wir dann zurück zu unserem Landgasthof gefahren, um dort das übliche Freißgelage vor einem Wettkampf zu veranstalten. Dieser Landgasthof war genial: das Doppelzimmer kostet um die 70 DM incl. Frühstück, die Zimmer waren neu renoviert und groß. Der Landgasthof gehört zu einem Weingut, und so kann man dort auch prima Wein trinken, ausser vor Wettkämpfen natürlich:-). Es gab dann abends frisches Brot mit selbstgemachtem Wildschweinschinken als Vorspeise (ich habe noch nie so leckeren Schinken gegessen), als Hauptspeise dann mariniertes Schweinesteak mit riesigem Salatteller und warmem Kartoffelsalat bzw. Nudeln. Super lecker, und alles zum Spottpreis von 22 DM. Ich plädiere übrigens dafür, in diesem Gashof mal ein kleineres Trainingslager zu veranstalten. Dermaßen gut gestärkt ging es dann auch früh ins Bett, so daß ich noch fast 7 Stunden schlafen konnte.

Der nächste Morgen ist geprägt von Aufregung und Hektik. Wach werden, Sachen zusammensuchen (was soll man anziehen, die Nacht war kalt, der

Tag soll heiß werden), dann kurz ein exzellentes Frühstück mit warmen Brötchen, Müsli und lecker Kaffee einwerfen. Anziehen (Tri-Top, darüber kurzärmeliges Trikot und darüber das DLC-Radtrikot), den Rest zusammensuchen, Camelbak füllen, drei Powerbars und vier Gels ins Trikot stopfen und los. Ich bin ziemlich nervös, mein Puls fällt schon nicht mehr unter 100. Um 8:00 Uhr sind wir in Trier, parken direkt im Parkhaus unter der Wechselzone. Wir dürfen noch einmal zum Rad, aufpumpen, Flasche anbringen, alles zurechtlegen. Wenn ich mir all' die Leute anschau, frage ich mich ernsthaft, was ich da soll. Viele sehr hochwertige Räder, 90 % der Leute haben kein Gram Fett am Körper und bestehen nur aus Muskeln (kommt mir zumindest so vor). Tom und ich gehen nochmal gemütlich auf Toilette, während draussen sich alle leichtfüßig warm laufen und Lauf-ABC-Übungen machen. Uns ist es zu kalt draußen, wir bleiben noch im Glaskubus am Viehmarkt drinnen stehen und gehen erst um 8:45 raus, um uns kurz warm zu traben.

Um 8:57 stellen wir uns am Start an und ich bin völlig nervös. Was wird der Tag bringen?

In der Wettkampfbesprechung wurde etwas von 2100 Höhenmetern auf der Radstrecke erzählt, ich war bisher immer von 1500 ausgegangen. Ich weiß nicht, wo ich das her hatte. Würde es kalt sein in den Hügeln? Oder doch zu warm, immerhin hatte ich drei Trikots an. Naja, lange Zeit hatte ich nicht mehr, mir darüber einen Kopf zu machen, um Punkt 9:00 Uhr fiel der Startschuß, die Qual begann. Alle rannten los wie von Wespen verfolgt. Ich bin zuerst mit Tom zusammen los gelaufen, aber da er doch ein wenig schneller laufen kann als ich und ich mir vorgenommen hatte, die ersten 8 km nicht mit einem Puls über 170 zu laufen, habe ich ihn dann nach vielleicht einem Kilometer ziehen lassen und bin mein Tempo gelaufen. Es war zwar trotzdem eher am oberen Rand der Pulsskala, aber anscheinend ist es sehr schwer, sich beim Start eines solchen Rennens zurückzuhalten. Die Laufstrecke war fast topfeben durch Fußgängerzonen und Parks und bestand aus einem 1,5 und einem 2,5 km Loop, einmal zum Dom und einmal zur Basilika, die in Form einer "8" immer wieder zum Ziel führten, so daß die Zuschauer die Athleten bei den zwei Runden am Anfang insgesamt viermal zu sehen

bekamen. Die erste halbe Stunde verging schnell, nach nur 33 Minuten (etwa 1 Minute hinter Tom) wechselte ich aufs Rad, wohl wissend, daß der Wettkampf erst jetzt wirklich anfang. Ach ja, ehe ichs vergesse: Ich habe mich schon schön gebremst im Vergleich, nach der Ergebnisliste waren meine 33 Min die "nur" 178. Laufzeit. Aber so hatte ich mir das auch vorgenommen, bloss nicht überzocken am Anfang.

Für die Radstrecke gibt es eigentlich nur ein Wort: brutal. Wie man an den Höhenlinien leicht sieht, gab es keinen Streckenabschnitt, der mal gerade ging. Entweder rauf oder runter. Einige Bergaufabschnitte waren äußerst eklig, ich habe es gerade mal geschafft, die mit 9 km/h zu fahren. Ich war heilfroh, 39-25 als Übersetzung zu haben, wie in der Ausschreibung empfohlen. Für die Plackerei entschädigten dann natürlich einige völlig geile Abfahrten mit sanften Kurven, so daß man mit 60-75 km/h fahren konnte. Der hohe Berg im Höhenprofil ist der Rösterkopf, den man in einer Wendepunktstrecke befahren mußte. Oben angekommen mußte man herunter in einen kleinen Ort mit Verpflegungsstelle und Kontrolle (?), nur um dann den Berg wieder hochzufahren.



Apropos Dörfer: Die Stimmung unter den Zuschauern an der Strecke war bombig, in einigen Ortschaften standen Bierwagen und jede Menge Leute hatten sich mit Klappstühlen an die Seite gestellt und peitschten die Athleten die Berge hoch. Alle natürlich mit einem kühlen Bier in der Hand, während uns die Sonne unbarmherzig in den Nacken brannte.:-) Dank der Wendepunktcharakteristik kamen uns bei der Bergerklimmung schon wieder die Führenden entgegengeschossen. Laut bollernd mit Scheibenrädern und einem Affenzahn...

An meiner Pulskurve kann man sehen, daß die zweite Runde schon ganz schön weh getan hat. Mir fehlte ein wenig die Kraft in den Beinen und die Motivation, den Puls noch mal an die 155 zu jagen. Aber ich war nicht der einzige, ich sah die ersten Leute aufgeben, viele sind den ganzen Berg nur noch im Stehen hochgefahren. Immerhin bin ich alles schön im Sitzen gefahren, da hat bestimmt auch mein Mountainbikeritzel geholfen.:)

Nachdem es den Rösterkopf wieder runterging, dachte ich, daß es das war und ich jetzt bis Trier rollen könnte und mich erholen. Aber Pustekuchen, ein nochmaliger, fast 200 HM langer

Anstieg war zu nehmen, bevor es dann endgültig bergab ging. Komischerweise wollte Trier dann nicht kommen, angeblich hatte die Radstrecke 95 km, beim 90-km-Schild hatte ich 91 auf dem Tacho, aber es dauerte dann tatsächlich bis km 100,5, bis ich wieder in der Wechselzone war. Ok, absteigen vom Rad, gucken, wie es sich anfühlt, auf rohen Eiern zu laufen und Rad in den Ständer schieben. Ankunftszeit: ca. 4:20:00, also fast vier Stunden und ein 26,5er Schnitt für 100 km Rad im Wettkampf, das zeigt wohl, daß es nicht ganz flach war: meine Pulsspielzeug zeigte insgesamt 2270 HM an. Ach so, nach der Liste war das mit 3:47 die 116. Radzeit im Wettkampf, also hatten schon eine Menge der Heißsporne für ihren schnellen Start bezahlen müssen.

Also Helm ab, Camelbak ablegen, Radtrikot ausziehen, rein in die Laufschuhe und loslaufen. Hm, fühlt sich gut an, kein Vergleich mit meinem ersten Duathlon in Pulheim drei Wochen zuvor, wo die zweite Laufrunde sich extrem unkoordiniert angefühlt hat. Ok, etwas eierig und müde, aber durchaus zügig.

Der Puls geht auch bald wieder schön hoch auf etwa 160, was ich so als abschliessenden Laufpuls eingeplant hatte. Schnell das erste Powergel einwerfen, denn bei den letzten Radhügeln hatte ich nicht genügend Luft zum Essen. Leider ging das nur etwa 1,5 km gut, dann stellte sich bleierne Müdigkeit in den Oberschenkeln und Hunger ein. Also an jeder Verpflegungsstelle anhalten (das sind die kleinen, regelmäßigen Spitzen nach unten in der Pulskurve), ein Wasser und eine Cola oder Iso-Zeugs trinken und anschliessend ein Gel pro 4-km-Runde einwerfen. Der Rest der ersten und die zweite Runde sind zäh und tun weh, aber dann beginnt das Powergel zu wirken. Ich kann wieder beschleunigen und Leute überholen, die mich zuvor überholt haben. Auch beim Laufen viele Leute, die von der Anstrengung gezeichnet sind: Sie gehen, oder dehnen sich mit schmerzerfülltem Gesicht an Parkbäumen. In der letzten Runde schaffe ich es dann sogar, noch einmal einen kleinen Schlußsprint hinzulegen, der Puls geht wieder bis 161/162 hoch,

in der Zielgeraden bekomme ich ihn sogar wieder auf 170. Eine lustige Erfahrung, wie man sich beim Laufen wieder erholen kann, ich hätte jetzt auch gut weiterlaufen können, während ich am Ende der ersten Runde noch nicht so sicher war, wie es weitergeht. Meine Laufzeit von 1:12:59 für die letzten 16 km war jedenfalls die 91. insgesamt, ich hatte mir das Rennen also gut eingeteilt. Insgesamt hat es noch zum 110. Platz von 334 Finishern gereicht inklusive Quali für Zofingen, für mich sehr zufriedenstellend. Aber es war ja auch kein Schwimmen dabei.:-)

Hm, was habe ich vergessen? Danke an Marga und auch Carsten (Brigittes bessere Hälfte) für das Anfeuern im Zielbereich und an der Radstrecke. Ich war jedenfalls total begeistert von dem Wettkampf, der hart, aber sehr schön war und davon, dass die gesamte DLC-Mannschaft sich für Zofingen qualifizieren konnte und damit sehr gut war. Dirk Kuypers

## Powerman Zofingen

Nach der Quali für Zofingen in Trier stand für mich ziemlich schnell fest, daß ich bei dem legendären Langdistanzwettkampf der Duathleten starten würde. Die mit etwa 400 Mark ziemlich teure Anmeldung habe ich zwar noch vor mir her geschoben, das Training aber schon auf die lange Distanz ausgerichtet. Erleichtert wurde mir die Entscheidung auch durch Philipp, der schon seit vielen Jahren in die Schweiz fährt und dort gute Bekannte hat, bei denen wir (Martin aus Köln, der sich in Trier ebenso qualifiziert hat war auch dabei) übernachten durften und uns den Wettkampf in den schönsten Farben geschildert hat.

Ich fuhr freitags in die Schweiz, Britney als Fan und Zuschauer mit dabei. Die Fahrt fing schon gut an, weil ich meinen Reisepaß vergessen hatte und wir ja für mich als Nichtskifahrer völlig ungewohnt das Gebiet der EU verlassen wollten. Das Zurückfahren hat dann etwa 1,5 Stunden gekostet... Aber nur nicht die Laune verderben lassen, jetzt ging es endgültig in die Schweiz. Die Autobahnen waren frei, so daß wir kurz vor Mitternacht in Zofingen eintrafen. Philipp und Martin waren schon am Vortage angereist

und begrüßten uns zusammen mit unserer Gastgeberfamilie. Sie wohnen dort in einer alten, renovierten Bäckerei mit Holzboden und geheizt wurde auch nur mit Holz. Sehr nett und urig. Nach einem leckeren Abendessen mit gemeinsamen Erzählen ging es dann weit nach Mitternacht ins Bett, wobei wir vier eine ganze Etage für uns hatten.

Am Samstag war dann neben Startunterlagen abholen und Wettkampfbesprechung die Kurzdistanz. Dabei gab es zwar leider nicht Philipp anzufeuern, weil er völlig erkältet war, wohl aber den Sohn unserer Gastgeberfamilie, der seinen ersten Duathlon absolvierte. Das Wetter war -- wie schon den ganzen September auch schon bei uns -- Zofingen-üblich, es schauerte immer wieder während der Kurzdistanz und die Temperaturen lagen bei wohl etwa 12 Grad. Philipp hatte viel Spaß, seine Fotoausrüstung schonmal warmzuschießen für den nächsten Tag, und auch wir anderen feuerten die Kurzdistanzler an. Am Abend wieder Zuhause gab es Nudelauf mit reichlich Salat, dem Martin und ich ausgiebig zusprachen.

Martin und ich haben uns dann relativ früh zurückgezogen und unsere Wettkampfkleidung geordnet und zurechtgelegt. Wieder einmal stellte sich die Frage nach dem Wetter, wie würde es wohl werden, naß oder trocken? Die Wetterberichte waren sich da jedenfalls nicht ganz einig, aber Regen wahr wohl wahrscheinlich. Ich war wieder einmal reichlich nervös, an Einschlafen war jedenfalls noch nicht zu denken. Ich habe noch lange gelesen, während Martin schon schlief oder zumindest so tat und eine Etage unter uns am Essenstisch noch heisse Diskussionen geführt wurden. Eigentlich wollten wir schon um 5:00 Uhr aufstehen, aber anscheinend hatte ich den Wecker meines Handies auf leise stehen, so daß uns der Vibrationsalarm nicht geweckt hat. Zum Glück ist Martin dann aber gegen 5:30 aufgewacht, und wir mußten eben etwas hektischer unseren Morgenkaffee mit Spezialtütenflüssigfrühstück trinken. Da wir aber erst so gegen 7:00 Uhr die Räder einliefern mußten, war es noch nicht so hektisch. Wir fahren also gerade so mit der Dämmerung in die Stadt, stellten unsere Räder in die Wechselzone mit dem am Vortag arg mitgenommenen und umgepflügten Rasen. Uns blieb

noch fast eine Stunde bis 8:15, so daß wir den Start der Frauen um 7:30 verfolgen konnten. Das Gefühl in meiner Magengrube wurde immer flauer, weil die Laufstrecke in Zofingen am Anfang gleich einen extrem giftigen Anstieg hat. Aber es half nichts, in kaum 45 Minuten würde ich da auch hochrennen... Wir begannen uns ein wenig warmzutreiben, locker 500 m den Hügel hoch und wieder runter, wie es etwa 400 andere Starter auchtaten. Der Startbereich war nach voraussichtlichen Endzeiten in vier Zonen eingeteilt, 7-7:30, 7:30-8:00, 8:00-8:30 und 8:30+. Da ich die dritte Zone für mich für realistisch hielt, habe ich mich dort hinten reingestellt. Entweder waren dann in Zofingen nur Profis am Start oder die Starter konnten mit den angeschlagenen Zahlen nichts anfangen. Es war mir aber auch egal, da ich vorhatte, nicht wie im Duathlon anscheinend üblich, am Anfang loszurennen als würde man einen 5 km Lauf machen. Schneller als mir lieb war, kam auch der Startschuß, und wie erwartet rannte die Meute wie bescheuert den Hügel hoch. Ich hielt mich ein wenig zurück, auch wenn mein Puls von um die 170 -- bergauf mal mehr, bergab mal weniger -- alles andere als locker ist.

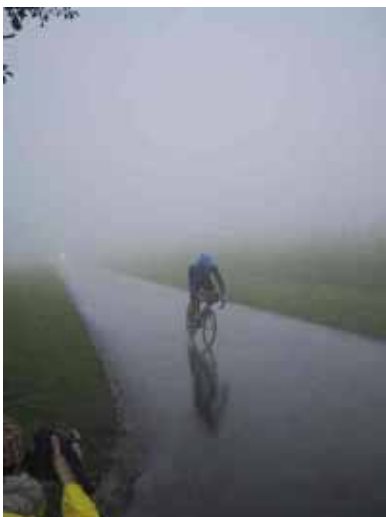
Martin hatte sich viel weiter vorne einsortiert und ist erst einmal hohes Tempo gegangen, allerdings wiegt er auch 15 Kilo weniger als ich und ist der deutlich schnellere Läufer. Die beiden Runden a gut 4 km waren auch schnell vorüber, meine 39 Minuten reichten aber gerade mal für die 256. Zeit, ein Indiz dafür, wie schnell Duathlons von den meisten angegangen werden.

Beim Radfahren bin ich völlig euphorisch mit 170er Puls losgefahren, weil die Leute vor mir auf den Rädern einfach nur gestanden haben.:-) Ich war dann aber vernünftig, und habe mich gebremst. Vor allem am berühmten Bodenberg, wo mein Puls im Gegensatz zum Inferno in meinem Zielbereich blieb von unter 155. Ach ja, nachdem es beim Laufstart noch trocken war und auch einigermaßen vielversprechend aussah, begann es nach 20 km auf dem Rad zu pissen, so richtig zu pissen. Der Bodenberg war an seinem Gipfel in Wolken und Nebel gehüllt, so daß man kaum die Hand vor Augen sehen konnte. Philipp hat bestimmt lustige Photos davon. Naja, als es wieder bergab ging, hatte ich Martin bei km 33 schon eingeholt. Die Radstrecke hatte zwar etwa 500 HM pro Runde auf 50 km, aber die Steilheit der Anstiege hielt sich in Grenzen und

auch bergab bekam man viel der gespeicherten Energie zurück, weil es in sanften Kurven und mit vielen geraden Abschnitten wieder runter ging. Abgesehen vom Regen machte das Radfahren mächtig Spaß, vor allem natürlich, weil ich unaufhörlich Leute eingesammelt habe. Um's kurz zu machen: Die ersten beiden Radrunden liefen sehr gut, 1:31 und 1:35, die dritte Runde hat dann ziemlich weh getan mit 1:39. Der Puls wollte nicht mehr so richtig hoch, aber nicht vom Kreislauf her sondern eher wegen fehlender Kraftausdauer. Die Oberschenkel haben richtig geschmerzt. Trotzdem habe ich auch auf der dritten Runde keine Plätze verloren, sondern nur gut gemacht, ich war also nicht der einzige mit diesen Problemen. Mit seltsam euphorischen Gefühlen wegen der schnellen Radzeit fuhr ich nach ziemlich genau 150 km wieder in die Wechselzone und hatte gleichzeitig Angst vor den noch kommenden 30 Laufkilometern mit etlichen Höhenmetern.

Vom Rad gestiegen, ahnte ich fürchterliches, weil ich kaum stehen konnte und nur wie auf Eiern gehen konnte.

Naja, Rad in die Wechselzone schieben, das nasse Radtrikot ausziehen, damit die Radhose gegen eine Laufkniehose getauscht werden kann, Radtrikot wieder an und los. Ah, geht schon besser mit dem Laufen, aber der Rücken schmerzt -- hoffentlich macht er keine Probleme. Die Beine sind auch noch nicht optimal, und so befürchte ich, die gute Radzeit über's Laufen wieder heimgezahlt zu bekommen. Meine Fans standen dann auch bei km 1, und auf die Frage, wie es mir geht, konnte ich nur "es geht so" antworten. Dann begann auch der erste Anstieg auf den ersten 3 km, auf dem mich schon 3 Leute überholten. Ich hatte aber brav vor dem letzten Wechsel noch ein Powergel eingeworfen und an den Verpflegungsstellen Long Energy und Eistee getrunken, so daß ich immer besser in den Tritt kam.



Die drei hatte ich auch bald wieder und ich begann, mein Tempo zu laufen und mich gut zu fühlen. Die Rückenschmerzen gingen auch weg, so daß ich beschloß um mich zu beschäftigen, eine Überholbilanzrechnung zu führen. Werde ich überholt, minus eins, überhole ich, plus eins. So war ich dann bei km 5 oder so schon wieder bei 0, und bis zum Wendepunkt bei +7. Die Laufstrecke ist übrigens mitnichten monoton steigend bis zum Wendepunkt, sondern einfach nur total wellig. Man läuft nur rauf und runter mit Tendenz hoch. Ekelhaft, vor allem, weil durch den heftigen Regen die Wege teilweise extrem morastig und glitschig waren.

Ja, bis dahin ging es mir gut, mein Puls pendelte so zwischen 140 und 160 je nach bergauf und bergab. Mir war mittlerweile klar, daß ich wohl irgendwie ins Ziel kommen würde, was schonmal sehr beruhigend war.:-)

Die Zeit am Wendepunkt war 6:57 oder so, es blieben also 1:18, um unter 8:15 zu kommen.

Dies wurde nun zum Anker in meinem Kopf, der nicht mehr besonders viel denken konnte, ausser laufen, laufen, laufen, +7, +7, +7. Meine zweite Sorge galt ausserdem Martin, ich wußte nicht, wieviel Minuten ich ihm auf dem Rad abgenommen hatte, und ich wußte, daß er ein stärkerer Läufer als ich ist, und aufgrund von 15 kg weniger Gewicht mit der hügeligen Strecke weniger Probleme haben sollte. Auf dem Rückweg vom Wendepunkt sollte er mir also entgegenkommen, doch er kam lange nicht. Erst als ich fast bei km 17 war, kam Martin von vorn. Knapp 4 km Vorsprung, das müßte also reichen. Trotzdem motivierte es mich nochmal, denn die Beine wurden langsam doch schwerer, aber zum Glück ging es nun tendenziell bergab. Das Bergab-Laufen hat mir übrigens entgegen vieler Unkenrufe von Kollegen zuvor überhaupt nichts ausgemacht, ausser, daß ich den Puls nicht auf 150 bekommen habe. Aber die Erholung war bestimmt auch nicht schlecht. Der Aachener Wald scheint für eine Zofingenvorbereitung jedenfalls genug Hügel zu haben. Für die letzten 4 km blieben dann noch etwa 19 Minuten (nach meiner Erinnerung), und da zwischen km 26

und 27 noch mal ein extrem steiler Anstieg kam, würde das wohl knapp werden. Trotzdem habe ich nochmal alles gegeben, und im Gegensatz zu den beiden Siegern Bernhard und Thürig bin ich den Hügel gelaufen und nicht gegangen.:-) Meine Bilanz stieg auf +15, den letzten in greifbarer Nähe wollte ich dann im Zielbereich nicht noch übersprinten. Naja, 7 Sekunden an der 8:15 vorbei, aber hochzufrieden. Nicht einmal gegangen (ausser zum Trinken), ziemlich gut Rad gefahren (98. Zeit) und auch sehr gut gelaufen zum Schluß (103. Zeit) --> die langen Läufe zuvor waren wohl Gold wert. Es reichte dann genau wie in Trier wieder zum 110. Platz von 329 Finishern.

Es waren übrigens kaum Zuschauer da, einerseits bei dem Wetter verständlich, andererseits ist das Wetter in Zofingen ja wohl normal. Sebastian Retzlaff, einigen alten Kämpfen vielleicht noch bekannt, ist 12. (!) geworden, Hut ab. Knapp 60 Leute haben aufgrund der Bedingungen wohl aufgegeben. Ich hatte 2 Unterhemden, davon eins langärmelig, einen Windlatz und ein Radtrikot mit Armlingen an, darüber meine Windweste, plus meine Radhose mit Beinlingen und Socken.

Das war beim ersten Laufen widerlich warm, aber dafür beim Radfahren gemütlich, nur bergab störte das kalte Spritzwasser in den Schuhen und an den Schienbeinen. Die Radstrecke war überhaupt klasse. Sehr gut abgesperrt (mit Autos, aber die störten nicht), zwar hügelig, aber trotzdem schnell, weil man bergab schön laufen lassen bzw. treten konnte.

Eine Menge Potential habe ich anscheinend auch noch bei den Wechselzeiten. Böse Zungen haben zwar behauptet, daß ich mich beim Wechsel gefönt habe, aber das hätte bei dem Wetter wohl wenig Sinn gehabt. Für die mehr als drei Minuten für das Wechseln der Laufschuhe gegen Radschuhe habe ich auch keine Erklärung ausser der riiiiiesigen Wechselzone. Beim zweiten Wechsel sind die 5 Minuten aber vielleicht besser zu erklären, weil ich die Trägerhose ausziehen und dafür aus dem Trikot und Weste raus mußte. Alles war natürlich klitschnaß, die Finger ein wenig klamm...

Ach ja, weil wir unseren Autoschlüssel vor dem Start Silvia Vaupel (die Martin vom Kölner Hochschulsport kannte) gegeben hatten, und die nach unserem Zieleinlauf erst einmal nicht

mehr aufzutreiben war, haben Martina und ich dann auch mit nassen Klamotten drei Stunden in Zofingen rumgestanden (bzw. ich auf der Heizung gesessen), bevor ich dann in der Dämmerung im immer noch strömenden Regen mit dem Rad losgefahren bin zu unserem Heim. Telefonisch haben wir dort niemanden erreicht, weil Britney im Internet unterwegs war^%@#\$.@%#\$.

Dirk Kuypers



## **Dirk's Pulskurve beim Powerman in Zofingen**

## Inferno 2001

WNG heißt ab sofort „wieder nicht geschafft“. So'n Scheiß! - Das Training war dieses Jahr umfangreicher, gezielter und qualitativ besser. Trotzdem hat es nicht gereicht.

Für die, die's nicht wissen: Der Inferno ist ein Triathlon in der Schweiz, der um eine vierte Disziplin (Mountainbike) erweitert wurde. Die Distanzen sind zwar lang, die Höhendifferenz macht aber die eigentliche Härte aus: Insgesamt müssen ca. 5500 Höhenmeter überwunden werden, bevor man den Zielstrich auf dem Schilthorn (2970) überqueren kann.

Morgens kurz vor vier zwängten sich die Athleten und die Begleiter ein Frühstück in sich hinein. Anschließend ging es mit guter Musik in drei Autos Richtung Start. Wir hörten Brahms Violinkonzert mit David Oistrakh. Das passte perfekt zur Stimmung. Schwarz und ruhig lagen die Seen zwischen den majestätischen Bergen, die in der Dunkelheit kaum auszumachen waren. Im Startbereich das übliche nervöse Gealber. Es wurden noch friedlich grasende Schwäne gejagt und Witze gerissen. Der Moderator quasselte vor sich hin. Kurz vorm Start um 6:30 sagte er: „Ich kann Euch etwas besonderes präsentieren. Dort rechts

oben könnt Ihr das Ziel sehen. Das kleine Licht dort oben ist das Schilthorn. Da will ich Euch heute abend alle in Empfang nehmen!“ Und wirklich. Ganz weit weg und fürchterlich hoch oben konnte man ein kleines Licht sehen. Oje. Ob's wohl klappt? Kurze Zeit später der Start. Als Infernist war neben mir nur Holgi am Start. Andreas Günster war kurz vorher erkrankt und konnte leider nicht teilnehmen. Uli stand noch als Staffelschwimmer neben uns. Sebastian Retzlaff kennen vielleicht noch ein paar ganz alte Säcke aus früheren DLC-Zeiten. Er wohnt seit längerer Zeit in Passau und war hier auch am Start. 3,1 km sollten geschwommen werden. Letztes Jahr hatte ich 53 min gebraucht. Dieses Jahr habe ich das Schwimmtraining zu Gunsten der anderen Sportarten etwas schleifen lassen. Wo ist das Ziel? – Da hinten bei dem erleuchteten Schloss. Wenn man näher kommt, kann man eine hohe Pappel ausmachen. Etwa 20 m links daneben ist der Schwimmausstieg. Vor mir schwimmt eine Frau schneller als ich. Aber sie schwimmt zickzack und kommt deshalb nicht schneller voran als ich.

Das Wasser ist ruhig, der Puls unter 140. Alles im grünen Bereich. „Hoffentlich komme ich noch unter 60 min aus dem Wasser!“ „Werde ich Uli noch einsammeln?“ Nach 52 min ist das Schwimmen beendet. Schneller als letztes Jahr. Uli hatte unter fünfzig Minuten gebraucht, ist also nicht eingegangen. Unter den Zuschauern auch einige unserer Leute: Achim, Kerstin, Mama Spiegel etc.

Radstart: Glücklicherweise kühler als letztes Jahr, kann ich aber trotzdem noch kurze Sachen anziehen. Übrigens war auch der Kollege wieder zwei Parkplätze weiter, der letztes Jahr ein paar Kilometer auf der Laufstrecke vor mir hergeschlichen war. Beim Einchecken flickte er gerade sein Fahrrad (aber das ist eine andere Geschichte). Auch wie letztes Jahr geht es nach ein paar hundert Metern in den ersten Berg. Und wie letztes Jahr kommen die Athleten an mir vorbeigeflogen, als wäre das Rennen schon nach 40 km vorbei. Ich ließ mich davon nicht beirren und kurbelte weiter meinen 140er Puls. Nur in steilen Passagen hatte ich mal eine 160 auf der Uhr. Ich fuhr langsamer, machte aber weniger Pausen. Auch schieben musste ich nicht. Und ich wusste genau, was mich noch erwartet.

Allerdings geschah auf der Abfahrt von der Großen Scheidegg (2060) nach Grindelwald (1000) etwas, was den Puls wieder etwas nach oben trieb: Ein Plattfuß! Durch die Bremswärme hat sich ein Flicker vom Schlauch gelöst. Wie peinlich. Nie wieder geflickte Schläuche! Nächste Serpentine: Zuschauer! Unsere Fans (Kairit, Simone, Markus) waren von der ersten Station (Sigriswil) auch noch nach Grindelwald gefahren und hüpften jetzt hier auf der Straße herum. Ohne nennenswerte Probleme konnte ich die 86 km auf dem „Rennvelo“ beenden. Die Zeit war exakt sieben Sekunden schneller als letztes Jahr.

Mountainbike: Andere Sitzposition, anderes Fahrverhalten. Auch hier hieß es für mich „Galama“. Immer mit der Ruhe. Ich muss unbedingt mein Tempo fahren. Der Rücken schmerzte schon nach wenigen Kilometern, was mich zur Änderung der Sattelneigung bewegte. Ich musste zwar Pausen machen, doch längst nicht so viele wie im Vorjahr. Auf der Abfahrt hielt ich zwischendurch an, um die heißgebremsten Felgen in einer Viehtränke zu kühlen. Insgesamt konnte ich auf der 31 km Strecke etwa 45 min gegenüber der Zeit aus dem letzten Jahr gutmachen.

Letzter Wechsel zum 25 km Berglauf: Grad als ich loszutreten wollte, kam ein Aufruf über Lautsprecher: „Die Angehörigen von Sebastian Retzlaff möchten sich bitte beim Sprecher melden!“ Oje. Was ist da denn passiert? Beunruhigt laufe ich zurück, und frage nach. – Offensichtlich ist er auf den letzten Kilometern der MTB-Strecke gestürzt und ist im Krankenhaus. Nichts genaues. Da seine Freundin herbeieilt, kann ich dann doch loslaufen. Langsam bewegte ich mich auf dem einzigen flachen Stück Richtung Lauterbrunnen. Immer wieder musste ich Rückengymnastik machen, weil es einfach zu sehr wehtat. Wie auch schon beim MTBen wurde ich auch hier von vielen frischen Staffelstartern überholt, die mich anfeuerten. Die rochen alle noch so sauber nach Waschmittel. Den dicken Typ aus Freiburg, der mir beim Rennradfahren schon aufgefallen war, konnte ich an der nächsten Verpflegung stehen lassen, doch er blieb dran. In steilen Passagen konnte er besser gehen. So liefen wir ab und zu auch gemeinsam. In Mürren hatte ich ziemlich genau eine Stunde Vorsprung vor letztem Jahr, womit ich eine weitere Viertelstunde eingespart hatte. Mir

blieben also noch drei Stunden Zeit, um die letzten 8 km hinter mich zu bringen. Die schlimmste Hürde war geschafft ...dachte ich. Mittlerweile war mir kalt, und ich freute mich auf die warmen Sachen, die bei der nächsten Verpflegung für mich hätten deponiert werden sollen. Waren sie aber nicht. Also weiter. Ich trinke noch ein paar Becher Brühe (Bouillon) und versäume, die mitgeführte Trinkflasche aufzufüllen. Der Dicke schleicht sich wieder heran und spendet ein paar Tropfen dünnes Isogetränk. Bei der letzten Verpflegung vorm Kanonenrohr (Höhenlücke) waren auch keine Klamotten für mich. Nach ausgedehnter Pause entschieße ich mich zum Weiterlaufen. Jedoch war ich mittlerweile extrem langsam geworden und konnte die Füße kaum noch voreinander setzen. Zwei Stationen weiter (Schilthornhütte) sollte die Kleidung auf mich warten. Das hatten die Helfer herausgefunden. Das war also das nächste Ziel. Es stand aber das Kanonenrohr im weg. Das ist eine trogartige Passage die man durchlaufen muss. Hier ist der steilste Bereich auf dem Weg zum Schilthorn. „Bis zum Bagger dort oben, danach geht's leichter.“ Ich schaffe aber nur zwei Serpentinaen. Ich setze mich hin.

Noch zwei Stunden. Unter normalen Umständen hätte es bis oben gereicht. Aber nicht so. Ausgeschlossen. „Aber bis zur Hütte zu den warmen Sachen!“ Ich versuche noch ein paar Schritte: Keine Chance. Ich setze mich wieder hin. „Ich kann doch nicht umdrehen! Das macht man doch nicht! Andererseits schaffe ich es auf keinen Fall bis oben. Und wer räumt mich dann da weg?“ Dann kam der letzte Läufer mit zwei Schlussläufern vorbei. „Alles klar?“ „Nicht wirklich.“ „Brauchst Du Hilfe?“ „Weiß nicht.“ Man schickt mir einen Helfer rauf, der mich bis zur Verpflegungsstation zurück begleitet. Von dort brachte man mich zusammen mit einem anderen Häufchen Elend mit einem Jeep nach Mürren. Besorgt kamen die flinken Staffel-Leute Uli, Dirk, Philipp und Imke angelaufen, um nach mir zu sehen. Ich will aber niemanden sehen und verkrieche mich in die Sporthalle und rolle mich in eine Decke ein. Der herbeigerufene Tierarzt gibt mir ein aufputschendes Mittel und spritzt mir Valium (!!!). Sehr seltsam. Nach Cola und Currywurst (Danke Philipp!) geht es mir bald wieder besser.

Lange vor Zielschluss musste ich also die Segel streichen. Warum?

- In der Vorbereitung ist einiges besser gewesen. Schlechter waren allerdings die Asthma-Probleme und das Pfeiffersche Drüsenfieber, die mich im Frühjahr beschäftigten.
- Noch mehr trinken kann ich kaum. Dann steh ich nur noch am Rand zum Pinkeln.
- Mehr essen? Mir war schon schlecht vom vielen Essen. Mehr ging nicht.
- Noch mehr trainieren? Ich denke 18 Stunden pro Woche (max) sollten reichen.

Was sonst noch passierte:

Holgi konnte einen phantastischen dritten Platz erreichen.

Die Staffel hatte viel Spaß und war recht flott unterwegs.

Auch der Halbmarathon wurde von allen Aachenern gut geschafft.

Sebastian ist mit seinem Lenkerhörnchen in einem Brückengeländer hängengeblieben.

Nach einem spektakulären Flug ist er wohl hart aber ungefährlich auf dem Rücken gelandet. Die Helfer zerrten ihn dann ins Krankenhaus und untersuchten ihn gründlich. Er hatte sich bis zu diesem Zeitpunkt auf den siebten Platz vorgearbeitet.

Am Sonntag (am Tag danach) fuhren wir mit der Seilbahn nach Mürren, um a) zum Schilthorn zu laufen (Sebastian) und b) die warmen Laufsachen abzuholen (Georg). Ein paar Meter wollte ich aber auch noch wandern. So bin ich dann noch um ein paar Ecken gelaufen und wollte dann im Kanonenrohr umdrehen, nachdem ich die Stelle markiert hatte, an der ich umdrehen musste (19,5 von 25 km). Die „Markierung“ ist ein etwa 50 cm langer Bewehrungsstahl, den ich neben dem Weg fast komplett in den Boden geschlagen habe. Ob er nächstes Jahr noch da ist, ist fraglich, weil dort zur Zeit kräftig für den Winter-Tourismus gebaut wurde. Dann können bald auch Anfänger durchs Kanonenrohr wedeln und sich anschließend beim Après-Ski besaufen. Egal. Ich bin jedenfalls

weitergegangen, und irgendwann war ich oben. Punkt. War gar nicht so schwer. Aber ich habe jetzt die Gewissheit, dass ich es am Vortag auf gar keinen Fall geschafft hätte und zweitens kenne ich jetzt jeden Meter der Strecke.

Sebastian ist problemlos oben angekommen und hat ebenfalls seinen Frieden mit dem Wettkampf gefunden. Nächstes Jahr? Wer weiß? Ich habe dort noch Urlaub gemacht und bin viel gewandert. Teilweise auch auf der Strecke vom Jungfrau-Marathon. Davon angetan habe ich mich sofort nach der Rückkehr nach Aachen dort angemeldet. Mehr als ein Jahr vorm Start. Ich habe sogar eine Wunsch-Startnummer bestellt. Auf meiner Startnummer wird „nobody“ stehen. Witzig, was? Georg Schmidt

## Frankfurt

Mahlzeit,  
so, hier die Pulskurven.  
Leider ist die Ergebnisliste im Netz im Excel-Format und kspread frisst das nicht. Deshalb unter Vorbehalt, dass ich die 3:10 geknackt habe, muesste aber nach meiner Zeitmessung fuer die Nettozeit gelten.

Aeh ja, was soll ich erzaehlen? Bis Kilometer 5 war es aetzend voll, obwohl wir schon ziemlich weit vorne standen. Aber was sich da noch fuer Leute reinstellen... Aetzend. Also war erstmal rumhuepfen angesagt und gucken, dass man nicht zu viel Zeit verliert. Ab Kilometer 10 etwa war dann freies Laufen moeglich.

Bei Kilometer 17 musste Guensti dann in die Buesche, ab da war ich dann auf mich allein gestellt. Keine Gnade. ☺ Jedenfalls hatte ich bis zum Halbmarathon nach meinem Gefühl die geplanten 1:35 in etwa wieder erreicht, dafür begannen die Muskeln der Beine sich langsam zu melden. Ich musste ab nun aufpassen, mich nicht vom langsamer werdenden Feld einlullen zu lassen. Eine extrem lustige Erfahrung, wenn man konstantes Tempo läuft: Etwa ab km 20 werden \*alle\* langsamer, und man beginnt, pausenlos zu ueberholen.

KM 30-37 waren dann ziemlich muhsam, weil es (wie die ganze Zeit schon) wenig Zuschauer an der Strecke gab. Aber dank Pulser habe ich den Beinchen keine Verschnaufpause gegönnt. Ja, und ab etwa 37 ging es dann in Schleifen durch Mainhattan, mir war eigentlich klar, dass nun nichts mehr passieren konnte, und hab dann langsam angezogen.

Sorry, dass nicht mehr passiert ist. ☺ Vielleicht noch interessant: Insgesamt 8 Powergels gingen bei der Aktion drauf, am Start eins und dann alle 5 Kilometer. Alle 2,5 Kilometer ein Becher Wasser, bei Kilometer 40 zwei Becher Tee. Beim Start leichter

Nieselregen, 12 oder 13 Grad. Erst war ich nicht so begeistert, aber ich glaube, das war optimal zum Laufen.

So, bis morgen

Bruce

Moin,

Hier mein Konter...

Irgendwann hab ich die Uhr angehalten...

Diesmal hatte ich keine Verdauungsprobleme (wie in Essen), dafür aber Knochen- und Muskel- Probs ohne Ende. - Essen war wohl doch noch nicht verdaut. - Schönes Wortspiel, was?

Jedenfalls musste ich auf den ersten Kilometern auch viel über irgendwelche Laugenbrötchen stolpern, die sich viel zu weit vorne einsortiert hatten, wie Zottel schon sagte: Erst ab km 10 war freies Laufen möglich. Vorher war's eher ein Zwangs-Kuscheln. Und außerdem waren die Kilometermarkierungen ungenau. Anders kann ich mir die unterschiedlichen Kilometer-Zeiten nicht erklären. Naja, es gibt nicht viel zu berichten. Der Puls war im geplanten Bereich. Die Zeiten auch. Bis Halbmarathon keine Probleme. Danach tat's weh. Ab etwa km 30 war jede Bestzeit unerreichbar geworden.

Ich war aber angereist, um eine Bestzeit zu laufen. Olympisch wollte ich heute nicht denken. Ankommen nur mit Quälerei? Nix da. Das kann ich. Diese Bestätigung brauch ich heute nicht. Also wollte ich bei km 35 in den Bus einsteigen: „Wann fährst Du los?“ „Wenn der Bus voll ist. Kann also noch dauern.“ „Ja, Du mich auch...“ Ich bin dann bis km 38 weitermarschiert um dann zum Zielbereich abzubiegen.

Besonders ärgerlich hinterher: Die Kleiderbeutel waren an zwei unterschiedlichen Stellen deponiert. Das war aber nicht zu erkennen. So suchte ich etliche Minuten mit schwellendem Hals in den unsortierten Beuteln, bis ich erfuhr, dass man um das Gebäude herum laufen musste, um in der Tiefgarage neben den Duschen auch die sortierten Beutel zu finden.

Dr. No Finish

Sport is scheiße

Tach auch

Und hier meine Version:

Vorgabe für Frankfurt war Bestzeit (steht bei 3:10). Ursprüngliches Ziel war unter 3 Stunden aber nach dem Testlauf in Gillrath vor drei Wochen (HM) hab' ich das Ziel korrigiert auf 3:09 bis 3:05. Angesagtes Tempo war

also 4'25/km. Äußere Bedingungen wie bereits beschrieben fast optimal. Der Regen zu Beginn hat mich nur insofern gestört daß die Straßen naß waren und es sehr viele Pfützen gab, denen man wegen der vielen Läufer nicht immer ausweichen konnte. Schuhe waren also schnell naß und blieben es auch. Verpflegung an der Strecke war ausreichend: alle 5km Wasser, Mineralwasser (Rülp, was soll das bloß?), Apfelsaft, Tee. Ab km10 zusätzlich alle 2,5km Wasser. Ab km 20 auch Banane, Powergel. Wünschenswert wäre noch Elektrolytgetränk gewesen. Ich wollte auch nicht meinen Trinkgürtel mit mir rumschleppen. Hatte 8 Powergels dabei (einen vorm Start, dann alle 5km vor der Verpflegungsstelle und dort mit Wasser nachspülen). Meine Vorbereitung war subjektiv gut (8 lange Läufe von 2:30h, Wochenumfänge von 50-70km; viel mehr halten meine Knochen nicht aus). Auch die letzte Tempoüberprüfung zeigte bei 4'15er Tempo einen Puls von 165 den ich Wettkampf auch laufen wollte. Kurzum, ich fühlte mich gut und war zuversichtlich die Vorgabe zu packen. Am Anfang, wie bereits beschrieben, Slalom um Läufer/innen die dort nichts zu suchen hatten.



Nächstes mal stelle ich mich viel weiter nach vorne! Die ersten beiden Kilometer waren zu kurz ausgeschildert und gaukelten einem ein höheres Tempo vor. Ernüchterung dann bei km3: Scheiße, viel zu langsam, nicht mal 4'50er Schnitt! Ist zwar nicht unbedingt negativ erst mal locker anzugehen um den Motor nicht zu schnell hochzufahren, aber das langsame Tempo resultierte nur aus dem angesprochenen Slalom-bzw. Stopp and Go laufen. Der Puls war bereits im vorgesehenen Bereich. Wir haben dann versucht das Tempo zu erhöhen was aber wegen dem ständigen Zickzack laufen gar nicht so einfach war. Bei km 10 waren wir immer noch knapp 1'20 hinter dem Plan zurück aber jetzt war doch schon deutlich mehr Platz zum Laufen. Die nächsten km gingen daher gut, Tempo ok, Puls ok, Beine ok. Bei km 17 mußte ich dann mal kurz in die Büsche. Dann war Dirk weg (er sollte auch nicht warten!). Bin dann das Tempo weitergelaufen. Halbmarathon war dann knapp über 1:35, also immer noch ca.1'30 hinter Plan. Hab dann versucht zu forcieren, tat aber doch schon weh in den Beinen. Außerdem war der Puls schon in Regionen über den Vorgaben (Vorgabe:165-168). Bin

dann weitergelaufen aber irgendwie wurde mir dann allmählich klar daß das Unternehmen Bestzeit kaum noch realisierbar war. Die Vorstellung, mir noch die Kante zu geben und dann mit 1-2 Minuten langsamer als Bestzeit ins Ziel zu kommen, war dann etwas demotivierend. Außerdem steht in 4 Wochen noch ein Marathon (allerdings im Genießertempo) in Taiwan auf dem Programm. Irgendwann hatte ich dann noch Seitenstechen was mich dann zum Abbruch des Vorhabens "Bestzeit" veranlasste. Ich wollte dann langsam weiterjoggen und auf Georg warten um ihn die letzten km noch zu unterstützen (treten, peitschen, zulabern etc.). Aber er kam vorerst nicht. Bei km 38 hab ich angehalten und gewartet, sonst würde die Unterstützung nicht mehr viel bringen. Wurde dann allerdings etwas frisch, also bin ich neben der Strecke Georg entgegen gejoggt. Bis km 36 war von ihm aber immer noch nichts zu sehen. Zu diesem Zeitpunkt (etwa 3:20) hätte er schon längst hier vorbeikommen müssen. Also hatte ich ihn verpasst oder er war womöglich ausgestiegen. Na gut, bin dann wieder in die richtige Richtung gejoggt und hab die letzte km Sightseeing betrieben.

Ging durch Hochhäuserschluchten im Bankenviertel, an der alten Oper vorbei. Dort waren auch sehr viele Zuschauer die viel Stimmung machten. Im Ziel wartete auch schon Josefine, unser Supersupport, mit Infos (Dirk schon lange im Ziel, Georg noch nicht aufgetaucht).

Jetzt schnell den Kleiderbeutel holen und was trockenes/warmes anziehen. Sonst müssen Sie solange warten (wäre Dirk nicht so schnell gelaufen hätte er auch nicht solange warten müssen ;-)). Leider herrschte das bereits beschriebene Durcheinander in der Umkleide. Ganz schön ätzend. Wenn ich mir vorstelle man kommt völlig fertig und naß geschwitzt ins Ziel und findet dann sein trockenen Klamotten nicht, bullshit! Nach zweimaligen erfolglosem Durchsuchen der nicht sortierten Kleiderbeutel und wiederholtem Nachfragen am Infostand ging ich zum vereinbarten Treffpunkt mit Josefine und Dirk (und Georg, war inzwischen auch eingetroffen). Hier erfuhr ich von der Geheimtür zum Innern des Messtempels mit Duschen und den anderen Kleiderbeuteln ("you found a secret..."). War übrigens ein witziges

Bild, hunderte von nackten humpelnden ächzenden Männern unter den Massenduschen in der riesigen Halle.

Die übrige Veranstaltung war gut organisiert: kurze Wege im Start/Ziel-Bereich, gute Streckensicherung, gute Verpflegung. Negativ die Klamottenorganisation und wenig Toiletten im Start/Zielbereich.

Bin jetzt einigermaßen frustriert über mein Abschneiden. War eigentlich ziemlich sicher deutlich unter 3:10 laufen zu können. Suche jetzt nach Fehlern in der Vorbereitung (Tips und Hinweise sind sehr willkommen). Außerdem hab' ich reichlich Muskelkater (wohl von den ca. 30km im "Wettkampftempo") und den nicht durchgeführten

Regenerationsmaßnahmen nach dem Marathon (Trinken, Stretching, Essen; Massage gab's nicht).

Doch das Leben geht weiter....;-)

Frustet Pillemann

@ Josefine: Nochmals allerliebsten Dank für Deine geniale Unterstützung. Konnte wirklich nicht besser sein! Mille grazie!! :-))))

Andreas Günster, Georg Schmidt,  
Dirk Kuypers

## Aufstieg der Landesligamannschaft

In diesem Jahr ist uns das gelungen, was im letzten Jahr noch nicht so ganz geklappt hat: unsere Landesligamannschaft DLC Aachen II ist in die Verbandsliga aufgestiegen.

Der erste Wettkampf fand in Altena statt, eine Kurzdistanz mit Schwimmen im Freibad und Radfahren auf einer Wendepunktstrecke auf einer Landstraße im beginnenden Sauerland. Der Tag begann sommerlich warm, doch es waren Gewitter für den Nachmittag angekündigt. Als wir unsere Fahrräder und Laufsachen in der Wechselzone verteilten, zogen schon dunkle Wolken auf, die einen vielleicht nicht mehr ganz trockenen Wettkampf versprachen. Die Lafschuhe und Körbe mit Klamotten wurden deshalb vorsichtshalber in mitgebrachte Plastiksäcke verpackt.

Egal, da es knapp 30 Grad waren, wurde der Regen schon nicht so schlimm sein. Mit dem Startschuss begann es dann zu gewittern, es blitzte und donnerte, während wir im Freibad unsere Bahnen zogen. Schon da haben wir uns gefragt, warum das Rennen nicht abgebrochen wurde, den 50 gegrillte Triathleten bei einem Blitzeinschlag würden eine prima

Schlagzeile abgeben. Angenehm war übrigens, dass beide DLC Aachen Mannschaften auf einer Bahn schwimmen durften, so daß man die Schwimmstärken in etwa kannte und sich entsprechend einsortieren konnte. Das Schwimmen ging vorbei, aber außerhalb des Wassers goss es in Strömen. Die Radschuhe waren teilweise schon knöcheltief voller Wasser, der Rasen des Freibades begann, morastig zu werden. Es ging dann auf die nicht abgesperrte Radstrecke, die es mehrmals zu befahren galt. Aufgrund des Gewitters war es nur noch dämmerig hell und der Regen tat sein übriges, dass man die Hand kaum vor Augen sehen konnte. Zu allem Überfluß hatte die Radstrecke auch noch eine Kreuzung, die von der sichtlich überforderten Polizei freigehalten wurde. Es bildeten sich lange Autoschlangen an der Kreuzung, ein unhaltbarer Zustand für eine Wettkampfstrecke, noch dazu bei den Bedingungen. Glücklicherweise ist wohl nicht grösseres passiert, aber das Radfahren war extrem gefährlich, das Rennen hätte gleich dort abgebrochen werden müssen...

Es wurde später dann auch abgebrochen, jedoch erst, als auch noch die zweite Hälfte der LaLi-Mannschaften auf die Reise geschickt worden war. Durch den Abbruch in Altena mussten sehr viele Liga-Wettkämpfe nachgeholt werden, so dass am Ende die Landesliga nur insgesamt drei Starts durchführen musste.

Zum Laufen gibt es nicht mehr so viel zu sagen, es fand auf verkehrsfreien asphaltierten Wegen statt, man war zwar nass bis auf die Haut, aber da es immer noch warm war, störte das nicht so sehr. Unsere Jungs kamen jedenfalls mit einer Summenplatzziffer von 26 mit Abstand als erste ins Ziel. Der Grundstein war gelegt.

Beim zweiten Wettkampf in Bocholt gab es ein personelles Problem. Erstens startete auch die erste Mannschaft gleichzeitig beim selben Wettkampf und zweitens war etwa die Hälfte der Triathleten beim Inferno-Triathlon in der Schweiz. Wie gut das Potential unserer Leute ist, zeigt der trotzdem erzielte 3. Platz, nur 18 Platzziffern hinter der ersten Mannschaft.

Neben dem nassesten hatte die Landesliga dann dieses Jahr auch noch mit Eschweiler den heißesten

Wettkampf zu bieten. Angeblich war es mit über 37 Grad der heißeste Tag seit vielen Jahren. Zum Glück war nur eine Sprintdistanz zu absolvieren, so daß die Hitze nicht zu schlimm werden sollte. Angenehm kühl war das Schwimmen im Freibad am Blausteinsee bevor es dann über zwei Runden durch die Feldwege ging. Beim Radfahren blies immer ein leichter Wind, normalerweise der Feind des Triathleten, an diesem Tag eine willkommene Kühlung. Das Laufen verlief größtenteils im Schatten der Bäume und Büsche um das Freibad, und eine mit einem Gartenschlauch improvisierte Dusche im Zielbereich verkürzte die drei zu laufenden Runden. Am Ende reichte es wieder mit deutlichem Abstand zu einem ersten Platz in der Gesamtwertung, so daß der Aufstieg nun perfekt war.

Für die nächste Saison wäre zu wünschen, daß wir an das gute Ergebnis anknüpfen und in der Verbandsliga vorne mitmischen. Dazu wäre es wünschenswert, einen festen Kern von 6 bis 7 Leuten zu haben, damit einzelne Ausfälle aufgrund von Krankheit oder anderer Wettkämpfe nicht immer zu Telefonierorgien seitens des Organisators führen.

Dirk Kuypers

## Die Hubert-Küchen-Serie 2001



Der 10 000 m Lauf im Rahmen der Hubert-Küchen-Serie 2002 wird als Nordrheinmeisterschaft ausgerichtet!

Es werden für alle Veranstaltungen wieder Helfer benötigt!

## **Der Aachener Sylvesterlauf 2001**

**Und wieder werden viele Helfer benötigt. Bitte meldet Euch bei Ferdi (709559).**

**Aachener Zeitung vom 27.10.01**

## **Der Aachener Sylvesterlauf 2001**

## Neues aus dem Ladiesteam

Nachdem sich am 26.10.01 im, mittlerweile zu einer Art Ersatzvereinsheim mutierten „Kappelchen“ in Burtscheid ein erlesener Kreis lauffreudiger Damen eingefunden hatte (Angelika, Elvira, Ellen – Knie, Petra – Achillessehne, Gabi – Rücken, Liz – Fuß; Ingrid – nix?) war die Planung für die kommenden Wochen und Monate (+Jahre?) schnell abgeschlossen.

In Battice und beim Winterlauf versucht alles was sich noch bewegen kann am Start zu sein. Ellen hat sich bereiterklärt das nächste Ladiestreffen direkt im Anschluss an die Siegerehrung des Winterlaufs am 16.12.01 in der Hangstr. 25 „auszurichten“. Zwecks Vorbereitung des Süppchens wird um Anmeldung eine Woche vorher gebeten (AC 66938). Planungen für 2002: Liz und Petra suchen noch mindestens ein Opfer für Hamburg am 21.4.02. Angelika hat den Winterlauf 2002 anvisiert.

Für die Jahre nach 2002 wurde angeregt die reich gefüllte Vereinskasse für die Anschaffung von Rollstühlen (Thema: Sportleraltersheim

am Chorusberg) zu plündern. Alternativ ist die Anschaffung eines Massengrabs („...in Eynatten ist billiger!..) Ernsthaft wurde erwogen, die Regelung ein Freistart für einen Marathon im Jahr auf einen Freistart für einen beliebigen Lauf z. B. auch für einen Halbmarathon auszuweiten. Desweiteren wäre zu überlegen, ob nicht auch ein Freies Brunch für jeden am Jahresende herausspringen könnte!?

Das Ladiesteam hat bei diversen Abgängen kaum Zuwachs zu verzeichnen. Erwähnenswert wäre maximal unsere neue Vereinskasse „Trixi“, die sich aber aufgrund des verletzten Frauchens wohl eher zu einem Stubentiger entwickeln wird.

Ansonsten sind alle guter Hoffnung, das aus uns nochmal was wird – unter dem Motto „alles wird gut“ .....

P. S. : Im Gegensatz zum Treffen im August gab es dieses mal keine Anfragen diverser Herren, ob es sich bei unserer Frauenrunde um das Single-Treff handle. Wir mussten die enttäuschten Herren alle auf das mit Männern gefüllte Hinterzimmer verweisen.



**AZ 30.04.01**

## Neues aus dem Ladiesteam 2

Ein kleines Trüppchen der Damen bestehend aus Claudia P., Birgit und Gabi, raffte sich am 04.11.01 auf und fuhr zu den Westdeutschen Halbmarathonmeisterschaften ins ostwestfälische Verl. Bedingt durch die Ausfälle von Edith und Claudia W., war die stolze Anzahl von 5 gemeldeten Frauen schnell auf die erforderliche Anzahl von 3 dezimiert worden. Birgit musste sogar noch in die Jungspundklasse (W30/W35) runtermelden, da Claudia und ich sonst gestreikt hätten.

Und so wurde noch immerhin eine Westdeutsche Vizemeisterschaft in der Mannschaft herausgelaufen.

Auch unsere alten Männer M 40/45 (Michael B., Mathias D., Walter C.) waren, obwohl kurzfristig durch Ersatzmann ergänzt (Walter für den zahnschmerzgepeinigten Ferdi), erfolgreich. Herzlichen Glückwunsch zum 3. Platz mit der Mannschaft!

Ausserdem gab es bei 5 der 6 Teilnehmer eine persönliche Jahresweltbestzeit!

4 Wochen vorher hatte es, quasi als Testlauf, einen Halbmarathon in Geilenkirchen Gillrath gegeben. Dem, der Geilenkirchen-Gillrath nicht kennt, sei eine Fahrt mit dem Museumsbahn in die Rübenwüste empfohlen; die Strecke ist zudem partiell sandig!

Dennoch hatte hier das Ladiesteam in der Besetzung Petra, Liz und Gabi die Nase vorn, was es irgendwie dann doch nicht brachte, weil es keine Mannschaftswertung gab und die nett drappierten Dosen mit Riesenbockwürstchen Bestandteil einer Riesentombola waren und somit nur die Glückspilze unter den Läufern, aber nicht die „Könner und Kämpfer“ in den Genuss derselben kommen sollten. Apropos Kämpfer: Mein Einfluss auf die Kolleginnen (O-Ton Liz: „Bei km 10 wollte ich eigentlich aufhören, aber ich dachte an Dich, Gabi, und da gings dann auf einmal die restlichen 11 km doch noch...“) scheint doch recht ausgeprägt!?

Vielleicht lässt sich dieser Einfluss und unbändige Tatendrang meiner Mitstreiter ja ins nächste Jahr retten und das Ladiesteam kämpft auch in 2002 wieder gemeinsam um ein paar Titel!?

Gabi Reiners

## Aufgeschnappt 1

Nachdem Andreas H. seinen ersten Marathon in hervorragenden 3:54 h in Vise beendet hat, kommt es in der darauffolgenden Woche zwischen ihm und Ferdi S. zu folgendem Wortwechsel:

Ferdi: „Andreas, Dein nächstes Ziel sollte es sein, einen Marathon in 3:44 h zu laufen!“

Andreas: „Ja, das wäre super. Aber warum gerade 3:44 h?“

Ferdi: „Dann bist Du exakt eine Stunde langsamer als ich!“

Und genau diesen Charme legte Ferdi S. dann auch an den Tag, als es um die Zeiten bei dem 3000 m-Lauf auf der Bahn ging: „ 10:30 – 11:20 min? Da brauche ich ja nicht mal meine Arme für zu bewegen...“

Ellen B. nach dem Duschen in Mützenich: „Jetzt weiss ich auch warum die Gabi keine langen Läufe braucht. Die macht ihre Fettverbrennung unter der Dusche.“

Anmerkung der Redaktion: Die Dusche hatte maximal 80° C - ich dusche immer so...

Walter C.: „Ich bin heute den ganzen Tag durch die Stadt gelaufen. Endlich hatte ich einen Laden gefunden, der 2

Hosen in meiner Grösse hatte – die eine davon war zu gross...“

Und die andere, die Walter dann stolz mit seitlicher Tasche fürs Handy in Mützenich präsentierte, führte zu folgender Feststellung: „In meiner Hose habe ich gar keinen Empfang.“

Trainingslager 2001 Mallorca.

Marc (mit orange-gelber Radbrille) bei einer Ortsdurchfahrt: "Das sieht hier ja aus wie im Computer!"

Lauftraining.

Marc: "Guck mal, Georg läuft dermaßen energiesparend, ich glaub der kriegt noch was raus!"

Lange Radeinheit, irgendwo bei Zülpich.

Holgi: "Da vorne kommt gleich ein Grabstein, da steht Turbo Mattes drauf. Wenn Ihr wollt, können wir da anhalten. Zum Pinkeln."

Selbige Radeinheit.

Achim (ständiger Verfolger von Georgs Hinterrad): "Die einzige Abwechslung ist, wenn Georg schaltet."

## Aufgeschnappt 2

Walter P. (Mitglied des Zollsportvereins) zu Walter C.: „Walter, nehmt Ihr eigentlich noch Mitglieder im DLC auf?“ Darauf Walter C.: „Nee, Walter - Läufer über 60 sowieso nicht mehr, da kommt der Kranz direkt so teuer..“.

Und nach einer souveränen „Hasenleistung“ beim Essen- Marathon (der Profi mit anvisierten 3:00 stieg aus und Hase Ferdi lief die 2:59:46 ins Ziel) am darauffolgenden Tag auf die Frage, ob ihm eigentlich nichts weh tue – „ doch der rechte Zeigefinger, ich glaube ich habe mich geschnitten...“

Und der charmanten Art Ihres Mann wenig nachstehend, gab mir Liz dann den ultimativen Trost bzgl. meiner herausflutschenden Bandscheiben und dem tauben Gefühl im Bein: „Bei der Behindertenolympiade gibt es hervorragende einbeinige Hochspringer...“ – Danke, Liz!

Da ziehe ich vielleicht doch den alten Ratschlag von Michael B. vor, wöchentlich einen Fleischwurstring zu essen, quasi als Schutzgürtel für den Lendenwirbelbereich!

Weitere sachdienliche Hinweise gerne an die Redaktion.....

Nachdem sich Walter an einem Samstagmorgen erbarmt hatte mit einem Haufen Hühner durch die Gegend zu laufen und wir uns verpflichtet hatten Ellen um exakt 9:15 zu Hause zum Frühstück mit der Familie abzuliefern kommt es zu folgendem Wortwechsel:

Ellen: „ Mensch, Walter und Gabi – habt Ihr es als Singles gut. Keine Verantwortung, keine Verpflichtungen...“

Darauf Walter aufgebracht: „Von wegen keine Verpflichtungen; um 8:00 Lauftreff, um 12:00 Mittagessen und um 14:00 muss ich schon wieder auf dem Rad sein...“

Tja, Ellen- anstrengendes Singledasein!

Lauftreff bei schwül warmem Wetter, Dirk K. hat über dem Laufhemd noch eine Weste an. "Wofür das denn?" "Damit's nicht so schwabbelt!"

Walter auf dem Weg zu den westdeutschen Halbmarathonmeisterschaften im tiefsten Ostwestfalen kurz nach der Ortseinfahrt Verl (Kreis Gütersloh): „Was ist das denn hier? Jetzt habe ich schon 2 Fahrradläden gesehen und noch keinen Metzger.“

### Aufgeschnappt 3

e-mail von Dirk, die Gymnastik Donnerstagabends betreffend:

„Nabend,

da Britney gerade zu blond ist, den Internetzugang Zuhause zu

konfigurieren, bekam ich telefonisch den Auftrag, darauf hinzuweisen,

dass ab morgen, Do. den 8.11. um 20:00 Uhr wieder die allseits beliebte

Und zu guter letzt: Dirk´s lang ersehntes Rezept:

### Tiramisu

Zutaten:

120 gr. Zucker

300 gr. Löffelbiscuits

500 gr. Mascarpone

300 ml starken Kaffee oder

Espresso

120 ml Amaretto

4 Eier

3 Esslöffel Kakaopulver

Die Eier trennen, das Eiweiß steif schlagen, das Eigelb mit Zucker und 4 EL Amaretto cremig rühren.

Auf niedrigster Stufe mit dem Mixer Mascarpone mit der Eigelbcreme verrühren. Gerade so lange bis eine Creme entstanden ist.

Winterymnastik (aka Frauenproblemzonentraining) fuer Bewegungslegastheniker

in der Aretzstr. stattfindet. Die Halle ist die erste auf der rechten

Seite, wenn man vom Adalbertsteinweg aus kommt (ueber den Schulhof).

Also: kommt zahlreich.

Den Eischnee mit einem Rührbesen vorsichtig unterheben.

Den Kaffee mit 2 EL Kakaopulver und dem restlichen Amaretto verrühren.

Die Löffelbiscuits mit der gezuckerten Seite unten kurz in den alkoholisierten Kaffee eintauchen und den Boden einer Schüssel damit bedecken, eingetauchte Seite nach oben; eine Lage Creme drüber; dann wieder Löffelbiscuits usw.. Die oberste Schicht sollte die Creme bilden.

Damit alles schön durchziehen kann, 12 h besser 24 h das Tiramisu in den Kühlschrank stellen.

Kurz vor dem Servieren das Tiramisu mit dem restlichen Kakaopulver bestreichen.

Guten Appetit!

### Geburtstagsecke

Herzlichen Glückwunsch allen Geburtstagskindern und insbesondere den Altersklassenwechslern:

Juli            Martin Willems (75)

August        Helene Jörres (40)  
                  Stephan Büttgenbach (40)  
                  Friedel Esser (70)  
                  Marianne Gerards (60)

September   Hermann Radermacher (55)  
                  Marcus Faltysek (30)  
                  Axel Beckers (40)

Oktober        Morten Felthaus (30)  
                  Peter Verspay (25)  
                  Simone Spellerberg (40)

November     Fiona Williams (45)  
                  Tobias Kippenberg (25)  
                  Paletti Riese-Springer (45)  
                  Frank Klinkenberg (55)  
                  Imke Ammenwerth (30)

Dezember      Thomas Rogoski (45)  
                  Mariana Weber (35)  
                  Michael Krauhausen (40)  
                  Philipp Wieder (30)  
                  Dirk Tuchlinski (40)

**21.01.2001****Halbmarathon Wegberg**

8. M45	Michael Böhnke	1:25:09 h
3. W30	Claudia Polzin	1:44:51 h
3. W45	MariaTheißen	1:44:52 h
29. M45	Thomas Rogowski	1:49:31 h

**17.03.2001****Steinfurt Marathon**

81.	5. M20	Stefan Werner	3:07:46 h
511.	12. W35	Ellen Borggrefe	3:46:18 h
740.	2. W50	Ingrid Klinkenberg	4:02:48 h

**08.04.2001****Marathon Paris**

5435.	Claudia Polzin	brutto 3:32:59 h	netto 3:28:47 h
-------	----------------	------------------	-----------------

**14.04.2001****23. Eupener Osterlauf**

89.	18. M45	Walter Calles	1:06:22 h
202.	3. W30	Tanja Röwer	1:13:38 h
204.	33. M45	Ferdi Schlag	1:13:39 h
378.	2. W20	Julia Seibert	1:23:42 h
405.	6. W50	Elisabeth Schlag	1:27:24 h
439.	9. W40	Andrea Hillert	1:33:03 h
450.	8. W50	Ingrid Klinkenberg	1:34:36 h
451.	42. M30	Andreas Hartig	1:34:44 h

**12.05.2001****Deutsche 100km Meisterschaften**

36.	8. W	2. W45	Maria Theißen	9:04:56 h
52.	15. W	4. WHK	Claudia Polzin	9:25:53 h

**15.05.2001****Hubert-Küchen-Bahnlaufserie 3000m**

3. W	2. W35	Gabi Reiners	10:57,35 min
45. M	6. M45	Werner Willems	11:50,22 min
48. M	8. M40	Winfried Willems	11:53,54 min

**Hubert-Küchen-Bahnlaufserie Gesamtwertung**

1. W	Gabi Reiners	1207 Pkt.
------	--------------	-----------

**19.05.2001****29. Rennsteiglauf**

			brutto	netto
45. W	5. W50	Ingrid Klinkenberg	8:53:42 h	8:52:24 h
		<b>43.1 km</b>		
1518. M	149. M50	Wilfried Klinkenberg	4:28:21 h	4:24:39 h

**24.05.2001****10 km Jülich**

24.	7. M35	Andreas Günster	38:22 min
214.	6. W20	Julia Christiana Seibert	49:13 min
298.	9. M60	Günter Pütz	54:46 min
299.	13. W40	Andrea Hillert	54:48 min

**26.05.2001**

37.		6. M45	Walter Calles	38:54 min
45.	1. W	1. W35	Gabi Reiners	39:22 min
102.		21. M35	Hermann Giese	42:55 min
174.		1. W45	Maria Theißen	45:38 min
176.		18. M30	Andreas Hartig	45:45 min
178.		2. W30	Claudia Polzin	45:48 min
194.		5. W35	Ellen Borgreffe	46:36 min
228.		4. W50	Ingrid Klinkenberg	47:46 min
247.		7. W35	Petra Heinrichs	48:17 min
374.		15. M60	Günter Pütz	56:45 min

**Vennlauf Mützenich****27.05.2001**

26. W	2. W20	18. Rhein-Ruhr Marathon Duisbu	brutto	netto
591. M	72. M45	Claudia Reiche	3:38:53 h	3:37:55 h
		Michael Böhnke	3:38:53 h	3:37:55 h

**04.06.2001**

8. W	2. W30	<b>Halbmarathon Weeze</b>	Claudia Polzin	1:37:47 h
------	--------	---------------------------	----------------	-----------

**Halbmarathon Weeze****09.06.2001**

34.		10. M45	Walter Calles	58:42 min
69.		15. MHK	Thomas Vornholt	1:02:10 h
132.		17. M50	Wilfried Klinkenberg	1:07:07 h
178.		5. W35	Petra Heinrichs	1:10:19 h
182.		2. W50	Ingrid Klinkenberg	1:10:44 h
240.		5. W50	Elisabeth Schlag	1:16:50 h
273.		12. M60	Günter Pütz	1:23:40 h
280.		10. W40	Andrea Hillert	1:27:32 h

**23. Mittsommernachtslauf Konzen****09.06.2001**

59. W	4. W55	<b>LGT Alpin Marathon Liechtenstein (+1800m -635m HD)</b>	Diana Pribyl	5:37.30,6 h
-------	--------	-----------------------------------------------------------	--------------	-------------

**LGT Alpin Marathon Liechtenstein (+1800m -635m HD)****13.06.2001**

13.		<b>Staffellauf Simonskall</b>	W. Calles, M. Böhnke, F. Schlag	55:14 min
-----	--	-------------------------------	---------------------------------	-----------

**Staffellauf Simonskall****16.06.2001**

6.	6. M	2. MHK	Tobias Winnemöller	1:12:55 h
49.	48. M	9. M30	Dirk Kuypers	1:22:50 h
148.	142. M	31. M35	Hermann Giese	1:32:00 h
352.	325. M	57. M30	Georg Schmidt	1:45:38 h

**Platinman Hennef (17,4km, 523 Hm)****15.06.2001**

38.		8. M45	Walter Calles	39:38 min
55.		14. M45	Michael Böhnke	41:29 min
126.		11. M30	Andreas Hartig	45:57 min
147.		2. W50	Ingrid Klinkenberg	47:06 min

**Volkslauf Rohren (10 km)**



23.06.2001

**Herzogenrath  
10 km**

56.	52. M	5. M30	Dirk Saldsieder	42:25,7 min
218.	178. M	24. M45	Helmut Westphal	57:43,9 min
221.	42. W	5. W50	Elvira Thiele	58:43,0 min

**Halbmarathon**

4.	4. M	1. M40	Winfried Willems	1:20:58,3 h
19.	19. M	5. M45	Walter Calles	1:27:20,7 h
23.	1. M	1. W35	Gabi Reiners	1:28:43,1 h
75.	73. M	1. M55	Frank Klinkenberg	1:38:48,1 h
76.	3. W	1. W45	Maria Theißen	1:38:51,3 h
85.	6. W	1. W30	Claudia Polzin	1:40:19,1 h
110.	99. M	16. M35	Norbert Schönbrod	1:45:25,8 h
141.	127. M	20. M30	Andreas Hartig	1:50:13,8 h
148.	134. M	10. M50	Klaus Dittrich	1:51:36,6 h
156.	16. W	2. W30	Claudia Wisser	1:53:27,5 h
168.	17. W	4. W50	Ingrid Klinkenberg	1:55:13,0 h
169.	152. M	22. M30	Dirk Saldsieder	1:55:13,5 h
184.	21. W	1. W60	Marianne Gerards	1:58:03,5 h
197.	26. W	1. WHK	Judith Dahmen	2:02:15,2 h
206.	30. W	5. W40	Martina Olschweski	2:04:51,8 h

**Kreismeisterschaftswertung**

3.		1. M40	Winfried Willems	1:20:58,3 h
11.		3. M45	Walter Calles	1:27:20,7 h
14.		1. W35	Gabi Reiners	1:28:43,1 h
32.		1. M55	Frank Klinkenberg	1:38:48,1 h
33.		1. W45	Maria Theißen	1:38:51,3 h
39.		1. W30	Claudia Polzin	1:40:19,1 h
49.		6. M35	Norbert Schönbrod	1:45:25,8 h
59.		8. M30	Andreas Hartig	1:50:13,8 h
62.		3. M50	Klaus Dittrich	1:51:36,6 h
65.		2. W30	Claudia Wisser	1:53:27,5 h
69.		2. W50	Ingrid Klinkenberg	1:55:13,0 h
70.		9. M30	Dirk Saldsieder	1:55:13,5 h
73.		1. W60	Marianne Gerards	1:58:03,5 h
74.		1. WHK	Judith Dahmen	2:02:15,2 h
76.		4. W40	Martina Olschweski	2:04:51,8 h

**HM Teamwertung**

3. M	Willems, Calles, Klinkenberg	4:27:07.1 h
1. W	Reiners, Theißen, Polzin	4:47:54.5 h
15. M	Schönbrod, Hartig, Dittrich	5:27:16.2 h
4. W	Wisser, Klinkenberg, Gerards	5:46:44.0 h

**27.06.2001**

		<b>Lousberglauf (5555m)</b>	
16.	16. M	Tobias Winnemöller	19:32.8 min
27.	27. M	Stefan Werner	20:30.5 min
34.	34. M	Hideki Shimahara	20:49.8 min
40.	40. M	Dirk Kuypers	20:59.5 min
45.	45. M	Ferdi Schlag	21:15.1 min
49.	48. M	Philipp Wieder	21:21.4 min
54.	52. M	Andre Machowsky	21:32.8 min
60.	57. M	Stefan Hartgen	21:47.2 min
86.	83. M	Torsten Rehrmann	22:14.4 min
88.	85. M	Manfred Kaldenbach	22:16.6 min
105.	4. W	Brigitte Krings	22:32.7 min
114.	110. M	Friedhelm Raab	22:40.8 min
218.	210. M	Dirk Meinhard	23:51.8 min
295.	285. M	Norbert Schönbrod	24:46.1 min
398.	387. M	Volker Waßmuth	25:37.7 min
477.	16. W	Julia Christina Seibert	26:17.2 min
568.	541. M	Matthias Lormann	27:10.9 min
710.	44. W	Susanne Kadri	28:18.2 min
842.	772. M	Christoph Pala	29:17.4 min
878.	800. M	Mario Biermann	29:40.6 min
913.	830. M	Helmut Seidler	30:06.7 min
1066.	941. M	Walter Küsters	31:57.7 min
1091.	132. W	Kairit Siidra	32:08.6 min
1092.	960. M	Georg Schmidt	32:08.7 min
1299.	247. W	Barbara Dewies	36:06.6 min
1361.	283. W	Gabi Weitner	38:24.3 min
1362.	284. W	Elisabeth Vegesack	38:35.9 min

**30.06.2001**

		<b>Roetgen 10km</b>	
14.	4. M35	Thomas Malies	39:47 min
		<b>Halbmarathon</b>	
12.	1. M45	Ferdi Schlag	1:25:15 h
24	4. M45	Walter Calles	1:28:48 h
35.	1. W35	Gabi Reiners	1:30:58 h
39.	5. M50	Friedhelm Raab	1:31:49 h
43.	8. M20	Thomas Vornholt	1:33:07 h
86.	12. M45	Michael Böhnke	1:41:01 h
164.	12. M50	Klaus Dittrich	1:51:55 h
182.	3. W50	Elisabeth Schlag	1:55:22 h
207.	26. M30	Andreas Hartig	2:05:38 h

**03.07.2001**

		<b>Ferienabendsportfest 3000m</b>	
	2. M40	Winfried Willems	9:51,18 min

**07.07.2001**

42.			<b>Obermaubach (10 km)</b>	Thomas Vornholt	38:28 min
91.				Dirk Saldsieder	41:03 min
116.				Claudia Wisser	42:20 min
251.				Judith Dahmen	49:25 min
300.				Carl-Heinz Grunert	53:13 min
336.				Elvira Thiele	57:00 min

**21.07.2001**

28.		6. M35	<b>Birkesdorf (10 km)</b>	Thomas Malies	38:30,4 min
31.		5. M20		Reibold Sascha	38:35,8 min

**28.07.2001**

31.	30. M	7. M45	<b>Schmidt (Halbmarathon)</b>	Walter Calles	1.33.08 h
57.	54. M	10. M20		Thomas Vornholt	1.40.54 h
83.	7. W	2. W30		Tanja Röwer	1.46.21 h
174.	154. M	39. M35		Ingo Schwarz	2.00.35 h
191.	25. W	2. W20		Judith Dahmen	2.03.00 h
192.	26. W	8. W35		Susanne Kadri	2.03.00 h
215.	32. W	1. W50		Ingrid Klinkenberg	2.07.59 h
222.	189. M	25. M40		Carl-Heinz Grunnert	2.11.15 h
237.	36. W	4. W50		Elvira Thiele	2.15.55 h
242.	203. M	32. M50		Klaus Dittrich	2.20.31 h

**03.08.2001**

17.	2. W		<b>Dürwiss</b>		
19.	15. M		<b>6km Inline-Skating</b>	Silke Heier	15:00 min
				Ingo Schwarz	15:04 min

80.		16. M20	<b>10 km</b>	Thomas Vornholt	39:07 min
89.		11. M45		Walter Calles	39:28 min
144.		23. M30		Dirk Saldsieder	41:28 min
202.		2. W30		Claudia Wisser	43:12 min
288.		6. W35		Petra Heinrichs	46:48 min
297.		4. W50		Ingrid Klinkenberg	47:04 min
328.		61. M35		Ingo Schwarz	48:06 min
387.		12. M60		Günter Pütz	50:35 min
433.		9. W50		Elvira Thiele	54:27 min
463.		15. W30		Silke Heier	58:50 min

**11.08.2001**

40.	40. M	8. M40	<b>Monschau Marathon</b>	Winfried Willems	3:12:29,4 h
61.	61. M	12. M45		Walter Calles	3:16:20,0 h
117.	2. W	1. W40		Birgit Kieven	3:25:25,9 h
510.	490. M	56. M30		Jürgen Graf	3:56:55,4 h
566.	536. M	24. M55		Frank Klinkenberg	3:59:33,1 h
575.	31. W	8. W35		Brigitte Krings	4:00:03,3 h
576.	32. W	6. W45		Elisabeth Dabrowski	4:00:04,3 h
599.	35. W	7. W45		Maria Theißen	4:01:50,7 h
630.	41. W	8. W30		Tanja Röwer	4:04:26,8 h
640.	597. M	131. M40		Dirk Tuchlinski	4:05:01,9 h

**11.08.2001**

684.	637. M	140. M40	Michael Krauhausen	4:08:07,1 h
730.	56. W	14. W35	Petra Heinrichs	4:10:44,2 h
759.	696. M	135. M35	Norbert Schönbrod	4:12:02,3 h
814.	71. W	2. W60	Marianne Gerards	4:16:07,6 h
869.	76. W	14. W30	Claudia Wisser	4:20:31,5 h
870.	77. W	8. W50	Ingrid Klinkenberg	4:20:32,5 h
871.	78. W	15. W40	Simone Spellerberg-Rogowski	4:20:37,7 h
886.	805. M	86. M30	Andreas Hartig	4:21:35,1 h
1065.	957. M	199. M40	Riese-Springer Paletti	4:41:10,3 h
1124.	995. M	147. M50	Klaus Dittrich	4:49:34,6 h
1132.	1001. M	30. M60	Helmut Pribyl	4:50:31,2 h

**Monschau Marathon (Fortsetzung)****Walk**

Elvira Thiele	5:09:32 h
Helmut Westphal	5:27:05 h
Doris Willer-Giese	6:15:13 h

**18.08.2001**

32.	10. SchA	Max Willems	24:44,1 min
-----	----------	-------------	-------------

**Volkslauf Eicherscheid****5km**

Max Willems	24:44,1 min
-------------	-------------

**11km**

10.	2. M40	Winfried Willems	41:49 min
28.	5. M45	Walter Calles	45:09 min
237.	5. W40	Andrea Hillert	1:15:22 h

**18.08.2001**

334.	Achim Holzem	3:33.11,5 h
366.	Stephan Hellwig	3:57.27,7 h
51.	Kerstin Uhde	4:08.54,9 h

**Inferno Halbmarathon (+2175m HD)****25.08.2001**

19.	1. W40	Birgit Kieven	58:46 min
-----	--------	---------------	-----------

**Berglauf auf die Sophienhöhe (11.33km, +464m HD)****01.09.2001**

29.	5. MHK	Thomas Vornholt	40:51,3
129.	3. W35	Petra Heinrichs	48:24,8
159.	6. W50	Ingrid Klinkenberg	51:08,7
200.	8. M60	Günter Pütz	56:48,9
207.	8. W50	Elvira Thiele	58:15,5

**Eschweiler 10 km****01.09.2001**

89. W	58. W20	Claudia Odekerken	4:42.33,4 h
-------	---------	-------------------	-------------

**Jungfrau Marathon (+1821/-296m HD)****08.09.2001**

7. M35	Thomas Malies	38:44 min
8. M60	Günter Pütz	52:17 min

**Rurtallauf Düren (10 km)**

<b>09.09.2001</b>		<b>Kölnener Brückenlauf (15 km)</b>	Brutto	Netto
162.		Birgit Gabriel	1:24:35 h	01:23:02 h

<b>16.09.2001</b>		<b>18. Stadtgartenlauf Würselen (10,4 km)</b>		
71.	68. M	18. M40	Thomas Habscheid-Führ	42:41,4 min
160.	14. W	6. WHK	Claudia Reiche	47:14,1 min
179.	20. W	3. W35	Petra Heinrichs	48:38,4 min

<b>30.09.2001</b>		<b>Berlin Marathon</b>	Brutto	Netto
2512.		361. MHK	Thomas Vornholt	3:15:01 h
2710.		518. M30	Marcus Faltysek	3:16:40 h
8006.		233. M55	Frank Klinkenberg	3:44:40 h
14023.		2821. M35	Ingo Schwarz	4:13:20 h

<b>07.10.2001</b>		<b>Gillrath</b>		
		<b>10 km</b>		
		4. M60	Heinz Robertz	47:15 min
		<b>Halbmarathon</b>		
		3. M30	Dirk Kuypers	1:30:00 h
		6. M35	Andreas Günster	1:31:55 h
		11. M30	Andreas Hartig	1:48:14 h
		1. M40	Winfried Willems	1:19:22 h
		2. M45	Ferdi Schlag	1:25:41 h
		1. W35	Gabi Reiners	1:27:05 h
		3. W35	Petra Heinrichs	1:44:48 h

<b>07.10.2001</b>		<b>Köln Marathon</b>	Netto	Brutto
155. W	33. W30	Claudia Polzin	3:40:57 h	3:45:41 h
590. W	92. W20	Judith Dahmen	4:08:21 h	4:17:52 h
929. W	217. W35	Susanne Kadri	4:21:23 h	4:26:28 h
131. M	29. M20	Gergely Fuzesi	2:52:28 h	2:52:39 h
489. M	82. M20	Tobias Winnemöller	3:07:06 h	3:07:42 h
1222. M	339. M35	Darius Djamalpour	3:22:29 h	3:26:18 h
2771. M	141. M50	Gustav Kozak	3:40:17 h	3:43:57 h
5470. M	1047. M30	Dirk Hellrung	4:02:07 h	4:19:54 h
5898. M	1163. M40	Friedhelm Au	4:05:58 h	4:10:07 h
8113. M	1981. M35	Norbert Schönbrod	4:27:56 h	4:45:56 h

<b>07.10.2001</b>		<b>Werfertag Zweifall</b>		
		<b>Kugelstoss 4,0 kg</b>		
		2. M80	Walter Rennschuh	7,15m
		<b>Diskuswurf 1,0 kg</b>		
		2. M80	Walter Rennschuh	18,95 m

14.10.2001		<b>Marathon Essen</b>		brutto	netto
61.	8. M45	Ferdi Schlag		2:59:55 h	2:59:46 h
76.	20. M30	Christian Wimmer		3:02:59 h	3:03:08 h
883.	132. M30	Georg Schmidt		4:15:54 h	4:15:29 h

28.10.2001		<b>Frankfurt</b>			
173. M	25. M40	Winfried Willems		2:44:53 h	2:44:32 h
492. M	95. M20	Stefan Werner		2:59:34 h	2:58:03 h
907. M	181. M30	Dirk Kuypers		3:11:31 h	3:09:10 h
1374. M	286. M40	Thomas Habscheid-Führer		3:24:17 h	3:18:39 h
265. W	56. W35	Petra Heinrichs		3:48:44 h	3:44:32 h
4412. M	731. M30	Andreas Hartig		4:01:10 h	3:56:58 h

		<b>Wertung Deutsche Marathonmeisterschaften</b>			
106.	22. M40	Winfried Willems		2:44:53 h	2:44:32 h
301.	152. MHK	Stefan Werner		2:59:34 h	2:58:03 h
432.	196. MHK	Dirk Kuypers		3:11:31 h	3:09:10 h
572.	114. M40	Thomas Habscheid-Führer		3:24:17 h	3:18:39 h
791.	15. W35	Petra Heinrichs		3:48:44 h	3:44:32 h
877.	287. MHK	Andreas Hartig		4:01:10 h	3:56:58 h

		<b>Inline-Marathon</b>		
211. W	23. W40	Birgit Kieven		1:57:10 h

04.11.2001		<b>Westdeutsche Straßenlauf Meisterschaften Verl</b>		
		<b>Halbmarathon</b>		
65. M	12. M40	Mathias Dreger		1:19:35 h
98. M	12. M45	Michael Böhnke		1:24:30 h
5. W	3. W35	Gabi Reiners		1:25:01 h
114. M	13. M45	Walter Calles		1:26:56 h
14. W	5. W35	Birgit Kieven		1:29:08 h
26. W	6. W30	Claudia Polzin		1:39:38 h

		<b>Teamwertung</b>		
22. M	3. M40-45	Dreger, Böhnke, Calles		4:11:01 h
2. W	2. W30-35	Reiners, Kieven, Polzin		4:33:47 h

04.11.2001		<b>Rursee-Marathon</b>		
107. M	12. M50	Friedhelm Raab		3:36:26 h
5. W	1. W30	Claudia Wisser		3:48:51 h
15. W	3. W50	Ingrid Klinkenberg		4:03:34 h
17. W	3. W20	Julia Christina Seibert		4:07:22 h
30. W	1. W60	Marianne Gerards		4:22:06 h
291. M	40. M50	Klaus Dittrich		4:23:28 h
53. W	1. W55	Diana Pribyl		5:19:23 h

## Veranstaltungskalender

### Dezember 2001

- 02.12.01 R-E-C; Inden; 10 km, 4,8 km  
 08.12.01 R-E-C; Süchteln; Nikolauslauf  
 09.12.01 R-E-C; Jülich; 10 km, 5 km  
 16.12.01 R-E-C; Neuss; Crosslauf  
 16.12.01 Aachener Winterlauf; 18,3 km  
 31.12.01 R-E-C; Aachener Sylvesterlauf; 10 km, 5,4 km

### Januar 2002

- 20.01.02 Nordrhein-Cross, Köln  
 21.01.02 R-E-C; Wegberg, Marathon + 10 km

### Februar 2002

- 02.02.02 KM Cross (DJK Kohlscheid)  
 17.02.02 KM Halle (DJK H´rath)

### März 2002

- 02.03. oder 09.03.02 KM Waldlauf  
 18.03.02 R-E-C; Eschweiler; ½ M, 4 km  
 23.03.02 Deutsche ½ Marathonmeisterschaften, Schotten, Hessen

### April 2002

- 14.04.02 R-E-C; Eupen; 15.7 km, 6,3 km  
 14.04.02 10 km Nordrhein Strassenmeisterschaften, Korschenbroich  
 16.04.02 R-E-C; Alsdorf; 10 km, 5 km  
 21.04.02 R-E-C; Titz; 10 km, 5 km  
 21.04.02 Hamburg Marathon  
 27.04. oder So., 28.04.02 DLC 10000m (LVN Langstrecke)  
 28.04.02 R-E-C; Kelmis; 15 km, 5 km

### Mai 2002

- 05.05.02 R-E-C; Landgraaf; 10 Meilen, 5 Meilen  
 07.05.02 DLC 5000m (mit KM)  
 14.05.02 DLC 3000m (mit KM)  
 24.05.02 R-E-C; Jülich, 10 km, 5 km  
 25.05. und 26.05.02 KM M/F/Jugd. B (Kreis)  
 26.05.02 R-E-C; Mützenich, 10 km, 5 km

### Juni 2002

- 03.06.02 R-E-C; Derichsweiler; 10 km, 5 km  
 09.06.02 R-E-C; Konzen; 15 km, 6,5 km  
 15.06.02 R-E-C; Rohren, 10 km, 4,2 km  
 22.06.02 KM Halbmarathon (DJK H´rath)  
 23.06.02 R-E-C; Herzogenrath; 10 km, 5 km  
 29.06.02 KM Senioren (ATG)  
 30.06.02 R-E-C; Roetgen; ½ M, 10 km

## Trainingstermine

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

### Zusätzlich die Angebote der RWTH:

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