

# **DER RENNSCHUH**

**DLC AACHEN**

**1 – 2001**

**LEICHTATHLETIK - TRIATHLON - SKATEN**

# 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, Nizzaallee 39, 52072 Aachen, Tel.: 0241/911918

Liebe DLC Mitglieder,

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

### In diesem Rennschuh

Anstatt eines Vorwortes .....	3
Mitgliederversammlung LA-Abteilung .....	4
Geschichten, die der Leser 2001 schrieb .....	6
- Bütgenbach 2001 von Judith Dahmen .....	6
- Oldie, Gastmitglied von Axel Bürck .....	7
- Weinen nur bis Schranke von Gabi Reiners ...	9
- Die Geschichte des ATG Winterlaufs von Helmut Pribyl .....	10
- Ein Wochenende im Marathon-Laufcamp von Petra Heinrichs .....	12
- Mittwochsrunde! Abschlusslauf von Willi Kittel .....	15
- Oh, wie schön war Luxemburg von Bernd Dewies .....	17
- Rund um den Viljandi See von Georg Schmidt .....	19
- Inferno 2000 von Georg Schmidt.....	21
Der Aachener Sylvesterlauf .....	35
Neues aus dem Ladiesteam .....	36
Aufgeschnappt .....	39
Geburtstagssecke .....	40
Ergebnisse Leichtathletik .....	42
Veranstaltungstermine .....	48
Trainingstermine .....	49

### Impressum

#### Redaktion:

Claudia Polzin	Gabi Reiners
Schulstr. 96	Viktoriastr. 20
52134 Herzogenrath	52066 Aachen
T: 02407/17931	T:0241/9976757
<a href="mailto:polzinc@ginko.de">polzinc@ginko.de</a>	<a href="mailto:gabi.reiners@t-online.de">gabi.reiners@t-online.de</a>

#### 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 2/01 ist der **01.11.2001**.

Herzlichen Dank für das Mitwirken bei diesem Rennschuh:

Judith Dahmen, Axel Bürck, Helmut Pribyl, Petra Heinrichs, Willi Kittel, Bernd Dewies, Georg Schmidt, Hermann Giese (Statistik) und Paletti Riese-Springer (Druck).

**Titelbild:** Ferdi Schlag, Winni Willems, Michael Kaps nach dem ATG Winterlauf am 17.12.00

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

...möchten wir in der ersten Ausgabe im neuen Jahr eigentlich nur den Hauptorganisator des Aachener Sylvesterlaufs, Ferdi Schlag, zitieren, der in der ersten Ausgabe der Aachener Zeitung vom 02.01.01 neben den lokalen Grössen aus Politik und Wirtschaft mit einem weisen Motto glänzte.

Das Ereignis des letzten Jahres war für den DLC natürlich der Sylvesterlauf, der gut organisiert, bei blendendem Wetter mit neuem Teilnehmerrekord aufwartete.

Nach kurzen Durchatmen stehen schon bald wieder die ersten Vorbereitungen für dieses Ereignis an. Bleibt zu hoffen, dass auch in diesem Jahr viele helfende Köpfe und Hände mit dabei sind....

Das gleiche gilt natürlich auch für die Hubert-Küchen-Serie, das Ferien-Abendsportfest und den Euroman, wo sowohl Helfer als auch Läufer/Innen bzw. Tris gefragt sind.

Die helfenden Köpfe sind natürlich auch wieder bei der nächsten Ausgabe des Rennschuhs nötig;

Redaktionsschluss ist der **01.11.01**.

Die Resonanz war dieses mal grossartig. Euch allen vielen Dank!

Sportliche Highlights:?

DM 100 km Kiel

DM Marathon Frankfurt

Hawai...

Viele Ziele und viele Wünsche und hoffentlich ein bißchen Gelassenheit und Ruhe.

## **PROTOKOLL DER MITGLIEDERVERSAMMLUNG DER LA- ABTEILUNG DES DLC AACHEN E. V. AM 19.03.01**

Unter der Leitung von Claudia Polzin und Michael Böhnke begann die Versammlung um 19:20 Uhr.

### **Ehrungen:**

Die Damen des Ladies Team im Halbmarathon als 22. der deutschen Bestenliste Gabi Reiners, Birgit Kieven und Maria Theissen in 4:26,25 bei den westdeutschen Halbmarathonmeisterschaften in Polch.

Simone Spellerberg-Rogowski als 17. W und 5. W35 in 10:51,49 bei den deutschen Meisterschaften über 100 km in Hanau und Thomas Rogowski an gleicher Stelle als 69. M und 18. M 40 in 10:34,03.

### **Kreisbestenliste:**

Platz 1 über 3000 m, 5000 m und 10 km – Birgit Kieven

Platz 1 über 10000 m – Claudia Wisser

Platz 1 über 10000 m Mannschaft – Reiners, Theissen, Polzin

Platz 1 – 3 über Halbmarathon – Reiners, Kieven, Weber

Platz 1 über Halbmarathon Mannschaft – Reiners, Kieven, Theissen

Die Ergebnisse sind unter [www.LVNKRSA.de](http://www.LVNKRSA.de) aufgelistet.

### **Rückblick:**

Die LA-Abteilung hat 92 Mitglieder nach 4 Abgängen und 7 Zugängen.

Die DLC-Sportfeste waren weniger stark, das Abendsportfest zufriedenstellend besucht.

Die Beteiligung am Monschau-Marathon und ATG-Winterlauf war gut.

Walter Rennschuh nahm an den Int. Meisterschaften in Finnland teil, wobei ihm im Speerwerfen mit dem international gültigen Speer von 400 gr in seiner Altersklasse (gegenüber 600 gr, der auch z. Zt. in Deutschland benutzt wird) Probleme entstanden.

Das Sportabzeichen legten ab: Ellen Borgrefe, Michael Böhnke, Willi Kittel.

### **Kasse:**

Nach einem Plus von 2600.- DM im Jahr 2000 steht die LA-Abtlg. finanziell gut da Dank Karin Przybylek als Kassiererin, die durch kluge Anlage die finanzielle Rücklage vergrößerte. Es wurde einstimmig Entlastung erteilt.

Neu Kassenprüfer sind Elvira Thiele und Helmut Pribyl.

Der Etat ist mit einem Betrag von 11 000.- DM solide angesetzt.

**Planungen 2001:**

Hermann Giese übernimmt die Organisation der Hubert-Küchen-Serie am 21. + 29.04.01 und 15.05.01 im Waldstadion.

In diesem Rahmen finden am 29.04.01 die LVN-Jugend und Senioren-Langstreckenmeisterschaften über 5000 m statt. Beginn: 9:45 Uhr, Ende: 14:00 Uhr. Platzwartin Frau Nievelstein hat keine Einwände gegen den Kuchenverkauf durch den DLC.

Die Damen und Herren des DLC werden gebeten zu backen.

Gegebenenfalls wird der DLC sich 2002 um die Ausrichtung der 10000 m LVN-Meisterschaften im Waldstadion bewerben.

**Verschiedenes:**

Mit der Umstellung auf EURO werden aus praktischen Gründen die Beiträge auf 45,00, 65,00 und 85,00 EURO festgelegt, was einer Beitragssteigerung entspricht.

Die Versammlung endete für die LA-Abteilung um 20:40 Uhr.

Protokollführer: Willi Kittel

## Geschichten, die der Leser 2001 schrieb

### Bütgenbach 2001 oder

#### Warum Bananen nicht immer gesund für Sportler sind

Wir haben sie überlebt, die „Qual 2001“.

Nach ca. 1-stündiger Fahrt ins kalte Belgien sind wir, sportlich absolut motiviert, freitags in Bütgenbach angekommen. Dort haben wir uns dann erstmal Brötchen geschmiert, über die sich besonders unsere Schwimmer nach Norbert's freitäglichem Programm gefreut haben. Natürlich gab es dazu auch „Magnesiumpaste“, im Volksmund auch Nutoka genannt und ein Bierchen wegen der B-Vitamine.

Und, nicht zu vergessen, wurde allerdings unter Protest einiger Unmusikalischer unsere Britney in den CD-Spieler eingelegt, damit auch alle Mitreisenden gut gelaunt waren. Unser grösster Britneyfan Achim trug zu diesem Zeitpunkt übrigens noch Bart, anscheinend wegen der belgischen Kälteeinfälle. Da kein Aufenthaltsraum vorhanden war, haben wir es uns in einem leerstehenden Zimmer mit Etagenbetten im Keller gemütlich gemacht.

Am nächsten Morgen samstags ging es dann los. Nach einem Frühstück um

7:30, (gähn) wurde dann in Gruppen unterschiedlichsten Leistungsstands gelaufen.

Wir vier Mädels beschlossen also den Bütgenbacher See zu umrunden. Es ging los über gemeines Wurzelwerk und zugefrorene Pfützen und wir haben uns auch nur einmal verlaufen. Birgit wollte allerdings auf einmal während des Laufes auch schwimmen gehen. Sie hat eine gefrorene Pfütze unterschätzt und ist mit ihrem rechten Bein bis zum Knie eingebrochen. Ihre blauen Flecken beim anschliessenden Schwimmen waren nicht zu verachten. Nachdem sie sich mit Tempos etwas abgetrocknet hatte ging es weiter und nach einer Pinkelpause haben wir auch unsere Unterkunft wiedergefunden. Nach dem Mittagessen (das Essen war insgesamt sehr gut) ging es zum Schwimmen nach dem Plan unseres Trainiators Norbert.

Wir vier Mädels sind dann noch in die Sauna gegangen, was sehr entspannend war. Nach dem Abendessen und nachdem noch einige andre Saunieren waren, haben sich

dann alle 21 Tris im gemeinsamen Aufenthaltsraum getroffen.

Und dann passierte die Sache mit den Bananen.

Dirk hatte aus übriggebliebenen Bananen vom Euroman einen Bananenwein gemixt. Er war sehr süß und lecker, aber einige nahmen es zu Ernst mit der Aussage, dass Bananen gesund für Sportler seien. Zu diesem Gebräu ist zu sagen, dass Sie bei riesigen Nebenwirkungen am besten Volker aus K. fragen (er war bis zum nächsten Mittag übrigens nicht ansprechbar).

Unseren Aufenthaltsraum mit Hochbetten haben wir dann kurzerhand zur Disco umfunktioniert.

Natürlich wurde zu diesem Zweck auch die Bütgenbachhymne 2001 gespielt „Satisfaction“, natürlich gesungen von uns Britney. Unser grösster Fan Achim hat dann kurzer Hand seinen Bart abgenommen. War wohl doch nicht so aqua- und aerodynamisch..

Nachdem dann auch die letzten in die Koje gefallen sind, ging es dann am nächsten Morgen viel zu früh zum Frühstück. Allerdings waren wir nur noch 20, denn Volker war ja ins Bananenkoma gefallen und träumte noch von Panama. Die mitgebrachten

Brötchen wollte er auch in Milch eingeweicht nicht zu sich nehmen. Dann ging es total motiviert zur Lauftechnik von und mit unserem Organisator Klinki. Dann hiess es also Knie hoch, Arm hoch und Sprint. Ein solches Gehopse tut nach einem Abend wie diesem ganz schön im Kopf weh, wurde allerdings immer wieder von vorbeifahrenden Belgiern unterbrochen und der Ausruf "Achtung Auto" war immer eine willkommene Abwechslung. Nach dem Mittagessen ging es dann nochmal zu Schwimmen, diesmal mit etwas schweren Armen. Volker weilte übrigens wieder unter den Lebenden und zog tapfer seine Bahnen. Zum Abschluss gab es noch belgischen Fladen und nach Kehren und Müll wegbringen ging es dann wieder zurück in die Heimat Aachen.

Auch wenn einige an diesem Wochenende einen Bananenallergie entwickelt haben oder jetzt ihren Mützenbommel vermissen, war es ein sehr gelungenes Wochenende und wir möchten uns an dieser Stelle nochmals bei Klinki für die Organisation bedanken.

Judith Dahmen

**Oldie, Gastmitglied,.....**

..oder wie alt muß man werden, um einen Rennschuh-Artikel zu schreiben? Freudig überrascht durch den R' 1/2000, wurde dieser sofort vertilgt (literarisch). Vielen langjährigen Mitgliedern geht es vielleicht ähnlich wie mir, beim Lesen der Namen und Geschichten sprudeln die Erinnerungen der letzten (14!) Jahre im DLC aus den hintersten Hirnwindungen nur so hervor. Wenn dann ein Peter Hoffmann ankündigt seinen letzten R'-Artikel verfasst zu haben, muß doch kollektiver Protest organisiert werden! Peter mach' weiter!!!

Ich danke dem Sport für die körperliche ertüchtigung ebenso wie für die sozialen Kontakte. Der R' dient somit neben der Berichterstattung sportlicher Leistung auch als Kontaktforum der Mitglieder. Es ist doch toll von Bernd Sch. aus W., Peter H. aus der Nähe von M. oder Walter C. aus A.bzw.B. zu lesen. Apropos Walter, bitte demnächst bei Anfeuerungen beim Hanse-Marathon nicht mehr so verdutzt gucken, ok?!

Sportlich gibt es wenig Neues. Der Versuch Motivation aus Frust ( Aachener Sylvesterlauf in der Klitscko-Klasse ) zu ziehen, ist nicht gerade einfach. Vielleicht sollte in die

Ergebnislisten künftig auch das Körpergewicht aufgenommen werden...

Für neue Motivation ist allerdings gesorgt. Am 05.07.2000 um 23:15 Uhr wurde unser Sohn Jan-Ole geboren!

Nach 25 Stunden heftigster Wehen (Ultra-feeling) hat meine Frau Tatjana einen gesunden Jungen zur Welt gebracht. Die 25 Stunden Helferzeit nach einem 14 stündigen Arbeitstag waren auch eine tolle Erfahrung!

Liebe Läufer und Tri's verzeiht mir, aber TransSwiss, Ironman und Co. sind nichts im Vergleich... Christof und Edith werden es vielleicht bestätigen können.

Last but not least suchen wir einen Baby-Jogger! Wer hat günstig einen abzugeben? Ihr seht die guten Vorsätze sind gefaßt und der erste R'-Artikel war auch gar nicht so schwer.Viele Grüße aus Hamburg sendet Axel Bürck

P.S.: Eine aktuelle Mitglieder-Liste im Rennschuh wäre toll!

Axel Bürck, Im Höschen 7, 25469 Halstenbek

Tel. 04101-373677 oder 0172-9826622

## Weinen nur bis Schranke

Seit einiger Zeit zwickt und zwackt es den langjährigen (und auch den nicht so langjährigen) Läufern irgendwo. Das fing so ganz harmlos mit Walter's Rücken an und führte zu den von uns allseits belächelten Verbeugungen während des Laufens (siehe auch Rennschuh 2-2000). Mittlerweile schwächeln jedoch auch andere ab und zu: Liz- Knie und Knöchel, Wilfried + Dirk – Knie, Petra – Wade + Hüfte, Walter + Gabi – Knie und Rücken etc. ,etc. Die Liste der Invaliden ist so unendlich lang, dass sie den Rahmen dieser Seite sprengen würde. Die Gründe sind vielfältig: Verschleiss, Einbildung, Überbelastung.... Wer weiss schon Genaes? Die Ärzte meistens nicht. Wer jetzt jedoch denkt, dass diese verletzten Läufer weinend zu Hause sitzen, der hat sich geirrt. Läufer sind hart. Sie kommen lieber zum Stadion und weinen dort...Da es den noch härter gesottenen vor lauter Weinerei langsam zu bunt wird, wurde folgende einfache Regel in Kraft gesetzt: Ab Schranke ist Schluss mit Weinen. Und siehe da: Es geht doch. Jetzt wird ab Schranke maximal gehumpelt. Oder falls zwischendurch

quasi aus Versehen ein Stöhnen über die Lippen rutscht, wird sich ordnungsgemäss entschuldigt („oh, je die Schranke war ja schon, nee geht schon...“).

Denn: Jammern hinter der Schranke wird mit imaginären 5 DM in eine fiktives „Jammerschwein“ geahndet.

Wo führt das hin? Einige versuchen's dann doch mit einem Päuschen, mit Krankengymnastik oder mit Massage, oder auch mit Strom – aber nur solange der Akku reicht. Bei jemandem wie Dirk z. B. führt es dazu, dass er nach dem Laufen kaum noch in seinen 5. Stock hochkommt, bei mir dazu dass ich am Stock gehe. Wieder andere (Ferdinand) kommen im Pelzmantel zum Training, weil das Tempo aufgrund der vielen Wehwehchen doch gar zu gemütlich geworden ist.

Aber was wäre ein Sonntag ohne den Treff um 10:00 zum berühmten Entenpfuhl (den ich nur noch vom Hörensagen kenne)? Kann man doch anderen wenigstens noch ein paar Sprüche reinreichen oder halt zwischen Stadion und Schranke weinen....

Gabi Reiners

## Die Geschichte der ATG-Winterlaufs

Am 16. 12. 2000 ist dieser traditionsreiche Lauf zum 38. Male durchgeführt worden. Dies ist sicherlich ein Anlass, die Geschichte dieses Laufs aus kleinen Anfängen Revue passieren zu lassen. Ich tue dies auch deswegen, weil ich die Entwicklung am eigenen Leibe mitverfolgen konnte. Ich bin seit 1965 ohne Unterbrechung 36 Mal mit gelaufen.

Klaus Wintgens und seine Freunde hatten es sich zu einer Zeit, als das Langstreckenlaufen bei weitem noch nicht so populär wie heute war, in den Kopf gesetzt, einen abwechslungsreichen und interessanten Lauf in's Leben zu rufen. So wurde die Idee geboren, vom ATG-Jugendheim im Vichtbachtal zum vereinseigenen Sportplatz „Am Chorusberg“ in Aachen zu laufen. Der 1. Winterlauf fand am 22. 12. 1963 statt. Ein Fähnlein von 12 aufrechten Läufern ging bei knöchelhohem Schnee und eisigem Wind in Abständen von 1 Minute einzeln auf die zu dieser Zeit noch unbekannte Strecke; denn dieser Lauf war ein Orientierungslauf. Einige wählten den kleinen Pfad neben dem Vichtbach,

andere kletterten ungesichert den steilen Berg hinauf und wieder andere hatten sich eine Route ausgesucht, die sie ihren „Gegnern“ nicht verraten wollten. Bub Kriescher vom DLC erreichte zwar durch Zeitvorgabe als Erster das Ziel am Chorusberg; Sieger wurde jedoch Hubert Stenten von der ATG.

Die Begeisterung der Läufer war gross. 1964 „knubbelten“ sich bereits 20 Läufer auf dem meist mit Pfützen übersäten Startplatz. Jedes Jahr wurden es mehr. Zwischen Mulartshütte, Venwegen, Hahn, Kornelimünster, Brand, Nütheim, Oberforstbach und dem Aachener Wald tauchten die meist ver mummten Winterläufer auf. Sie liefen durch Wiesen, Felder, Höfe, Gärten, Zäune, Eisenbahnlinien, Wasserläufe, Morast und Schlamm, bei Sonne und Regen, bei Schnee und Sturm und strebten dem „Chorusberg“ entgegen.

Der letzte Orientierungslauf, zu dem neben ortskundigen Aachenern auch Läufer aus Düren, Köln, Düsseldorf und Neuß sowie anderen Städten, teilweise ausgerüstet mit Karte und Kompass, starteten, fand 1969 statt. Es waren übrigens 57 Läufer.

Die Nachfrage aus dem Inland und aus dem Ausland wurde so gross, dass sich die Mannen um den Initiator und Organisator Klaus Wintgens entschlossen, eine feste Strecke mit gelegentlichen Absperrungen, Kontrollen und unter Mithilfe von Polizei und Kontrollen einzurichten. Es gab 1970 den ersten „Massenstart“ mit etwa 300 Läufern und erstmals, wenn auch inoffiziell, 3 Läuferinnen. Gestartet wurde von dem noch nicht einmal 4 m breiten Uferweg neben der Vicht. Erstmals in diesem Jahr wurden auch Busse eingesetzt, um die Läufer sicher zum Vichtbachtal zu bringen.

In den nächsten Jahren wuchsen die Teilnehmerfelder bei diesem mit einer besonderen Atmosphäre ausgestatteten Volkslauf immer weiter. Neben den Breitensportlern sind auch Spitzensportler aus dem In- und Ausland an den Start gegangen. In den Siegerlisten findet man Namen wie Wolf-Dieter Poschmann, Hans-Jürgen Orthmann, Karl Fleschen, Herbert Steffny, Eddy Hellebuyck, Martin Block und viele andere. Die Damen unseres DLC waren besonders erfolgreich; Angelika Dunke siegte viermal und Gabi Reiners einmal.

1993 und 1994 wechselte man versuchsweise auf eine auf Halbmarathon verlängerte Strecke. Die Teilnehmerzahlen gingen erstmals zurück, so dass man sich entschloss, wieder zur klassischen 18 km Strecke zurückzukehren. Nun wuchsen die Teilnehmerfelder wieder.

Der ATG-Winterlauf hat bis heute, fast 4 Jahrzehnte nach seiner Gründung, mit seiner abwechslungsreichen Strecke durch die Voreifel bis nach Aachen seinen besonders Reiz und seine Atmosphäre nicht verloren. Dies beweisen auch die beinahe 1.400 Starter im vergangenen Jahr.

Ich bedanke mich bei Klaus Wintgens, der mir einen dicken Ordner ausgeliehen hatte, der die Geschichte des ATG-Winterlaufs mit handschriftlichen Notizen, Zeitungsberichten, Ergebnislisten, Ausschreibungen und Notizen dokumentiert. Helmut Pribyl

## Ein Wochenende im Marathon-Laufcamp

An einem Freitag im Januar ging es dann endlich los, nach Bad Wildungen in unser Wochenende, ins Marathon-Laufcamp. Glücklicherweise war alles fest gebucht, sonst wären wir (Simone, Thomas und ich) wahrscheinlich dann doch nicht gefahren. Wie immer, waren wir alle im üblichen Freitagsstress. Aber nachdem wir dann Thomas in seinem Büro abgeholt hatten und im Auto noch die letzten Geschäftstelefonate zur Zufriedenheit geführt werden konnten, war dann Entspannung angesagt. Wir freuten uns auf „eine theoretische Einführung in die Trainingsvorbereitung für einen Marathon und die Trainingstherapie, sportliches und spielerisches Koordinationstraining, Muskelaufbau an Sequenzgeräten, Laufschuhberatung, Leistungstest mit 3-facher Laktatauswertung, Körpergewichtsanalyse, Video-Laufstilanalyse und eine individuelle Trainingsberatung“ (Original-Prospekt-Text).

Simone und Thomas, wie die meisten Leser wohl wissen, nicht ganz unerfahren im Langstrecken- und Ultralangstreckenlauf, waren genau so

gespannt und wißbegierig wie ich als Marathon-Newcomerin.

Kaum angekommen, ging es auch gleich schon los. Nachdem sich alle Teilnehmer in der Hotelhalle kurz vorgestellt hatten, drehten wir zum weiteren Kennenlernen mit unseren Trainern Thomas und Thorsten im Kurpark eine kleine Runde. Na ja, das war noch nicht sehr anspruchsvoll. Anschliessend wurde ein Abendessen eingenommen und danach ging es noch in die Sporthalle und die Fitnessräume. Dort erhielten wir eine Einführung in die verschiedensten Dehn- und Kraftübungen. Besonders interessant war das Balancieren und Gehen auf zwei gespannten Gummibändern, was eine hohe Körperkontrolle und Muskelanspannung erforderte. Bei den meisten klappte das natürlich nicht auf Anhieb.

Am späteren Abend konnten wir uns dann in der Sauna bzw. im Danarium (ganz toll) und im Thermalwasserbecken entspannen.

Am noch späteren Abend trafen sich die „richtigen“ Ausdauersportler beim Schlummertrunk, sprich Hefeweizen, in der Dachgartenkneipe zwecks Erfahrungsaustausch...

Am Samstag war dann volles Programm angesagt, kaum Zeit zum Luft holen. Morgens um 8.00 h eine Stunde Waldlauf, schnell Duschen, Umziehen, Frühstück und anschl. Gesundheitsscheck, Gewichtsanalyse, 3-fach Laktattest auf dem Laufband, zwischendurch Videoaufnahmen in der Sporthalle (zwecks späterer Laufstilanalyse) und Massage (Rücken oder Beine, sehr angenehm) und.... ein abschließendes Gespräch mit der Sportärztin.

Das Ergebnis war vernichtend. Jetzt wurde mir endlich klar, warum ich niemals so schnell laufen werde wie Gabi, ich bin zu fett. Gute 3 - 4 kg zu viel Fettmasse, das sagte mir eine Ärztin, die mindestens 20 kg schwerer war als ich. Ansonsten bin ich gesund und gut dabei und das Fett muß eben bis zum nächsten Marathon in Muskelmasse umgewandelt werden, wie auch immer. Simone erlitt das gleiche Schicksal, und Thomas war seltsamerweise nicht zu fett. Wenn das

mal mit rechten Dingen zugegangen ist.

Beim Mittagessen war ich jetzt etwas zurückhaltender. Nach dem Essen stand ein Koordinationstraining und Tempotraining auf dem Programm. Wir liefen natürlich zum Sportplatz. Zwischenzeitlich hatte es angefangen zu regnen und es wehte ein eiskalter Wind.

Bei den 3 x 3000 m, die wir im vorgegebenen Tempo gemäß Laktat-Auswertung laufen sollten, kristallisierten sich nun endlich die Weicheier raus. Wir hielten natürlich durch (mit geringfügig reduziertem Tempo).

Der Seminartag endete mit der Laufstilanalyse (für einige etwas deprimierend) und einem Workshop zum Thema „Training mit System“, auf der Basis unserer Leistungsanalysen. Richtig lustig wurde es dann in der Dachgartenkneipe, da wir nun alle viel zu erzählen hatten.

Am Sonntag fiel das Aufstehen schwer, aber vor dem Frühstück lockte Aquajogging im hauseigenen Pool.

Mit Musik und einem netten Trainer, der die Übungen am Beckenrand im Trockenen demonstrierte, machte das totalen Spaß. Nach dem Frühstück erhielten wir von einem Psychologen noch eine Einweisung in das mentale Training und dann kam endlich der lange Lauf. Unsere Gruppe wurde in vier Leistungsgruppen eingeteilt und wir liefen über 2 Stunden in einem wunderschönen Wald. Zwischendurch konnten wir unseren Durst mit Heilwasser direkt aus der Quelle löschen, die in Bad Wildungen an mehreren Stellen, auch mitten im Wald, sprudeln. Sehr praktisch, denn so kann die Mitnahme von Getränken entfallen.

Nach einem letzten Mittagessen, war unser Wochenende im Marathon-Laufcamp leider schon zu Ende. Auf der Heimfahrt waren wir uns einig, dass wir ein sehr schönes Wochenende hatten, dass wir viel erlebt, viel gelacht und nette Leute kennengelernt hatten und dass wir das auf jeden Fall noch mal wiederholen sollten. Das Programm, die Unterkunft, das Essen und auch die Tips waren gut. Mein Training ist demnächst

optimal und ausgewogen. Es wird aus pulskontrollierten langen und kurzen Läufen, Tempotraining, Koordinationstraining, intensiven Dehnübungen, Kraftübungen, Ausgleichssport, wie Schwimmen, Aquajogging und Spinning, regenerativen Übungen und regelmäßigen Massagen bestehen. Schön wärs, leider fehlt mir hierfür noch der richtige Sponsor. Bis dahin, bleibt alles beim alten, ich muß ja nicht so schnell wie Gabi werden.

Petra Heinrichs

Anmerkung der Redaktion:

Gabi kocht auch nur mit Wasser (siehe Ergebnisse des ersten Laufs der Bahnserie.....

Hier hätte jetzt eigentlich das Tiramisu-Rezept von Dirk T. abgedruckt werden sollen (von wegen Fettmasse ...s. o.), aber leider konnte Dirk es auf die Schnelle nicht finden. Vielleicht schafft er es bis zur nächsten Ausgabe!!!???

## Mittwochrunde! Abschlusslauf der Winterrunde

Zufall oder Absicht!

Der Abschlusslauf fand an einem Mittwoch statt. Und zwar am 4. April. Monate zuvor wurde schon geschwärmt, getäuscht, getrickst und geblufft, um die Mitbewerber zu verunsichern. Das ging soweit, dass der mit 48 Jahren jugendliche Bernd (ein Neuzugang) vor dem Start erklärte, bis wo er welchen Vorsprung haben müsse, um nicht bergab vom Schreiber dieser Zeilen eiskalt erwischt zu werden. Aber hexen kann ich nicht. Dem April wurde das Wetter gerecht. Es regnete. Nicht schon wieder, sondern immer noch. Zum Schutz der Starter hatten wir ein kleines Wohnmobil, in das sich vor dem Start alle hineinzwängen wollten, organisiert. Aber nicht zusammen, sondern reihum.

Friedel Esser und Reinhold Morgenroth waren die Starter und 16 Läuferinnen und Läufer gingen problemlos auf die 10,7 km Distanz. Ferdi hatte wohl nicht die Kampfschuhe an und ließ Michael ziehen. Ferdi und Wilfried Klinkenberg waren mir bis Köpchen eine grosse Hilfe, um dann noch mit Ellen, Ingrid, Dirk und Andreas wegzuziehen.

Michael war vorne weg. Wetter und fehlende Konkurrenten liessen seine Zeit nicht zum Rekord werden. Vom 2. – 9. Platz wurde um Sekunden gekämpft, wobei Ellen und Ingrid besonders mitmischten. Der 2. Platz von Dirk ist sehr gut, aber Ellen's Zeit besonders erwähnenswert. Meine Absicht, durch hohes Anfangstempo Paletti und Helmut loszuwerden ging zunächst nicht ganz auf. Sie klebten mir an den Fersen und Leo Justen tat es den beiden nach. Aber wo Steigungen kommen, geht es auch wieder bergab. Und das nutzte ich dann auch. Nach der Entenpfuhl-Steigung in Richtung Siebenwege kamen Simone und Thomas auf einem Trainingslauf entgegen. Soviel Zeit musste sein, die beiden freundschaftlich zu begrüßen, denn oft sehen wir uns nicht. Paletti witterte womöglich Morgenluft? Danach war dann nochmals zusammenreissen angesagt. Aber bei allem Kämpfen kamen 2 Läufer nach Siebenwege immer näher. Die machten mir doch Beine.

Als ich dann links Richtung  
Linzshäuschen abbog, stellte ich  
beim Zurückblicken fest, dass diese  
rechts abbogen und meine Sorge, es  
wären Paletti oder Helmut gewesen,  
unbegründet war.

Bleibt zu erwähnen, dass Petra,  
Dietmar Merkens (Neuzugang) und  
Dirk Seuffert, der nach langen Jahren  
kurzfristig das Training aufgenommen  
hat und wieder zu uns gestossen ist,  
den Schluss bildeten.

Die Ergebnisse:

Michael Böhnke	43,16
Dirk Tuchlinski	48,50
Ellen Borgrefe	50,29
Wilfried Klinkenberg	50,40
Andreas Hartig	50,50
Ferdi Schlag	50,59
Ingrid Klinkenberg	51,44
Bernd Seuren	51,49
Günter Bernecke	52,42
Willi Kittel	55,42
Paletti	56,47
Helmut Pribyl	57,50
Leo Justen	59,14
Petra Heinrichs	66,30
Dietmar Merkens	66,30
Dirk Seuffert	66,30

Ja, und dann Diana's Buffet!!!!

Grosszügig, grossartig und wie immer  
grosse Klasse.

Liebe Diana, herzlichen Dank.

Für die Verleihung des goldenen  
Knüppels waren Ellen, Ingrid und Dirk  
die Kandidaten.

Dem Anlass angemessen hatte  
Michael Böhnke eine vielbeachtete  
Rede gehalten, die die Gründe  
beleuchtete, warum diese oder jener  
den goldenen Knüppel erhalten sollte.  
Letztendlich fiel die Wahl auf Ingrid  
Klinkenberg.

Herzlichen Glückwunsch.!

Eine Sorge bleibt:

Mal wieder befindet sich ein  
unersetzliches Kunstwerk im Ausland  
und bis heute sind die  
versicherungstechnischen  
Gegebenheiten ungeklärt.  
Nur die Solidität von Ingrid und die  
Tatsache, dass wegen des  
Bekanntheitsgrades des Objektes eine  
Veräusserung durch Diebe unmöglich  
ist, lässt uns ruhig schlafen.

Auf ein Neues im Jahr 2002.

Willi Kittel

### **Oh, wie schön war Luxemburg !**

Eine Gruppe von DLC - Triathleten war dem Ruf eines ehemaligen Vereinskameraden (Steve Arendt) gefolgt, und hatten für einen Wettkampf gemeldet, der in Luxemburg stattfinden sollte.

Christoph Klinkenberg hatte das Ganze in die Wege geleitet, und es gab schon fünf wackere DLC-ler, die um 6.00 Uhr am Sonntag, den 24.05.00 gen Luxemburg starten wollten. Also Sachen gepackt und los. Abfahrt war um Sechs, und um halb Sieben waren wir dann endlich „on the road“. Dank fleissiger Tempoarbeit der beiden Fahrer haben wir es auch tatsächlich rechtzeitig geschafft, am Zielort anzukommen. Gerade rechtzeitig eben. Also Klamotten aus dem Wagen und Maschinen zusammenbauen.

Klinki war schon da, nur die angekündigten 18 °C waren noch nicht vor Ort. Dafür gab es aber eine luxemburgische Olympiateilnehmerin, samt australischer Freundin, und deutschen Kaderathleten. Die waren gerade dabei, sich auf dem Parkplatz, auf der Rolle, warmzufahren. Aber was konnte uns das schrecken, wir waren ja schließlich die Zweitbundesligamannschaft des DLC-

Aachen aus Deutschland; jedenfalls waren wir als solche angekündigt.

Nach dem Einchecken und dem üblichen Chaos vor dem Start wurden wir dann erst mal von Klinki

über den Streckenverlauf informiert: Schwimmen im beheizten 33,3 m Schwimmbecken, das waren fünfzehn Bahnen, kein Problem. Die Radstrecke, ca. 21 km lang, konnte ja dann nicht so tragisch werden. Wer den Kauberg in Valkenburg kennt, kann sich ungefähr vorstellen, mit was der Radteil begann. Danach noch zwei mehr als wellige Runden durch die umliegenden Hügel, und dann zurück zur prima präparierten Wechselzone. Die Laufstrecke war dann eigentlich einfach zu beschreiben: "Ihr lauft da rauf (deutet auf einen lousbergähnlichen Hügel) um den Wendepunkt und zurück". War ja nur ein Sprint, konnte ja nicht so schlimm werden. Dann war es endlich soweit. Alles sammelt sich an den Schwimmbahnen, einige schwimmen sich ein (war wohl erlaubt). Da fällt dem Schiedsrichter auf, dass die halbe Mannschaft noch nicht mit Nummern auf den Armen und Beinen ausgestattet ist.

Also zurück in die Wechselzone und mit Edding die Nummern gemalt. Jetzt ist auch der letzte Teilnehmer blau vor Kälte. Die 18°C waren noch immer nicht eingetroffen, dafür aber etwas Nebel und ein paar Regentropfen.

Sonntag 10.00 Uhr: Start! Oder auch nicht oder doch, aber da schwimmen schon welche, na dann wir auch, Startschuss wäre toll gewesen. Kurzes Gerangel und Gekeule und schon war das Schwimmen wieder vorbei. Aus dem Becken und dann 20 Höhenmeter per Treppe zur Wechselzone. Nummer bei der Zeitnahme rufen nicht vergessen, und zum Fahrrad.

Mittlerweile war die Sonne dann doch eingetroffen, und die Athleten verzichteten weitestgehend auf den Pelz beim Radfahren. Auf dem Radparcours wurde es dann auch ausreichend warm, gab es ja auch mehr als genug Relief und Höhenmeter. Übrigens war die Strecke wirklich hervorragend markiert und an wichtigen Stellen gut gesperrt. Selten so viele Polizisten und andere Helfer an der Strecke gesehen. (Der Polizeichef ist Mitglied des ansässigen Triathlon-Vereins).

Nach dem Rad-Lauf-Wechsel hatte man dann schlanke 500m Zeit die Beine etwas zu strecken und sich auf

den „Hügel“ einzustellen, der folgen sollte. Auf der Wendepunktstrecke hatte man dann ausreichend Gelegenheit eventuelle Rückstände, oder auch Vorsprünge abzuschätzen und die Kontrahenten zu betrachten. Es war ein wirklich schönes Bild nacheinander sämtlichen DLC-lern zu begegnen und noch Zeit zu haben lässig abzuklatschen. Einige wirkten hier relativ entspannt, andere waren gerade dabei Kraft zu sammeln, um noch den einen oder anderen abzufangen, oder auch die Position zu verteidigen. Im Fall des Marc (Vorwerk) immerhin Platz acht. Nach ca. einer Stunde zehn, war dann für alle DLC-ler das Rennen gelaufen, und alle hatten ihre letzte Runde über den Sportplatz beendet.

Wider Erwarten gab es dann doch keinen Gesamtsieg einer Dame, Warmfahren hin oder her, die beiden Kaderathleten wollten dann doch keiner Dame den Vortritt lassen, und so wurde „erst“ der dritte Platz von einer der Damen belegt.

Die „Bundesligamannschaft“ des DLC hat das Feld weit gestreut durchsetzt, und alle waren mehr oder weniger zufrieden mit den erreichten Ergebnissen.

Robert: "Können wir noch `ne Runde laufen, ich bin noch nicht warm." Klinki: "Ich hatte gar keinen Druck, da kam irgendwie nichts. Lanzarote hat nichts gebracht."

Nach dem obligatorischen Nachkarten und der Wettkampfkritik haben wir dann wegen drohenden Regens flott zusammengepackt, um bei Steve die Gelegenheit zum entspannten Duschen und Frischmachen zu nutzen. Danach machten sich viele hungrige Mäuler auf, um in einer nahen Pizzeria die Glykogenspeicher wieder aufzufüllen, und einen Tag ausklingen zu lassen, der erst ein paar Stunden alt war. Ich hatte das Gefühl, es sei schon

Abend, als wir um ca. 15:00 Uhr dann zum Abmarsch geblasen haben.

Nach einer wesentlich entspannteren Rückfahrt waren wir dann am Nachmittag wieder in Aachen und konnten auf einen wirklich ereignisreichen Tag zurückblicken: Auf eine etwas stressige und viel zu frühe Abreise, auf einen schönen kleinen, und überraschend stark besetzten „Dorfwettkampf“, der hervorragend organisiert war, und insgesamt auf einen sehr gelungenen Tag in Luxemburg.

Dewies

Bernd

### **Rund um den Viljandi-See**

Viljandi? Richtig, das ist ein historischer Ort in Südestland. Dort gibt es sogar noch Ruinen einer alten Ordensburg.

Beim Stöbern in der estnischen Tageszeitung entdeckten wir die Ankündigung dieses Laufes. „Au ja, da mach ich mit!“ Wir planten also unseren Urlaub so, dass wir dort vorbei kamen. Die Startzeit konnten wir im dortigen Touristeninformationszentrum erfragen. Um 16:00 sollte es losgehen: „Unten am See bei den Tennisplätzen.“

Seltsam, es gab weder Hinweisschilder noch Absperrgitter, Startlinie oder sonstiges. Auch Teilnehmer waren um 15:30 nicht zu sehen. Von der Startunterlagenausgabe ganz zu schweigen. Ich zog mich trotzdem um. „Wenn ich schon hier bin, will ich auch laufen.“ Langsam schlenderte ich Richtung Tennisplatz, als ich plötzlich eine etwa 15köpfige Läufergruppe loslaufen sah. Dabei war es erst 5min vor vier! Seltsam. Na dann: Hinterher! Keine Gnade! Fragen kann man hinterher immer noch.

Auf Wanderwegen ging es zunächst am See entlang. Das Tempo war sehr hoch. Trotzdem blieb das Grüppchen wie beim Laftreff zusammen. Einige unterhielten sich. An einem Anstieg fiel das Feld auseinander. Der Wanderweg war zu ende, und es ging durch eine Siedlung an die Hauptstraße. Der Führende war noch in Sichtweite. Plötzlich war er jedoch verschwunden. Als ich an die Stelle kam, wo ich ihn zuletzt gesehen hatte, konnte ich im moorigen Gelände nur undeutlich einen Trampelpfad ausmachen. Er wird doch wohl nicht... Unschlüssig blieb ich stehen. Doch die folgenden Läufer gaben mir zu verstehen, dass das der richtige Weg sei. Nur ein Kilometer später gabelte sich der kleine Pfad, und ich musste mich für rechts (Schlamm) oder links (glitschige Baumstämme) entscheiden. Links war richtig. OK, ab jetzt laufe ich den anderen hinterher, es geht ja hier um nichts. So finde ich jedenfalls den richtigen Weg.

Die Baumstämme lagen auf dem Weg, damit man nicht im Morast versinkt. „Kivi!“ (estn.: Stein) schreit plötzlich mein Vordermann. Vom kniehohen Gras war ein dicker Stein verdeckt. Der Weg wurde immer schlechter. Durch den Wald, durch schulterhohe

Brennnesseln, über Felder, über Stacheldrahtzäune... aber warum knurpst das bei jedem Schritt so komisch unter den Schuhen? Sind das Samenkapseln von irgendwelchen Pflanzen? – Nein, es waren Schnecken! Oje. Tut mir leid, aber wo soll ich denn hintreten? Alles voller Schnecken...

Nach etwa der Hälfte der Strecke konnte man wieder nebeneinander laufen und sich unterhalten. Aber nur kurz. Mein Mitläufer gab mir zu verstehen, der kaum zu erkennende Pfad links sei der „richtige“ Weg. Na gut. Ich muss ihm wohl vertrauen. Wie sich jedoch herausstellte, war dieser Weg lediglich eine Abkürzung, die uns etwa 100m sparte, aber einen Morast bescherte, in dem wir bis zu den Waden versanken.

Danach ging es bis zum Ziel auf asphaltierten Wegen weiter. Da ich erkennen konnte, wohin wir müssen, lief ich alleine weiter, und machte mich daran, entflohene Läufer wieder einzufangen.

Völlig verdreht kam ich nach etwa 57min wieder bei den Tennisplätzen an, wo dann auch meine Zeit aufgeschrieben wurde. – Kairit hatte mich inzwischen „angemeldet“

(5 Kronen Startgeld entspr. 0,62 DM) und herausgefunden, was das denn hier für ein Lauf ist: Jeden Monat treffen sich hier einige Leute aus der Umgebung, um einen traditionellen Lauf nachzulaufen, an dem im Original im Mai ca. 1200 Leute teilnehmen. Starten kann man, wann man möchte. Die Startzeit wird notiert. Mit dem Startgeld werden Preise finanziert, die dem Sieger am Ende der „Laufserie“ winken.

Die Teilnahme eines Deutschen an diesem „Lauftreff“ sorgte natürlich für Aufsehen. Kairit musste sich einen langen Vortrag eines Teilnehmers

anhören, und sie sollte alles unbedingt übersetzen. Und ich solle nächsten Monat wiederkommen.

Ich werde mich auf jeden Fall nach diesem Lauf erkundigen, wenn ich wieder mal in Estland bin!

Abends schlenderten wir noch gemütlich über das Volksfest, das zeitgleich in der Stadt mit Konzerten in den Ruinen stattfand. Offiziell zelten konnten wir im Stadtgarten. – Ein ereignisreicher Urlaubstag!

Eine Frage bleibt: Wie kriegen die Organisatoren die Menschenmassen über die schmalen Pfade, wenn der originale Lauf stattfindet? Georg Schmidt

## Inferno 2000

DNF heißt „did not finish“. – Er ist nicht angekommen.

In diese Verlegenheit kommt man, wenn man während des Wettkampfes einen Unfall hatte oder aufgegeben hat oder einfach nur zu langsam ist. Letzteres war mir bislang noch nie widerfahren... Aber von vorn:

Vielleicht hatte Andreas die Idee, an diesem Wettkampf teilzunehmen. Fest steht, dass Holger viel davon geschwärmt hatte. Irgendwann war ich jedenfalls überzeugt und hatte diesen Wettkampf in die Planung

aufgenommen. Es galt also, sich entsprechend vorzubereiten. Landkarten studieren, Höhenprofil einprägen, Erfahrungen von ehemaligen Finishern einholen (Frank, Achim und Holger). 3,5 km Schwimmen, 86 km Rennradfahren (2145 Höhenmeter), 31 km Mountainbikefahren (1180 Höhenmeter) und 25 km Laufen (2170 Höhenmeter) sollten bewältigt werden. Ziel sollte auf dem Schilthorn sein (2970 m). Und das alles in der schönsten Landschaft der Welt, wie es in der Ausschreibung heißt.

Nicht die Distanzen machen den Wettkampf aus, sondern die Höhenmeter. – Ein Umstand, der besonders mir Sorgen machte, wo ich doch ein paar Kilos mehr zu tragen habe. Aber es wird schon irgendwie gehen, sagte ich mir. Zwischendurch könnte ich ein bisschen fotografieren, denn da, wo ich mich dann rumtreiben werde, werden keine Fotos gemacht, bzw. wird nicht das fotografiert, was ich sehe. Bei anderen Wettkämpfen hatte ich auch schon eine Kamera dabei gehabt. Die so entstandenen Fotos sind tatsächlich einmalig geworden. Nicht die Qualität, aber die Aussagekraft.

Es folgte die übliche Organisationszeremonie: Anmeldung abschicken und Startgeld bezahlen. Wer fährt mit? Wie fahren wir hin? Ein großes Auto oder mehrere kleine? Wann fahren wir? Wo kann man übernachten?

Wir entschieden uns für einen großen Leihwagen. Übernachten konnten wir im „Naturfreundehaus“ in Stechelberg. Diese Unterkunft ist nahe am letzten Wechsel, wo am Ende auch alle Fahrräder und Kleiderbeutel deponiert werden. Auch zur Seilbahn, die nach Mürren führt, ist es nicht weit. Dort finden sowohl Wettkampfbesprechung als auch Siegerehrung statt.

Die Liste der Teilnehmer an diesem Abenteuer:

- Achim Holzem (Fan)
- Andreas Günster (erst Fan, dann Halbmarathon)
- Don Newman (Inferno)
- Eggord Tomaschky (Halbmarathon)
- Frank Ehmde (Inferno)
- Georg Schmidt (Inferno)
- Holger Spiegel (Inferno)
- Imke Ammenwerth (Halbmarathon)
- Jan Gerrit Riemer (Inferno)
- Julie Newman (Halbmarathon)
- Kairit Siidra (Fan)
- Kerstin Uhde (Fan)
- Marc Ehmde (Inferno)
- Markus Sack (Fan)
- Eltern Spiegel (Staffeln mit weiteren Freunden)
- Familie Schmidt-Frieden (Fans)

Mittwoch war für uns der Anreisetag. Problemlos konnten wir die lange langweilige Strecke bewältigen. Untewegs SMSte Holger mit Achim und Kerstin, um Neuigkeiten auszutauschen. Die beiden waren schon einige Tage vorher angereist, um in Stechelberg Urlaub zu machen. Die Unterkunft war eine jugendherbergsähnliche Einrichtung, die schweiztypisch fürchterlich sauber war.

Nach dem Frühstück am Donnerstag erkundeten wir die Gegend. Mit schauerlichen Geschichten von vergangenen Wettkämpfen suchten Achim und Holger uns während der Fahrt zu beeindrucken und einzuschüchtern oder einfach nur zu unterhalten. Wir fuhren in das Rosenlaultal, welches wir am Samstag auch bewältigen sollten. Dort machten wir einen Rund(wander)weg durch die sehenswerte Gletscherschlucht.

Weiter oben auf der Schwarzwaldalp, wo fast keine Bäume mehr wuchsen, begutachteten wir zu Fuß den steilsten Bereich der Rennradstrecke. Die Große Scheidegg (1960m) konnte man von dort aus nur erahnen. Die Kühe guckten blöd und bimmelten albern mit ihren großen Kuhglocken rum. – Was sollen sie sonst auch tun außer fressen?

Besichtigung der Schwimmstrecke und der Radstrecke (Beatenberg) von ferne. – Warm war's! Wenn das am Samstag auch so warm wird, krieg' ich Probleme!

Abends war noch die Wettkampfbesprechung mit anschließendem Spaghetti-Wettessen. Am beeindruckendsten an der Wettkampfbesprechung war der Streckenchef der

Mountainbike-Disziplin bzw. dessen Verletzung. – Sein Arm war verbunden. Als Erklärung bekamen wir zu hören, er habe so viel bremsen müssen, dass die erhitzte Felge seinen Vorderreifen zum Platzen brachte. Der Rennradstreckenchef mahnte noch zur Besonnenheit, wir mögen doch bitte nicht versuchen, auf der Abfahrt von Beatenberg nach Interlaken dem Hunderter-Club beizutreten, er nähme keine Mitglieder mehr auf. – Hunderter-Club? OK, verstanden. Die Abfahrt ist schnell. Hm, das schnellste, was ich mal gefahren bin, war 92. Aber 100? Dafür muss die Straße schon extrem steil und gerade sein... Oder man gehört zu den Gehirnamputierten. Freitag war der große Pack- und Sortiertag. Sorgsamst mussten die richtigen Kleidungsstücke und was man sonst noch in den unterschiedlichen Wechselzonen braucht, in die bunten Säcke sortiert werden. Bei vier Disziplinen gab es fünf verschiedene Wechselzonen, die jeweils nur einmal passiert wurden. Da darf einem nicht der Fehler unterlaufen, dass man vor dem Schwimmstart die Brille auf der Nase hat, die man aber gerne beim Radfahren auf der Nase getragen hätte. –

Klar, es sollten die Radschuhe natürlich auch nicht im Laufbeutel landen... Wir mussten die farbigen Beutel und die Fahrräder auf die Wechselzonen verteilen. Offizieller Eincheck mit Fahrrad und Helmkontrolle war in Oberhofen, wo man sich nach dem Schwimmen aufs Rennrad schwingen sollte. Seltsame Stimmung: Man fährt mit dem Auto durch die Gegend und verteilt Fahrräder und Sportkleidung in der Gegend. „Ist auch wirklich alles am richtigen Ort? Hab' ich auch...? Muss ich nicht...?“ Die Ungewissheit ist groß. Jetzt aber schlafen und versuchen, noch ein bisschen Ruhe zu bekommen. Ach! Da war noch die Organisation des Wettkampftages! Wer fährt wann mit welchem Fahrzeug wohin? Wie arrangieren sich die Halbmarathonis mit den Fans? Wer fährt die Infernis zum Start?

Frühstück fürchterlich früh. Jedenfalls war es noch dunkel. Holger weckte mich glücklicherweise. Ich hatte versäumt den Wecker einzuschalten. Gestellt hatte ich ihn... Das fängt ja gut an, dachte ich mir. Das Frühstück schmeckte wie immer vor solchen Wettkämpfen – gar nicht. Toilette. Abfahrt. Haben wir auch wirklich alles? Es ist immer noch dunkel. Auch als wir

uns in unsere Neos zwängen, ist es noch dunkel. Es gab die üblichen Scherze vor dem Start. – Galgenhumor?

Einchecken, „warmschwimmen“, ein bisschen dehnen. „Wo müssen wir hin?“ – „Da drüben, Richtung Landzunge, aber ein bisschen weiter links.“

START!

Endlich. Es geht los! Ohne Kollision konnte ich losschwimmen. Das ist selten, aber hier war auch das Starterfeld sehr klein. Was der Tag wohl so bringen wird? Wie warm es wohl werden wird? Was machen die anderen gerade? Die Gedanken schweiften beim langweiligen Schwimmen schnell ab. Ab und zu Richtungskontrolle, Stilkontrolle und Ausschau nach etwa gleichstarken Schwimmern. Einer will mich überholen. Ganz langsam zieht er an mir vorbei. Ich ziehe mit. So schwimmen wir lange Kopf an Kopf. Immer wenn ich wiederum mit den Gedanken weit weg war, konnte er wieder Raum gewinnen, weil ich langsamer wurde. Einzige Abwechslung waren die vielen Stöckchen, die im See herumschwammen und die man ständig zwischen die Finger bekam.

Ob ich wohl die Zeiten schaffen werde, die ich für mich errechnet hatte? Ich hatte mir 13:00 std vorgenommen. 1 / 4:30 / 2:30 / 5 sollte ungefähr die Aufteilung sein. Im Vergleich mit der Ergebnisliste von '99 schien das auch realistisch zu sein. Achim und Frank hatten in etwa diese Zeit gebraucht. Oops, der andere schwimmt wieder weg! Das Ufer rückt endlich näher. Bald sind wir da. Der Ausstieg ist immer noch nicht zu erkennen. Hoffentlich schwimmt der Andere in die richtige Richtung! Nach 52 Minuten habe ich endlich die Rampe erreicht. Jetzt noch ein paar hundert Meter bis zur Wechselzone. Mein „herausragendes“ Fahrrad ist immer leicht zu finden. Umziehen. Was soll ich denn anziehen? Noch ist es früh am Tag und frisch. Wie warm wird's aber unterwegs? Ich muss mich entscheiden. Als erstes landen Überschuhe, Handschuhe, Arm- und Beinlinge wieder im Klamottensack. Also nur kurze Hose, Windlatz und Trikot. Startnummer, Schuhe, Helm, Radbrille und „Weicheigürtel“ mit Verpflegung und Fotoapparat... Ach ja, ein Foto könnte ich noch machen; oder zwei. Eine Stunde nach dem Start sitze ich endlich im Sattel. Es geht flach am See entlang. Der Tacho ist auf Null

zurückgestellt, die Schaltung funktioniert, es ist genügend Luft in den Reifen. Huch, da kommt ja schon die erste Abzweigung, vor der Holgi gewarnt hatte. Nur 700 m gefahren, und schon geht's in die erste Rampe! Was? Kein Gang mehr? – Oje, das kann ja was werden! Egal, hauptsächlich lass mich nicht von den anderen Bergflöhen mitreißen. Ich muss mein Tempo fahren. Ab und zu gönne ich mir (und der Nachwelt) ein Foto. Mittlerweile ist es schon ziemlich warm geworden, obwohl die Sonne noch nicht richtig rausgekommen ist. Aber wo bleiben unsere Fans? Die wollten doch bei Beatenberg stehen. Denen könnte ich dann meinen Windlatz geben. Den kann ich mir heute wohl sparen. – Ah, da sind sie ja. Markus, Kerstin, Achim und Kairit hüpfen auf der Straße herum und feuern so ziemlich jeden an, der sich hier hochquält. Sehr zum Leidwesen der Anwohner, die nicht unbedingt alle schon aufstehen wollen. Es ist immer noch sehr früh am Tag.

Man hatte noch gar nicht mit mir gerechnet. Für noch mehr Unverständnis sorgte mein Stopp. Anhalten? Jetzt schon? „Brauchst Du was?“ „Nee, mir ist nur zu warm!“ Und weiter.

Sie wollten dann nach Stechelberg fahren, mit der Seilbahn nach Mürren, um dann von dort zu Fuß zum Schilthorn zu wandern. So könnten sie alle sehen: Die Halbmarathonis, die Staffeln und alle Infernisten. Kurz später überholte mich Frank. Fotos und weiter. Holger und Gerrit waren natürlich schon unterwegs, als ich in die Wechselzone kam. Es waren also noch Marc und Don hinter mir.

– Don? Wann kommt er? Der hat doch „damals“ den Ultraman gewonnen! Der fährt sicher viel besser als ich.

Da! Der erste Berg ist bezwungen. Jetzt die legendäre Abfahrt. Ich kann wieder einige Leichtgewichte einsammeln. Aber mehr als 85 km/h war ohne Risiko nicht drin. Egal. In Interlaken waren schon die eifrigsten Touris unterwegs, suchten Souvenirs und liefen zickzack über die Straße oder blieben mit ihren Autos einfach mitten auf der Straße stehen. Bei dem Bahnübergang mussten alle rechts zur Unterführung abbiegen, damit keiner den Nachteil einer geschlossenen Schranke hat. Also raus aus dem Sattel und die Treppen hochgeklackert. Oben wartete schon ein Zuschauerspalier. Ich zückte den Fotoapparat und fotografierte ein paar Radfahrer, die hinter mir die Treppe

hochkamen, was bei den Zuschauern für Heiterkeit sorgte.

Zum Glück geht es jetzt noch etliche Kilometer flach, bevor es die lange Rampe zur Großen Scheidegg raufgeht. Also bleibt noch ein bisschen Zeit. Zeit zum Erholen, Nachdenken, Unterhalten. Bei km 63 muss man rechts in den kleinen steilen Weg abbiegen. Unten steht noch ein Schild: Pass geöffnet... Jedenfalls sind es noch 1370 Höhenmeter bis dorthin. Und nur ca. 14 km. Es sollte also richtig lang und steil werden. Mir wurde ganz anders, als ich an die Ernüchterung des Morgens dachte. Werde ich mit dieser Übersetzung (42:25) überhaupt oben ankommen? Den Col de la Bonette (2802 m) bin ich damit doch auch schon hochgefahren! Also Zähne zusammenbeißen! Hier unten ist's zum Glück noch recht schattig, weil es noch Bäume hat, wie der Schweizer sagen würde, oder! Das Zeug aus dem Camelbak wird auch langsam immer wärmer und schmeckt einfach \*bah\*! Irgendwo steht ein Bauer an der Straße und reicht nasse Schwämme. Woher hat er das Wasser? – Aus der Tränke da! OK, ich tauche meinen Kopf in das eiskalte Wasser. Das tut gut! Aber weiter.

Weiter. Jeder Meter zählt. Ich versuche auszurechnen, wie lange ich noch bergauf fahren muss. Noch eine Stunde? Die Übersetzung nervt. Oder bin ich nur zu schwächlich für die Berge? Endlich kommt die Gletscherschlucht, die wir am Donnerstag besucht hatten. Aber es ist von hier aus noch weit bis zur Schwarzwaldalp und von da aus immer noch mehr als 500 Höhenmeter bis zum Joch.

Die Luft steht. Es ist unerträglich heiß. Ich habe Kopfschmerzen. Der Rücken fängt auch an, weh zu tun. Es gibt keine Ruhepause, keine Entlastung. Sobald man mit dem Druck ein wenig nachlässt, bleibt man stehen. Übrigens war mir warm. Die Schwarzwaldalp ist erreicht, die Steigung lässt kurz nach. Aber auch nur kurz. Es bleibt man gerade Zeit, ein wenig Astronauten-nahrung nachzulegen. Danach geht es noch steiler als vorher weiter. Unglaublich. Wie soll ich das denn schaffen? – Etwa im Wiegetritt? Unmöglich. Die Bäume sind hier so klein, dass sie keinen Schatten spenden. Es ist die fieseste Mittagshitze, die man sich vorstellen kann, nur heißer. Ich krieche weiter, der Drehzahlmesser zeigt

erschreckende und alarmierende 170 an. OK, ich gebe auf. Ich schiebe. Wie peinlich. Der Puls geht runter auf 160. Lächerlich. Ich schiebe und habe einen Puls von 160. Ich sehe mich um: Ein Glück, die anderen schieben auch alle. Es sei denn, sie haben vorne dreifach (Kettenblatt). Schneller fahren können sie damit aber kaum. Ich versuche wieder ein wenig zu fahren. Es geht. Aber nicht lange, und ich muss wieder schieben. Nach endlosen Höhenzentimetern ist endlich der Pass in Sicht.

Geschafft. Schnell ein paar Fotos machen, versuchen, die Landschaft zu genießen (sehr witzig), und dann geht es im Sturzflug nach Grindelwald runter. Nur Serpentinaen, also nur bremsen, kurz rollen lassen und wieder scharf bremsen. Hände und Arme schmerzen von dieser ungewohnten Anstrengung. – Bremsen ziehen und das eigene Gewicht abfangen. In Grindelwald wird es etwas flacher. Ich fange wieder an zu treten und versuche, die Beine zu lockern. Glücklicherweise waren hier viele Polizisten positioniert, die für ein reibungsloses aneinander-vorbeisorgen. Auch hier war das Örtchen von umherirrenden Touris vollgestopft.

Ich kann sogar freihändig fahren, um dem Rücken eine kurze Pause zu gönnen.

Vor der Wechselzone ein Helfer, der mir das Rad abnimmt. Und in den Zuschauern meine Schwester mit Familie. Foto, Winken, gequältes Lächeln. Im Zelt schüttet ein Helfer meinen Klamottensack vor mir aus. Ich brauche aber nichts. Ich behalte auch die Radschuhe an, weil ich am MTB ebenfalls Speedplay-Pedale montiert habe. Unterwegs sah ich welche, die in ihr MTB schmale Räder eingebaut hatten. Die mussten dann nur Laufräder wechseln. Auch nicht doof. Muss man aber erst mal haben, so was. Mein MTB war ja nur geliehen (danke Britney). Ich ließ mir eine Flasche mit frischem Wasser geben, naschte noch ein wenig von der Verpflegung, die uns da angeboten wurde, checkte das MTB, unterhielt mich mit Imke (Schwester) und Ruedi (ihr Mann). Unterdessen kam Don in die Wechselzone. Er war also doch nicht unbemerkt an mir vorbeigefahren. Jetzt noch Mountainbike-fahren? - Ich will nicht. Aber hier gibt's doch die tolle Auswahl an kleinen Gängen! Theoretisch kann mir doch jetzt kein Berg mehr was anhaben, oder? Erst mal geht's aber mit Karacho noch ein

paar Höhenmeter runter. Der Schwung war aber nach einer scharfen Kurve sofort wieder weg, als es fast senkrecht bergauf weiter ging. Jedenfalls kam es mir so vor, als ginge es senkrecht bergauf. Und wieder diese Hitze! Durch die Siedlung, die Luft steht, der Asphalt droht zu schmelzen. Da kam Don. Fotos. Weiter. Aber warum fährt der so schnell und ich so langsam? Mein Rücken schmerzt fürchterlich. In einer Kurve unter einem Baum halte ich an, lehne das Rad an den Zaun und mich selber auf die Straße, um Gymnastik für den Rücken zu machen. Wie gerne wäre ich da liegengeblieben! Weiter. Langsam, schrecklich langsam quäle ich mich bergauf. Der Berg hört nicht auf. Der Rücken hört auch nicht auf, weh zu tun, und die Hitze weicht nicht von mir.

Dafür hört der Asphalt auf. Und der Wald fängt an. Eine Tränke! Das kalte Wasser tut gut, aber die Erfrischung hält nicht lange an. An der nächsten Verpflegungsstelle erfahre ich, dass ich erst die Hälfte habe. Ich beschließe, diese verbleibende Strecke gleichmäßig aufzuteilen. Also nur alle 1,2 km anhalten und dann nicht lang.

In einer solchen Pause kommen zwei schwatzende Mädels an mir vorrübergefahren. Die eine fragt mitleidig, was ich denn für ein Problem habe. „Rückenschmerzen“ „Brauchst Du eine Massage?“ „Ja, aber Du musst doch weiterfahren!“ Ich erfahre, dass ihre Freundin die Staffel mitmacht, und dass sie selber nur so zum Spaß mitfährt. – Komischer Spaß! Na ja, so kam ich denn zu meiner Massage ☺ Eine weitere Pause machte ich in einem Unterstand, wo auch einige Wanderer rasteten. Die konnten gar nicht glauben, woher und wohin wir an diesem Tag fahren. – „Und wie viele Tage brauchen Sie dafür?“ Weiter. Es geht ein bisschen flacher. Bäume sind keine mehr da. Es kann nicht mehr allzu weit sein. Aber vorher sollte noch die gefürchtete Schiebestrecke kommen. – Ein Stück, wo ausnahmslos alle schieben müssen, weil es dort so steil ist, dass das Hinterrad auf dem losen Untergrund durchdrehte. Also raus aus dem Sattel und schieben. Aber auf losem Untergrund kann man auch herzlich schlecht laufen, geschweige denn schieben! Und das dann noch mit Rennradschuhen! Ich rutsche gnadenlos weg. Den Kollegen mit den MTB-Schuhen geht es aber auch nicht besser. Das tröstet. Die letzten paar

hundert Meter kann man wieder fahren.

Es ist vorbei. Ich bin oben. Entsetzlich langsam rolle ich durch die durcheinanderwuselnden Touris, Helfer und Athleten. Ich weiß nicht ob ich mich freuen soll. Ich bekomme eine Gänsehaut. Als dann noch der Alphornist anfängt zu spielen, muss ich mit den Tränen kämpfen. Ich genieße die Bouillon, die man hier trinken kann und lasse mir den Rücken von einem Helfer massieren. Insgesamt war ich etwa eine Viertelstunde auf der Kleinen Scheidegg (2060 m). Aber weiter jetzt! Schon nach den ersten zwei Kurven der Abfahrt halte ich schon wieder an. Vor mir kann ich nämlich über das Lauterbrunnental hinweg das Schilthorn (2970 m) sehen, wo das Ziel sein soll. Vorher muss ich mich aber noch zu Tal stürzen. 1200 Höhenmeter müssen noch verschwendet werden! Könnte man nicht eine lange Brücke... War ja nur so eine Idee... Fotografieren konnte ich das leider nicht mehr, weil der Film schon voll war.

Weiter über Wiesen und Schotterwege kommt man irgendwann in den Wald vor Wengen. In diesem Wald ist es an einer Stelle so steil, dass man schieben sollte.

Nach dem Steilstück kommt nämlich eine Spitzkehre. Geradeaus fahren geht nicht. Man kann sich also nicht „fallen lassen“. Ich bremsen viel, um nicht zu schnell zu werden. Ab und zu halte ich an, um die Felgen in eine Tränke oder in einen Bach zu halten. Ich musste doch an den geplatzten Reifen des Organisators denken... Völlig durchgeschüttelt und mit schmerzenden Armen und Händen erreichte ich endlich wieder asphaltierte Wege. Lauterbrunnen war nicht mehr weit. Von da aus ging es noch vier Kilometer leicht bergauf bis zur letzten Wechselzone in Stechelberg. – Eine Wohltat. Ich fahre fast die ganze Strecke freihändig. Trotz Gegenwind.

Zufrieden rolle ich in die Wechselzone. Jetzt nur noch laufen! Das kann ja nicht so schlimm sein... Rechnen konnte ich nicht mehr richtig, sonst wäre mir bewusst geworden, dass ich schon eine ganze Stunde hinter meinem Zeitplan war. Ich unterhielt mich also noch lange mit meiner Schwester und jammerte ein wenig rum. Aber ich will ja weiter, ich will's schaffen! Wann ist Kontrollschluss in Mürren? – 18:30. Das ist ja noch lang! Also frische Sachen angezogen, Film gewechselt, Getränk im Camelbak

gewechselt, oh da kommt ja Marc! Es waren also tatsächlich noch Leute hinter mir! Weiter!

Für Imke hatten wir ein paar Begleiter-Seilbahnfahrkarten übrig. So konnte sie mit Ruedi und den Kindern auch zum Gipfel. Dort wollten wir uns alle treffen. Ich lief also los. – Auweh! Als wären die Gelenke alle blockiert. Ich fühlte mich, als könnte ich mich gar nicht mehr bewegen. Die ersten vier Kilometer gingen zum Glück bergab. Trotzdem schaffte ich keinen sechser Schnitt.

Plötzlich hörte ich schnelles Getrappel hinter mir. Wer um alles in der Welt kann jetzt noch so schnell laufen? Doch wohl kein Athlet? Ich drehte mich um und konnte meinen Augen nicht trauen: Don! Wieso? Warum? - OK, die Verbände an Arm und Bein erklären einiges. Er hat wohl im Wald nicht gebremst. Sicher an der Stelle, wo der Streckenposten teilnahmslos vor der Gefahrenstelle stand. Na ja, Don war jedenfalls mit offenen Wunden bis in die Wechselzone gefahren. Von dort wurde er ins Krankenhaus gefahren, wo man die Wunden zugenäht hat. Anschließend hat man ihn zur Wechselzone zurückgebracht. Nach einer kurzen Unterhaltung liefen wir beide unserer Wege.

Er schnell und leichtfüßig, und ich langsam und schwerfällig. Ich muss tatsächlich zwischenzeitlich gehen, obwohl es immer noch bergab geht. Unglaublich! Aber da ist noch einer, der kaum merklich schneller ist als ich. Manchmal gehen wir gemeinsam und ich lasse mich von ihm vollschwallen. Das war wieder einer von denjenigen, die maßlos untertreiben, was die Trainingsumfänge angeht, um die eigene mäßige Leistung zu erklären oder zu rechtfertigen. Egal. Er interessiert sich nicht für mich, nur für mein Ohr. So muss ich nichts sagen. Praktisch. In Lauterbrunnen kann ich sein Tempo nicht mehr mitgehen und verliere ihn aus den Augen. Hier irgendwo muss der Start vom Halbmarathon gewesen sein, an dem Julie, Imke, Eggord und Andreas teilgenommen hatten. Das war auch das letzte „flache“ Stück. Links ging's bergauf in den Wald, ins Nichts, in die Einsamkeit. Nach langer Zeit, in der ich keinen sah, kam endlich eine Verpflegungsstation. Ich brauchte zwar nichts, aber sie stellte eine gewisse Abwechslung dar. Auch an dieser Station gab's leider keine Brühe (Bouillon). – Das wäre das einzige gewesen, worauf ich zu dem Zeitpunkt noch Appetit gehabt hätte. Meine

Startnummer wurde notiert. Der Kollege von vorhin war nicht weit vor mir. Aha, das ist mein Ziel. Damit kann ich mich beschäftigen. Ich will ihn wieder einholen. Es ging mir nicht wirklich schlecht, ich hatte nur keine Kraft mehr. Es tat mir eigentlich nichts weh.

So schlich ich denn leicht beflügelt weiter und machte zwischendurch ein paar schöne Fotos von der Umgebung. Weiter durch den Wald über Wurzeln und Steine an begeisterten Wanderern vorbei. Die improvisierte Dusche neben dem Wildbach brauchte ich nicht mehr, weil es gar nicht mehr warm war. Ich befand mich schon auf der Schattenseite des Berges. Auf der Radstrecke hätte ich davon gerne Gebrauch gemacht... Bei Kilometer 14 sollte die Kontrolle sein hieß es. Und zwar um 18:30. OK, das kann ich schaffen, wenn ich so weiterlaufe. Ich konnte nämlich wieder laufen. Nicht schnell, aber gleichmäßig. Die nächste Verpflegungsstation hatte auch keine Bouillon ☹️. Aber der Leidensgenosse war gerade erst um die Ecke gebogen. Ihn zu überholen war dann nur noch Formsache. Aber wann kommt denn endlich Mürrer?

Ich hab doch schon 13 km, und es ist noch keine Bebauung in Sicht! Es werden auch noch 14, 15 und 16 km. Kurz vor der Kontrolle, als ich die Lautsprecher schon hören kann, kommt mir Frank entgegen.

Wir konnten beide mit dieser Begegnung erst nichts anfangen: „Was machst Du denn hier?“ fragten wir quasi gleichzeitig. Frank hatte aufgegeben, als er auf der Laufstrecke neben einer Verpflegungsstelle eingeschlafen war und anschließend unter eine Sonnenstich litt. Von den anderen hatte er erfahren, dass ich auf der Aufgabe-Liste stehen solle. Dabei ging es mir doch so gut! Blödsinn! Ich war wütend! Schnell weiter. Jetzt erst recht! Nur noch wenige Meter bis zum Stadion. Da packt mich ein Organisator am Arm und hält mich fest. Ich darf nicht mehr weiterlaufen! Ich bin weniger als eine Minute am Zeitlimit vorbeigeschrammt! Unfassbar! Ich glaub's nicht. Mir geht's gut, und ich darf nicht weitermachen. „Ich hätte es doch geschafft! Lass mich, ich will weiter, mir geht's gut! Ich will das aus eigener Kraft schaffen!“ sprudelt es aus mir heraus. Ich bin am Ende. Ich bin untröstlich. Den Wettkampf in der

schönsten Landschaft der Welt nicht geschafft!

Realistisch gesehen, hätte ich es nicht mehr bei Tageslicht schaffen können. Und auf dem Berg gibt es keine Beleuchtung. Dafür aber jede Menge Kletterpartien und Gratwanderungen, wo es rechts und links sehr steil bergab geht. Aber wer denkt in so einer Situation schon realistisch?

So mussten denn unsere treuen Fans vergeblich auf mich warten. Zumindest konnten unsere vier Wanderer einmalige Fotos von dem oberen Teil der Laufstrecke machen.

Fazit, Ergebnisse, Kritik und Ausblick:

- Die Landschaft ist unbeschreiblich schön.
- Das Wetter war für einen Urlaub optimal. Für einen Wettkampf war es zu heiß.
- Nächstes Jahr wird es für mich keinen Fotoapparat geben.
- Die sportliche Vorbereitung wird besser sein.
- Das eigene MTB steht schon im Keller.
- Unterwegs unterhält man sich nicht!  
→ Jedenfalls nicht so viel.
- Alles wird gut. 😊

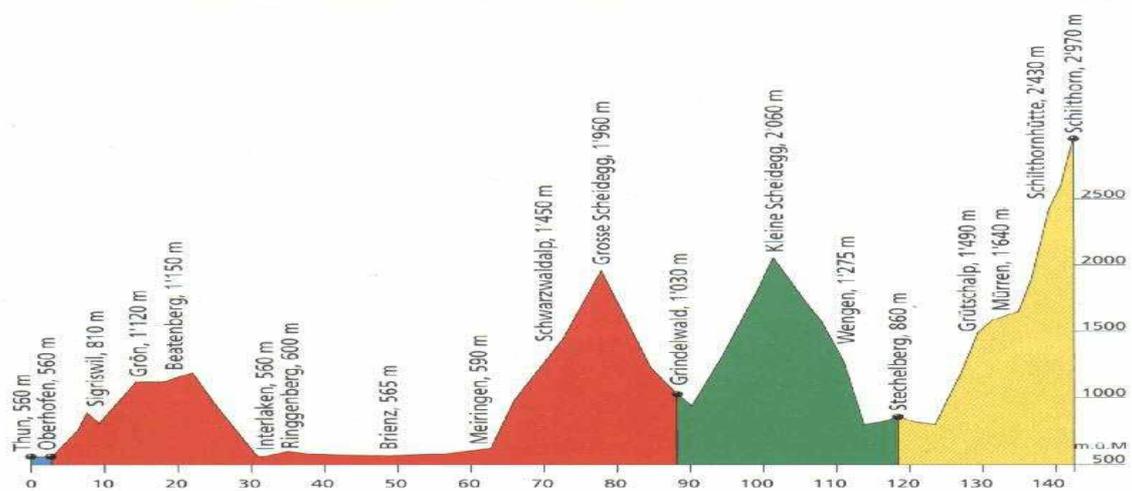
Holger konnte sich auf den 16. Platz retten. Auch er hatte Probleme mit der Hitze. Zwischenzeitlich war ihm auf der Laufstrecke schwarz vor Augen.

Gerrit schaffte den 21. Platz. Und das, obwohl er als Ingenieur bei einer großen Automobil-Firma in

Rüsselsheim sicher nicht sehr viel Zeit zum Trainieren hat. Auch wenn die Freundin das gleiche "Hobby" hat.

Marc schaffte das Zeitlimit gerade noch. Kurz vor Don...

Die Läufer erreichten alle das Ziel im Zeitlimit. Knapp. Georg Schmidt



**Aachener Zeitung 02.01.01 – Der Aachener Sylvesterlauf**

## Neues aus dem Ladiesteam

Vorab mal etwas in eigener Sache. Seit Monaten verfolgt mich ein Schatten beim Laufen. Mittlerweile in die W 50 gewechselt, scheint der Schatten seinem 2. Frühling entgegenzusehen. Egal ob in heimischen Gefilden („Wie Du läufst heute die 16er Runde? Na, dann komme ich mit..“), oder in fremden Trainingsrevieren („Noch ein paar Waldstunden? OK, kommt jetzt ja auch nicht mehr drauf an.“), egal zu welcher Uhrzeit („Montagsmorgen um 8 ??? Kein Thema – bin ich dabei.“) irgendwie ist der Schatten immer dabei. Unter der Woche, wenn ich trainingfaul die müden Beine unter den Schreibtisch strecke, wird von meinem Schatten erstmal richtig trainiert („Am Donnerstag habe ich zur Abwechslung einen 3 ½ Stünder gemacht“). Allmählich wird mir das ganze unheimlich. Am Berg wird das Tempo verschärft und Walter C. gnadenlos stehengelassen. Keine noch so geschickt formulierte Fangfrage lässt ein Jammern über die Lippen kommen..... Bleibt mir nur eins zu hoffen: Dass auch an mir der 2. Frühling mit dem Wechsel in die W 50 nicht vorbeigeht.

Des Rätsels Lösung: Bei dem Schatten handelt es sich um Liz Schlag, die zusammen mit Ingrid Klinkenberg und Elvira Thiele jüngst bei den Nordrhein-Crossmeisterschaften die gesamte Konkurrenz der W 50 im Schlamm stehen liessen. In der Klasse W 40 taten ihnen das Birgit Kieven, Angelika Dunke und Maria Theissen nach. Bei den Nordrheinmeisterschaften über 5000 m wurden dann Claudia und Maria noch jeweils 2. in Ihrer Altersklasse. Herzlichen Glückwunsch! Auch bei Volksläufen waren immer DLC-Damen vorne mit dabei (s. u.).

Im übrigen wird eifrig trainiert. Die, die einen Start bei der DM 100 km im Mai in Kiel planen, laufen quasi rund um die Uhr und die übrigen trainieren nur 20 Stunden die Woche. Vom 25. - 27. Mai findet das lang angeregte Laufwochenende in der Eifel statt (das hoffentlich nicht im Bananenchaos endet, wie das der Triathleten).

**Nordrheincrossmeisterschaften am 04.02.01 in Wassenberg**

Mannschaftstitel W 30 – W 45: Birgit Kieven, Angelika Dunke, Maria Theissen

Mannschaftstitel W 50 – W 60: Ingrid Klinkenberg, Liz Schlag, Elvira Thiele



**AN am 10.02.01:**

„Zwei Nordrhein-Titel für Altersklassen-Teams des DLC Aachen“

**City – Lauf in Heinsberg am 01.04.01**

Die zweitplatzierten Siegerinnen des DLC Ladies Teams bei der Entgegennahme eines Schecks über DM 150.

Ingrid Klinkenberg, Maria Theißen, Petra Heinrichs



## Aufgeschnappt

„Lass uns mal das Warmlaufen beenden - mir wird gleich kalt.“

Ferdi S. beim dienstäglichen Bahntraining.-----

In diesem Zusammenhang wäre dann auch folgender Wortwechsel beim Loslaufen am Waldstadion erwähnenswert: „Wo ist eigentlich Walter?“

„Der kackt sich noch warm...“ -----

Dialog zwischen G I aus AC und G II aus AC irgendwo auf der Kinderrunde (12 km) am Sonntagmorgen

G I: „Du atmest aber ganz schön schwer“.

G II: „ Das liegt daran, dass ich am Freitag noch schwimmen war.“

G I: „Am Freitag??????“

e-mail Kommentar von Claudia P. zur Waldlaufserie in Duisburg

PS: 46:37, der Matsch war ca. 10cm hoch, Schlammtiefe 20cm, die Pfützen ca. 15cm tief und im mittel 5qm<sup>2</sup> groß. Die matschfreie Strecke war ungefähr 300m lang.

Und dann wäre da noch die Serie von Entschuldigungen (warum man gerade

ausnahmsweise nicht mit zum Laufen kommen kann), die mich in ihrem Facettenreichtum und der Phantasie ihrer Verfasser immer wieder aufs Neue fasziniert.

Dirk T. : „Ich kann Samstag morgen um 9:00 nicht mit zum Laufen kommen. Ich muss noch einkaufen.“

Ich: „Was denn?“

Dirk T.: „Brot und Käse...“ - ???

Ich: „Liz, wieso warst Du heute morgen um 8:00 nicht am Stadion?“

Liz F.: „Ich bin gestern in kurzer Hose laufen, da ist mir kalt geworden..“ - ???

Sonntag morgen 9:30. Es regnet. Das Telefon klingelt.

Dirk T.: „Ich wollte nur mal hören, ob wir im Regen auch laufen...“ - ?????

„Der Dirk nimmt direkt 2, obwohl er es zum erstem Mal macht.“

Ellen beim Rundenzählen während der Bahnserie.

Ingrid: „Für was trainiert Ihr denn die langen Einheiten?“

Ellen: „Für alle Fälle.“

### Geburtstagsecke

Herzlichen Glückwunsch allen Geburtstagskindern und insbesondere den Altersklassenwechslern:

Januar	Gabi Reiners (35) Birgit Kieven (40) Gustav Kozak (50) Marcus Schöb (30) Margit Andres (30) Frank Mantler (30)
Februar	Werner Funk (65) Liz Schlag (50)
März	Thomas Rischen (30)
April	Karin Przybylek (55) Dirk Friedrich (35) Therese Küchen (75) Ingrid Klinkenberg ( 50)
Mai	Sianturi Saleh (35) Uli Stormanns (20) Christoph Bruckhaus (35)
Juni	Ingo Sabatschus (30) Fritz Sommer (60)

## Westdeutsche 10 km in Koblenz 21.04.02

e-mail von unserem treuen Begleiter Gerd (Anreise per Fahrrad!) nach den Westdeutschen in Koblenz:

Hallo erfolgreiche DLC Ladies und weniger erfolgreiche ebenso Leser und Gucker

Ich schicke Euch mal die Bilder von Koblenz. Denkt dran ich war es nicht. Andere haben diesmal die Bilder zu verantworten. Ralf?  
Leider ist Birgit nirgendwo drauf. Wo warst Du?

Gerd



## Westdeutsche 10 km in Koblenz 21.04.02

Maria Theissen und  
Ingrid Klinkenberg  
zusammen mit  
Birgit Kieven  
Westdeutsche  
Mannschaftsmeister W 45  
über 10 km



## 10000m Nordrheinmeisterschaften auf der Bahn 27.04.02



Die 3 schnellsten Frauen.



Der schnellste Mann.

## **Mariana Weber in Monaco**

## Aufgeschnappt

Montagstreff um halb neun: „Walter, am nächsten Freitagabend ist Ladiestreffen im Kapellchen in Burtscheid. Hast Du nicht Lust zu kommen?“ Darauf Walter: „Wie, haben die da jetzt denn schon umgebaut?“ Ich, verduzt: „Umgebaut?“ „Na, mit diesen Holzstangen und Holzleitern für Euer Hühnertreffen!“

Sonntags beim 16er, gemütliches 5:50er Tempo. Plötzlich schlägt bei einer Mitläuferin der Pulsmesser an. Darauf ich: „Wie? Bei so einem Tempo hat man Puls?“

Michaela: „Kampfsport ist nicht schlecht, da benutzt man wenigstens jeden Muskel.“ Ich: „Ganz im Gegensatz zum Laufen, da braucht man maximal ein paar Muskelstränge am Gehirn, um dumme Sprüche parieren zu können...“ Michaela: „Dazu reicht doch ein Reflex vom Kleinhirn.“

Michael zu ein paar völlig verschmutzten, entgegenkommenden Mountainbikern: „Na, Ihr Matschkinder!“ Zurück: „Na, Ihr Eierläufer!“

Dirk erklärt Walter C. auf der 12er Runde, wie er es geschafft hat sich den Unterschied in den englischen Begriffen für die untere und obere Bewehrung zu merken. „Die untere Bewehrung heißt - bottom reinforcement, die obere – top reinforcement. Ich brauche nur an Frauen zu denken, da sitzt das Top auch oben. Anm. der Redaktion: Was haben Frauen und Bewehrung gemeinsam?“

Das war dann auch wieder Wasser auf Walter's Mühlen, der mir den Sachverhalt, dass wir beide die gleiche kg-Zahl auf die Waage bringen und ich trotzdem einen höheren Körperfettanteil habe, schon unlängst so erklärte: „Das ist so, wegen des Obertanks!“

Irgendwo auf der 12er verliert Liz ein Papiertaschentuch aus der Tasche. Ich hebe es im Laufen auf und gebe es ihr mit der unverschämten Bemerkung zurück: „Ich bücke mich gern für alte Leute.“

Sekundenlanges eisiges Schweigen. Auf meine Frage, ob sie am Nachmittag schon etwas vorhätte: „Nee, - da schraube ich an Deinem Rollstuhl!“

## Aufgeschnappt 2

Gabi, bist Du an diesem Wochenende nicht bei dem berühmten Milchkanenlauf auf Sylt mit dabei?"

„Nee, danke - beim letzten Mal hat die Konkurrenz den Streckenrekord gebrochen und ich ins Ziel...“

An einem gemütlichen Mittwochmorgen kommen uns im Friedrichswald 2 ältere Damen mit Dackel und Yorkshire-Terrier entgegen. Da Liz Angst hat, dass Anton selbige zum Frühstück verspeisen könnte, nimmt sie ihn an die Leine. Darauf Dirk: „ Das war vielleicht besser so – die eine ältere Dame schien eine künstliche Hüfte zu haben – die humpelte so.“ Liz: „Das würde ich bei Anton nie machen lassen...“ Hä?

10000 m Nordrheinmeisterschaften auf der Bahn. Beim Umhängen der Bronzemedaille werde ich gelobt „Schön, dass auch mal jemand von der heimischen Mannschaft auf dem

Treppchen steht!“ Darauf ich :“Kein Problem – ich kannte die Strecke.“

Walter muss beruflich für eine Woche nach Rumänien und ist völlig von der Rolle. Ich versuche ihn aufzumuntern „Mensch, Walter versuche der Sache doch auch mal etwas Positives abzugewinnen.“

„Na. gut hast ja recht. Vielleicht nehme ich noch 1-2 Kilo ab...“

Nach den Westdeutschen 10 km Meisterschaften in Koblenz – wir stehen mit den Autos auf einem Parkplatz mit Zufahrtshöhenbegrenzung (rot-weiße Barke). Gerd ist per Fahrrad nach Koblenz gekommen, hat die Barke nicht gesehen und das Fahrrad schon mal auf dem Dachgepäckträger verstaut. Mein geschultes Auge sagt mir „Dat passt nicht!“ und ich frage in die Runde, was der Unterschied zwischen Lehrer und Ingenieur sei. Darauf Ralf:“ Der Ingenieur hört es spätestens an der Barke.“

## Geburtstagsecke

Herzlichen Glückwunsch allen Geburtstagskindern und insbesondere den Altersklassenwechslern:

Januar	Kerstin Uhde (30) Jannik Rossenbach (20)
Februar	Jürgen Hüsemann (45) Jürgen Wertz (35)
März	Norbert Mertens (60) Claudia Polzin (35)
April	Malik Stork (35) Achim Holzem (30)
Mai	Jürgen Neuß (65) Sabine Schlag (20) Ferdinand Schlag (50!)



17.12.2000

## ATG-Winterlauf

50.	50. M	7. M40	Michael Kaps	1:10:09.5 h
52.	52. M	8. M40	Winfried Willems	1:10:12.9 h
55.	55. M	4. M45	Ferdi Schlag	1:10:45.2 h
74.	73. M	12. M35	Thomas Malies	1:13:07.6 h
85.	84. M	19. MHK	Achim Drews	1:14:04.6 h
119.	115. M	24. M30	Frank Füssl	1:16:06.3 h
123.	119. M	10. M45	Walter Calles	1:16:25.0 h
133.	128. M	25. M30	Dirk Kuypers	1:16:53.6 h
137.	6. W	2. W35	Birgit Kieven	1:17:08.2 h
154.	147. M	17. M45	Michael Böhnke	1:18:02.1 h
160.	153. M	28. M40	Peter Bahnen	1:18:24.8 h
182.	175. M	34. M35	Christof Klinkenberg	1:19:12.3 h
199.	9. W	3. W30	Brigitte Krings	1:19:51.1 h
213.	201. M	34. M30	Torsten Rehrmann	1:20:19.7 h
215.	203. M	40. M35	Michael Reiners	1:20:21.1 h
233.	220. M	35. MHK	Thomas Wintgens	1:21:05.5 h
249.	236. M	38. MHK	Stefan Hartgen	1:21:40.6 h
260.	245. M	18. M50	Frank Klinkenberg	1:21:53.2 h
273.	17. W	5. W30	Miriam Mischo	1:22:15.0 h
306.	21. W	8. WHK	Claudia Reiche	1:23:17.3 h
336.	314. M	60. M35	Michael Krauhausen	1:24:11.6 h
365.	25. W	9. WHK	Imke Ammenwerth	1:24:55.2 h
366.	26. W	10. WHK	Edith Klinkenberg	1:24:55.7 h
370.	344. M	68. M40	Holger Spiegel	1:24:58.3 h
441.	407. M	88. M35	Dirk Tuchlinski	1:26:44.5 h
443.	409. M	58. MHK	Bernd Dewies	1:26:52.7 h
471.	38. W	2. W45	Maria Theißen	1:27:37.5 h
477.	439. M	88. M40	Guido Schwartz	1:27:48.4 h
501.	462. M	101. M35	Hermann Giese	1:28:27.5 h
505.	41. W	10. W30	Claudia Polzin	1:28:31.6 h
530.	486. M	76. M30	Andreas Hartig	1:29:08.1 h
534.	45. W	3. W45	Angelika Dunke	1:29:09.8 h
535.	46. W	7. W35	Ellen Borggreffe	1:29:10.1 h
577.	529. M	82. M30	Malik Stork	1:30:37.1 h
599.	551. M	39. M50	Klaus Dittrich	1:31:01.7 h
641.	58. W	9. W35	Petra Heinrichs	1:32:11.4 h
646.	60. W	6. W45	Ingrid Klinkenberg	1:32:24.9 h
650.	589. M	88. M45	Werner Willems	1:32:41.3 h
651.	590. M	4. M65	Willy Kittel	1:32:48.2 h
691.	66. W	18. WHK	Frauke Ohme	1:33:50.7 h
776.	82. W	8. W45	Elisabeth Schlag	1:36:11.2 h
848.	749. M	31. M60	Günter Pütz	1:38:39.0 h
887.	774. M	145. M40	Paletti Riese-Springer	1:39:58.0 h
977.	142. W	22. W35	Ulrike Kadri	1:42:30.4 h
1009.	147. W	24. W35	Susanne Kadri	1:43:53.9 h
1090.	919. M	38. M60	Helmut Pribyl	1:46:30.8 h
1156.	192. W	44. WHK	Meike Wendlandt	1:49:32.5 h
1297.	259. M	51. WHK	Katharina Loeber	2:02:42.1 h

**Teamwertung Frauen**

2.	DLC 1	3:59:14,3 h
3.	DLC 2	4:13:08,2 h
10.	DLC 3	4:25:19,9 h
13.	DLC 4	4:33:46,4 h
17.	DLC 5	4:52:34,9 h
28.	DLC 6	5:36:11,6 h

**Teamwertung Maenner**

7.	DLC 1	5:58:20,8 h
13.	DLC 2	6:25:52,8 h
20.	DLC 3	6:42:39,2 h
34.	DLC 4	7:04:40,3 h
46.	DLC 5	7:27:03,8 h
64.	DLC 6	8:10:37,3 h

**31.12.2000****23. Aachener Sylvesterlauf****5.4 KM**

166.	34. W45	Maria Theissen	29:45.3 min
169.	135. M35	Axel Bürck	29:54.7 min
284.	84. WHK	Katharina Loeber	33:05.0 min

**10 KM**

20.	20	5. MHK	Holger Spiegel	35:33.9 min
40.	40	6. M40	Matthias Dreger	37:08.5 min
55.	55	13. M30	Marc Vorwerk	38:21.9 min
64.	2	2. W35	Iris Kleine	38:38.6 min
71.	68	16. MHK	Achim Drews	38:50.0 min
83.	79	19. MHK	Guido Kozak	39:17.0 min
105.	101	23. MHK	Thomas Vomholt	39:58.3 min
131.	6	1. W30	Brigitte Krings	41:04.5 min
171.	163	10. M50	Frank Klinkenberg	42:10.3 min
208.	198	53. M30	Dirk Saldsieder	43:12.7 min
223.	213	38. MHK	Thomas Wintgens	43:28.4 min
251.	14	5. W35	Claudia Odekerken	44:00.2 min
258.	15	1. W45	Maria Theissen	44:05.3 min
263.	247	59. M30	Dirk Kuypers	44:11.6 min
296.	17	7. WHK	Claudia Reiche	44:36.7 min
354.	330	28. M45	Werner Willems	45:35.2 min
363.	338	71. M30	Klaus Gorgels	45:44.2 min
424.	29	4. W30	Tanja Röwer	46:56.9 min
458.	424	24. M50	Gustav Kozak	47:27.6 min
480.	36	6. W30	Claudia Wisser	47:49.9 min
496.	38	7. W30	Claudia Polzin	48:03.6 min
608.	553	99. M30	Andreas Hartig	50:10.2 min
615.	56	6. W45	Ingrid Klinkenberg	50:16.9 min
694.	70	21. WHK	Ute Reckord	51:41.8 min
696.	71	7. W40	Lisette Laschet	51:44.5 min
848.	107	21. W35	Susanne Kadri	54:37.5 min
883.	117	26. W35	Ulrike Kadri	55:18.0 min
1094.	911	16. M60	Werner Funk	59:44.8 min
1104.	189	11. W50	Elvira Thiele	59:59.2 min

**Teamwertung Frauen**

1.	Kleine, Krings, Odekerken	2:03:43,3 h
3.	Theissen, Reiche, Röwer	2:15:39,9 h
9.	Wisser, Polzin, Klinkenberg	2:26:10,4 h
16.	Reckord, Laschet, Kadri	2:38:04,8 h

**Teamwertung Männer**

4.	Spiegel, Dreger, Vorwerk	1:51:04,3 h
14.	Drews, Kozak, Vomholt	1:58:05,3 h
28.	Klinkenberg, Saldsieder, Wintgens	2:08:51,4 h
44.	Kuypers, Willems, Gorgels	2:15:31,0 h
76.	Kozak, Hartig, Funk	2:37:23,6 h

**07.01.2001****16. Stadtlauf Düren****10 km**

12	4 M20	Holgi Spiegel	34:58 min
57.	1 W40	Birgit Kieven	39:16 min
73.	10 M20	Achim Drews	40:00 min
83.	9 M35	Cristof Klinkenberg	40:35 min
89.	8 M30	Thorsten Rettmann	41:02 min
125.	1 W45	Maria Theißen	43:01 min
130.	5 W30	Imke Ammenwert	43:06 min
146.	6 W30	Claudia Polzin	44:15 min
219.	4 M60	Günter Pütz	48:38 min

**20.01.2001****Kreis-Cross-Meisterschaften****Frauen 4720 m**

4.	Birgit Kieven	17:15 min
10.	Maria Theissen	18:38 min
12.	Claudia Polzin	19:03 min

**Teamwertung**

4.	Kieven, Theissen, Polzin	26 Pkt.
----	--------------------------	---------

**04.02.2001****Nordrhein-Crossmeisterschaften Wassenberg****Frauen 3000m**

5.	W40	Birgit Kieven	13:10 min
2.	W45	Angelika Dunke	13:34 min
3.	W45	Maria Theißen	13:53 min
3.	W50	Ingrid Klinkenberg	15:28 min
5.	W50	Elisabeth Schlag	16:41 min
9.	W50	Elvira Thiele	19:13 min

**Teamwertung**

1.	W40-W45	Kieven, Dunke, Theißen	22 Pkt.
1.	W50-W60	Klinkenberg, Schlag, Thiele	27 Pkt.

**24.02.2001****Hardter Straßenlauf****10 Kilometer**

59.	13. M20	Thomas Vonholz	38:30 min
86.	21. M35	Andreas Günster	39:52 min

11.03.2001

**30. Straßenlauf Niederzier****10km**

1. W40	Birgit Kieven	14. 39:40 min
3. M45	Michael Böhnke	18. 40:14 min

**Halbmarathon**

6.	1. M40	Winfried Willems	1:19:53 h
----	--------	------------------	-----------

18.03.2001

**31. Internationaler Eschweiler Volkslauf****10km**

151.	9. W40	Martina Olschewski	53:15 min
------	--------	--------------------	-----------

**Halbmarathon**

	6. M40	Matthias Dreger	1:22:51 h
	10. M40	Michael Böhnke	1:24:10 h
	4. M50	Friedhelm Raab	1:25:42 h
	14. M40	Ferdi Schlag	1:26:47 h
	41. M40	Werner Willems	1:36:59 h
	17. M50	Frank Klinkenberg	1:37:43 h
	4. W30	Claudia Wisser	1:41:19 h
	79. M30	Dirk Saldsieder	1:47:14 h
	5. W30	Petra Heinrichs	1:50:06 h
	7. W40	Simone Spellerberg	1:50:08 h
	14. W40	Maria Theißen	1:55:07 h
	8. W30	Claudia Polzin	1:55:08 h
	17. W40	Andrea Hillert	1:58:59 h
	12. W30	Helga Leufen	2:02:51 h

**Teamwertung**

4.		Dreger, Böhnke, Raab	4:12:43 h
24.		Schlag, Willems, Klinkenberg	4:41:29 h
38.		Wisser, Saldsieder, Heinrichs	5:18:39 h
48.		Spellerberg, Theißen, Polzin	5:40:23 h

24.03.2001

**Königsforst Marathon**

102.	5. MHK	Thomas Vornholt	3:47:16 h
141.	2. W30	Claudia Polzin	3:56:28 h
142.	2. W45	Maria Theißen	3:56:32 h
148.	3. W30	Claudia Wisser	3:57:13 h
171.	6. W40	Simone Spellerberg	4:06:51 h
197.	5. W50	Ingrid Klinkeivberg	4:16:41 h
230.	29. M50	Klaus Dittrich	4:33:37 h

31.03.2001

**Kreimeisterschaften Waldlauf 2001 Merkstein****Frauen 4700 m**

	1. W45	Maria Theißen	20:20 min
	4. W50	Elisabeth Schlag	23:21 min
	7. W50	Elvira Thiele	26:50 min
	1. W55	Marianne Gerards	25:24 min

**Teamwertung**

2. W50-W55	Schlag, Gerards, Thiele	18 Pkt.
------------	----------------------------	---------

**31.03.2001****Winterlaufserie ASV Duisburg  
Halbmarathon**

3.	1. W30	Claudia Polzin	1:35:04 h - 1:34:59 h
----	--------	----------------	-----------------------

**01.04.2001****Bonn Marathon**

brutto

103. M	11. M20	Hideki Shimahara	3:02:50 h - 3:02:43 h
411. M	81. M40	Winfried Willems	3:26:46 h - 3:25:30 h
956. M	32. M55	Frank Klinkenberg	3:49:42 h - 3:47:26 h
1445. M	201. M30	Dirk Saldsieder	4:06:18 h - 4:03:59 h
275. W	50. W35	Susanne Kadri	4:35:27 h - 4:32:23 h

**21.04.****Hubert-Küchen-Bahnlaufserie  
10000 m**

2.	1. W35	Gabi Reiners	41:04,79 min
21.	5. M45	Walter Calles	38:17,14 min
37.	8. M45	Werner Willems	41:50,53 min
38.	9. M45	Ferdi Schlag	41:50,60 min

**Kreismeisterschaftwertung****Frauen**

1.	Gabi Reiners	41:04,79 min
----	--------------	--------------

**Männer**

14.	Walter Calles	38:17,14 min
24.	Werner Willems	41:50,53 min
25.	Ferdi Schlag	41:50,60 min

**21.04.2001****5. Titzer Volks- und Straßenlauf  
10 km**

60.	1. W40	Birgit Kieven	40:36 min
202.	11. M60	Günter Pütz	56:36 min

**22.04.2001****Marathon Hamburg**

brutto - netto

150.	15. M40	Winfried Willems	2:43:42 h - 2:43:42 h
753.	75. M45	Michael Boehnke	3:01:27 h - 3:01:03 h
114.	22. W20	Edith Klinkenberg	3:30:07 h - 3:27:35 h
979.	200. W40	Andrea Hillert	4:14:04 h - 4:13:51 h

**Inline-Skating**

352.	261. M20	Guido Kozak	1:35:42 h - 1:35:40 h
------	----------	-------------	-----------------------

**29.04.2001****Hubert-Küchen-Bahnlaufserie  
5000m Frauen**

7.	4. W35	Gabi Reiners	19:06,40 min
19.	2. W45	Maria Theissen	21:42,81 min
20.	2. W30	Claudia Polzin	22:04,29 min

**Hubert-Küchen-Bahnlaufserie****5000m Männer**

40.	6. M45	Walter Calles	18:41,02 min
-----	--------	---------------	--------------

**Nordrhein Senioren und Jugend Langstreckenmeisterschaften 2001**

6. M45	Walter Calles	18:41,02 min
4. W35	Gabi Reiners	19:06,40 min
2. W45	Maria Theissen	21:42,81 min
2. W30	Claudia Polzin	22:04,29 min

**Kreismeisterschaftswertung LVN Kreis Aachen****Frauen**

1.	Gabi Reiners	19:06,40 min
6.	Maria Theissen	21:42,81 min
7.	Claudia Polzin	22:04,29 min

**06.05.2001****Maasmarathon Vise**

294.	35. VE2	Staf De-Wit	3:24:38 h
548.	10. DAM	Petra Heinrichs	3:53:52 h
550.	243. DVE1	Dirk Tuchlinski	3:54:07 h
		Andreas Hartig	3:54....
563.	22. AIN	Simone Spellerberg	3:55:25 h
		Liz Schlag	4:14...
		Ingrid Klinkenberg	4:14....

## Veranstaltungskalender

### Juni

- 03.06.01 R-E-C; Derichweiler; 10 km, 5 km  
09.06.01 R-E-C; Konzen; 15 km, 6 km  
10.06.01 Deutsche Senioren Berglaufmeisterschaften in Isny/Allgäu  
15.06.01 R-E-C; Rohren; 10 km, 4,2 km  
23.06.01 R-E-C; Herzogenrath, ½ M, 10 km, 5 km  
23.06.01 Deutsche Berglaufmeisterschaften in Achern/Baden  
30.06.01 R-E-C; Roetgen; ½ M, 10 km

### Juli

- 01.07.01 Wegberg, Marathon + 10 km  
03.07.01 Ferienabendsportfest; 100 m, 400 m, 800 m, 1000 m, 3000 m;  
Kugel, Diskus, Hammer  
21.07.01 R-E-C; Birkesdorf, 10 km, 5 km  
28.07.01 R-E-C; Lauf mit in Schmidt

### August

- 04.08.01 R-E-C; Dürwiss; 10 km, 5 km  
10.08.01 R-E-C; Euregio-Athlon, Bütgenbach  
12.08.01 Monschau Marathon  
22.08.01 R-E-C; Vossenack, 9,7 km, 5,7 km  
26.08.01 Westdeutsche 100 km Meisterschaften in Arnberg

### September

- 01.09.01 R-E-C; Eschweiler; 10 km, 5 km  
08.09.01 R-E-C; Düren; 10 km, 5 km  
09.09.01 Euroman  
15.09.01 Westdeutsche 10 km Meisterschaften in Dorsten  
16.09.01 R-E-C; Würselen; 10 km, 5 km  
23.09.01 R-E-C; Arnoldsweiler; 10 km, 5 km  
23.09.01 Westdeutsche 10 km Strassenlaufmeisterschaften in Troisdorf  
29.09.01 R-E-C; Brunssum; 11 km, 5 km

### Oktober:

- 07.10.01 R-E-C; Gillrath; ½ M, 10 km, 5 km  
28.10.01 Deutsche Marathonmeisterschaften in Frankfurt

### November:

- 10.11.01 R-E-C; Hückelhoven; 10 km, 5 km  
11.11.01 Westdeutsche Berglaufmeisterschaften in Lennestadt  
17.11.01 R-E-C; Linnich; 12 km, 4,3 km

### Dezember:

- 02.12.01 R-E-C; Inden; 10 km; 4,8 km  
09.12.01 R-E-C; Jülich; 10 km, 5 km  
31.12.01 R-E-C; Aachen, 10 km, 5,4 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)