

DER RENNSCHUH



**DLC AACHEN
LEICHTATHLETIK**

**2 – 2007
TRIATHLON**

Deutscher Leichtathletik-Club Aachen e.V.

Leichtathletik – Triathlon

Geschäftsstelle:

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

Bankverbindung:

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

www.dlc-aachen.de

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

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

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

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

Liebe DLC Mitglieder,

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

In diesem Rennschuh

Anstatt eines Vorwortes	3
Änderung der Beitrags- u. Kassenordnung	4
Pressespiegel	6
Geschichten, die der Leser 2007 schrieb.....	
- Marathon auf dem Baikalsee v. Frank Füssl .	9
- Köln Marathon 07 v. Klaus Orth	16
- Der Jubiläums-Inferno 2007 v. Ingo Zander ..	20
- Karlssiegel für DLCerin v. G. Szymczak	25
- Ironman Hawaii 07 v. Tobias Winnemöller	26
- Berlin Marathon 2007 v. Jürgen Neuss.....	31
- Erlebnisse eines Schlusslichts v. C. Creutz..	35
- Fotos Westdt. 1/2Marathonmeisterschaften .	38
- Der See ist das Ziel...v. Claudia Creutz.....	40
- 100 x Marathon – na und? von Bigi Linnartz .	43
- Elche, Mücken, Karibus v. Klaus Offergeld....	45
Who is who + new?	58
75 Jahre DLC – Bilder eines Jubiläums	60
Aufgeschnappt.....	62
Rezepteecke.....	63
Gute Zeiten – schlechte Zeiten	64
Veranstaltungstermine	73
Trainingstermine.....	77

Titelbild:

Unser Ehrenmitglied Michael Böhnke bei den Senioreneuropameisterschaften im Halbmarathon in Regensburg

Impressum

Redaktion:

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

rennschuh@dlc-aachen.de

Statistik: Rainer Guelpen

statistik@dlc-aachen.de

Druck: Druckerei Hunds&Müller (Paletti), Burtscheider Strasse 1, Aachen, Tel. :0241-514142

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

Der Rennschuh erscheint 2x im Jahr.

Der **Redaktionsschluß** für den Rennschuh 1/08 ist der **01.05.2008**.

Herzlichen Dank für das Mitwirken bei diesem Rennschuh: Frank Füssl, Klaus Orth, Ingo Zander, Gerd Szymczak, Tobias Winnemöller, Jürgen Neuss, Claudia Creutz, Bigi Linnartz, Klaus Offergeld, Eliane Peters, Staffi Peters, Michael Böhnke, Manuela Czerniawska (Fotos Jubiläum), Angelika Dunke (Rezepteecke) Mariam Kreusing (Zeiten Jugendtriathlon, Motivation Jungnachwuchs), Rainer Gülpen (Statistik), Winni Willems, Hans-Gerd Vogelsberg, Paletti Riese-Springer (Druck).

Anstatt eines Vorwortes.....

.....ein Lob auf die Organisatoren unseres 75-jährigen Vereinsjubiläums. Es war ein wunderschönes Fest. Zu Feiern gab es in diesem 2. Halbjahr auch in sportlicher Hinsicht einiges. Die W50-Frauen"mann"schaft wurde westdeutscher Halbmarathonmeister und katapultierte den Kreisrekord in schwer anzutastende Dimensionen. Tobias Winnemöller wurde 90. beim Ironman auf Hawaii. Maria erhielt verdientermaßen das Karlssiegel, Frank überquerte den Baikalsee und Dr. Jürgen Neuss siegte in seiner Altersklasse beim Berlinmarathon. Der/die ein oder andere siegte über sich selbst, mit einer persönlichen Bestzeit, mit einem besonderen Rekord z. B. 100 Marathonläufe!!! (Bigi) oder auch einfach durch „Ankommen“. Teilweise finden sich diese persönlichen Siege „versteckt“ in den Ergebnislisten, tlw. moderiert von Zuschauern (Klaus), tlw. werden sie, wie z. B. von Ingo und Claudia mit viel Humor offen gelegt. Ergänzend zu den Lauf- und Triathlonberichten, hat Klaus von seinen Erlebnissen am Nordkapp zu berichten – ebenfalls eine herausragende sportliche Leistung.

Der Spaß am Sport - in welcher Form auch immer - scheint ungebrochen. Der Verein wächst und bei den Lauftreffs setzen sich immer größere Gruppen, mit immer wieder neuen Gesichtern, in Bewegung. Krönender sportlicher Abschluss des Jahres wird wieder einmal der Sylvesterlauf am 31.12.07 sein. Wie so oft, werden jede Menge Helfer gesucht. Wer Zeit hat zu helfen, melde sich bitte bei Ferdi Schlag (0241-709559). Ohne Eure Hilfe kann diese Veranstaltung nicht durchgeführt werden.

Für die nächste Ausgabe ist der Redaktionsschluss Anfang Mai 2008. Bitte verwendet in Euren e-mails als Titel das Wort „Rennschuh“ oder „DLC“ Es wäre zudem sehr nett, wenn Ihr versuchen könntet, die Dateigröße auf < 1 MB zu beschränken und möglichst mit unformatierten word-Dateien (Fotos als jpg- Dateien) arbeitet.

Für das kommende Jahr wünsche ich Euch allen Gesundheit und viel Freude am Zusammensein mit Familie und Freunden.
Gabi

Änderung der Beitrags- und Kassenordnung

In der außerordentlichen Mitgliederversammlung am 08.11.2007 wurde einstimmig beschlossen, die Beitrags- und Kassenordnung (BuKo) zu ändern.

Die Änderungen betreffen

1. Die Beiträge (Erhöhung und Änderung Gastmitglieder)
2. Die Kostenerstattungen (Startgelder)
3. Die Änderung der Gruppe "Beitragsermäßigte

Der **DLC-Aachen e.V.**

gibt sich folgende

Beitrags- und Kassenordnung (BuKo)

1. Beiträge

- 1.1. Der DLC-Aachen e.V. erhebt von den Mitgliedern einen Jahresbeitrag, von Jugendlichen bis zu 18 Jahren einen Monatsbeitrag.. Dieser wird bis zum Ende des ersten Quartals eines Kalenderjahres fällig. Die Beitragserhebung erfolgt durch Lastschriftverfahren. Über Ausnahmen entscheidet der Vorstand auf Antrag.
- 1.2. Bei Eintritt in den Verein ist keine Aufnahmegebühr zu entrichten. Bei Erhebung des Jahresbeitrages wird jedoch unabhängig vom Eintrittszeitpunkt der volle Jahresbeitrag fällig.
- 1.3. Die Jahresbeiträge sind wie folgt gestaffelt. In diesen Beiträgen sind alle Verbandsabgaben und der Leichtathletik-Startpass, nicht aber der Triathlon-Startpass enthalten.

Der DLC-Aachen e.V. unterscheidet zwischen den folgenden Beitragssätzen:

- **Familien oder Lebensgemeinschaften:** 100,- € jährlich
- **Aktive Mitglieder:** 70,- € jährlich
- **Beitragsermäßigte, passive und Gast-Mitglieder:** 50,- € jährlich
- **Jugendliche bis zu 18 Jahren:** 3,- € monatlich
- **Ehrenmitglieder und beitragsfreie Mitglieder (durch Abteilungsbeschluss):** 0,- €

Unter die beitragsermäßigten Mitglieder fallen folgende Personen:

Schüler, Auszubildende, Studenten (ab dem Kalenderjahr, in dem das 28. Lebensjahr vollendet wird, ist der volle Beitrag zu zahlen) Wehr- und Zivildienstleistende und Erwerbslose, sowie gleichgestellte Gruppen. Bei Eintritt ist ein adäquater Nachweis erforderlich, der jährlich erneuert werden muss. **Der Nachweis muss im ersten Quartal erfolgen. Falls dies nicht geschieht, wird das Mitglied automatisch als aktives Mitglied eingestuft und hat den vollen Beitrag zu entrichten.**

- 1.4. Wer bis zum Ende des vierten Quartals den Beitrag nicht entrichtet hat, kann durch Vorstandsbeschluss aus dem Verein ausgeschlossen werden und/oder durch den LVN oder den NRWTV gesperrt werden. Das Mitglied ist von den Maßnahmen in Kenntnis zu setzen.
- 1.5. Ein Austritt aus dem Verein kann nur bis zum Ende des Kalenderjahres erfolgen. Aus diesem Grund entfällt daher eine Beitragserstattung. Der Austritt hat schriftlich zu erfolgen. Bei einem Wechsel zu einem anderen Triathlon-Ligaverband innerhalb von Nordrhein-Westfalen bis zum 15. September eines Jahres. Es wird darauf hingewiesen, dass der Vereinswechsel dem jeweiligen Verband mitzuteilen ist.

2. Startpassregelung

- 2.1. Der Leichtathletik-Startpass ist für das Mitglied kostenlos.
- 2.2. Wünscht das Mitglied einen DTU-Startpass, so werden dem Mitglied die hierfür vom Verband erhobenen Kosten weiterberechnet.
Der DTU-Startpass ist international gültig. Gastmitglieder können keinen Startpass beantragen.
- 2.3. Wenn dem Verein vom Mitglied nicht spätestens bis zum 31. Oktober eines Jahres eine andere Mitteilung zugeht, so wird der bestehende Startpass automatisch verlängert. Nach dem 31. Oktober eines Jahres können nur noch für Neumitglieder bzw. Nichtstartpassinhaber DTU-Startpässe für die laufende Saison beantragt werden. Bearbeitungsgebühren für verspätete Meldungen seitens des Verbandes werden an die Mitglieder weitergegeben.

4. Kostenerstattung

- 4.1. Startet ein Mitglied für den Verein bei Meisterschaften ab Kreismeisterschaft aufwärts, so werden die Startgebühren auf Antrag bis zu maximal 50 % des individuellen Jahresbeitrages erstattet. Der Antrag ist für das gesamte Kalenderjahr bis zum 31. Januar des Folgejahres auf dem hierfür vorgesehenen Formular „Startgeld-erstattung“ beim Kassenwart zu beantragen.
- 4.2. Durch Vorstandsbeschluss können gezielt Veranstaltungen gefördert werden.

5. Schlussbestimmungen

Die *BuKo* ersetzt alle bisherigen Beschlüsse des Beitrags- und Kassenwesens, soweit sie diese nicht ausdrücklich übernimmt oder abdeckt.

Über Ausnahmen von der *BuKo* entscheidet der Vorstand, ebenso über Ihre Änderung oder Ergänzung (hiervon sind alle Mitglieder in Kenntnis zu setzen). Änderungen bezüglich der Mitgliedsbeiträge erfolgen durch Beschluss der Mitgliederversammlung.

Pressespiegel (AZ vom 14.07.07)

AZ-FRAGEBOGEN



Hans-Gerd Vogelsberg (Foto rechts), 64 Jahre, verheiratet, zwei Kinder, Hobbys Sport und Kunst; seit 1988 im DLC; zurzeit Geschäftsführer.

Winfried Willems, 49 Jahre, verheiratet, zwei Kinder, Steuerberater und Wirtschaftsprüfer; seit 1965 im DLC; Vorstandmitglied; den Hamburg-Marathon 2007 hat er in 2:39:15 absolviert und wurde damit 2. in seiner Altersklasse.

Worüber können Sie (Tränen) lachen?

Vogelsberg: Situationskomik.

Willems: Über Lorient-Sketches.

Was macht Sie wütend?

Vogelsberg: Bewusst vorgelegene Unwahrheit (nicht Notlügen).

Willems: Ungerechtigkeit.

Was ertragen Sie nur mit Humor?

Vogelsberg: Hochtrabendes Geschwafel.

Willems: Doku-Soaps im Fernsehen.

Ihr wichtigster Charakterzug?

Vogelsberg: Zuverlässigkeit.

Willems: Zielstrebigkeit.

Ihre liebsten Roman- und Filmhelden?

Vogelsberg: Kapitän John Franklin aus „Entdeckung der Langsamkeit“.

Willems: Siggis Baumeister (Eifel-Krimis), Robert Jordan („Wem die Stunde schlägt“).

Wofür sind Sie dankbar?

Vogelsberg: Für mein bisheriges Leben und jeden neuen Tag.

Willems: Für meine Gesundheit.

Mit welchem Prominenten würden Sie gerne essen gehen?

Vogelsberg: Anne-Sophie Mutter.

Willems: Anna Netrebko.

Wo und wie urlauben Sie am liebsten?

Vogelsberg: In schöner Landschaft radelfahrend.

Willems: Skifahren in Österreich.

Welcher Ort in Aachen lädt Sie zum Träumen ein?

Vogelsberg: Der Öcher Böschen.

Willems: Der Aachener Wald.

Welche regionale Persönlichkeit beeindruckt Sie besonders?

Vogelsberg: Marcus R. Bosch.

Willems: Moins Frau.

Was würden Sie zuerst ändern, wenn Sie einen Tag in Aachen das Sagen hätten?

Vogelsberg: Den Straßenzustand.

Willems: Eine Leichtathletik-Halle bauen.

Wie würden Sie die Aachener charakterisieren?

Vogelsberg: Offen und gastfreundlich.

Willems: Heimatverbunden, zuverlässig und humorvoll.

Pressespiegel (AZ vom 14.07.07)

AACHEN. Man rennt los. Voll motiviert, mit Elan – und dann: nach wenigen hundert Metern Pustekuchen. Nix geht mehr. Viel zu schnell angelaufen. Und dann ist der Frust schnell da: Laufen ist zu anstrengend und macht keinen Spaß. Dabei ist genau das Gegenteil der Fall – wenn die Sache richtig angegangen wird. Der DLC Aachen hilft dabei, denn Laufen ist die Spezialität des „Deutschen Leichtathletik-Clubs“. Mit einem gezielten Angebot für Anfänger und das ganze Jahr über für fortgeschrittene und ambitionierte Läufer. Der DLC Aachen wird in diesem Jahr 75 Jahre alt. Dass der Club mehr als Lauftraining bietet, erzählen Geschäftsführer **Hans-Gerd Vogelsberg** und Schatzmeister **Winfried Willems** im Interview mit AZ-Redakteur **Hans-Peter Leisten**.

Wann ist man zu alt, um mit dem Laufen zu beginnen?

Vogelsberg: Grundsätzlich nie. Wer gesund ist, kann auch Läufer werden.

Wann haben Sie denn angefangen?

Vogelsberg: Mit 40. Ich habe damals aufgehört zu rauchen, und Laufen war eine ideale Ablenkung und zudem prima, um das Gewicht zu halten. Und dann habe ich sehr schnell gemerkt, dass das Laufen nicht sonderlich anstrengend sein muss – weil mir jemand gezeigt hat, dass man mit langsamem Tempo am Anfang schneller ans Ziel kommt.

Und das ist leichter im Verein?

Willems: Genau das ist der Punkt. Laufen im Verein heißt: Man ist in der Gemeinschaft, kann sich bei längeren Strecken unterhalten und bekommt vor allem wichtige Tipps, wenn man noch nicht so erfahren ist. Ganz gleich, mit welchem Anspruch man läuft.

Gilt das für jeden?

Willems: Nehmen wir konkret den DLC Aachen: Man sollte schon zehn Kilometer durchhalten, die Zeit spielt dabei keine Rolle. Aber das reicht beispielsweise, um bei einem unserer Lauftreffs mitzumachen...

...die über welche Distanzen gehen?

Vogelsberg: 12, 16 und 22 Kilometer. Ich betone aber: Man läuft so, dass Luft zum Erzählen bleibt. Früher dachte ich selbst, im Pulk zu laufen wäre überhaupt nicht meine Sache. Inzwischen habe ich keine Lust mehr, alleine zu laufen. Man findet immer jemanden, der die gleiche Tagesform hat. Oder auch jemanden, der einen zu einer besseren Zeit bringt.

Ist es wichtig, dass ein Hobbyläufer mit der Stoppuhr läuft?

Vogelsberg: Erstmals überhaupt nicht. Aber irgendwann kommt bei fast jedem der Ehrgeiz auf, die eigene Zeit zu verbessern.

Ist das ein gesunder Ehrgeiz?

Willems: Das muss letztlich jeder für sich selbst entscheiden. Aber wir sind hier bei einem entscheidenden psychologischen Aspekt des Laufens: Man hat die Möglichkeit, schnell ein ganz persönliches Erfolgserlebnis zu erzielen. Wenn jemand über zehn Kilometer plötzlich vier oder fünf Minuten schneller ist, dann bereitet das einfach Freude.

Vogelsberg: Und man fühlt sich nach dem Laufen einfach besser, ganz gleich wie müde oder erschöpft man vorher war. Man hat den inneren Schweinehund überwunden und ist mit den aufgelaufenen Tagesproblemen besser fertig geworden als zuhause auf der Couch. Außerdem lernt man wunderbar den Öcher Bösch kennen. Ich kenne inzwischen jeden Pfad.

Beschränkt sich dann das Vereinsleben ausschließlich auf den Sport?

Vogelsberg: Einerseits bilden sich aus unseren Lauftreffs heraus neue Cliques, in denen man zusätzlich läuft. Andererseits gibt es auch viele andere private Aktivitäten. Unsere Vereinsmitglieder gehen gemeinsam wandern, nutzen gemeinsam kulturelle Veranstaltungen oder haben auch sonst Spaß. Legendar ist inzwischen der „Ladies-Treff“.

Was verbirgt sich dahinter?

Vogelsberg: In regelmäßigen Abständen treffen sich unsere sehr erfolgreichen Damen privat, klönen, essen und trinken gemein-

Pressespiegel (AZ vom 14.07.07)

sam. Hier findet Vereinsleben im klassischen Sinn statt. Man hat einfach auch außerhalb des Sports Kontakt, hilft sich gegenseitig. Hier entstehen vielfach wirkliche Freundschaften über den Vereinsrahmen hinaus.

Versteht sich der DLC als typischer Aachener Verein?

Willems: Ich denke, das dokumentieren wir jedes Jahr zu Silvester – beim Sylvesterlauf. Hier wird nicht nur zur Teilnahme an einem Volkslauf im besten Sinn aufgerufen, der Lauf ist auch für Zuschauer ein Spektakel zum Jahreswechsel. Bei diesem Lauf laden wir bewusst die Aachener Bürgerschaft ein – ob man mitläuft oder nicht.

Welche Voraussetzungen muss man haben, um dort teilzunehmen?

Vogelsberg: Man sollte sich nicht anmelden und eine Laufpremiere hinlegen. Auch auf die Fünf-Kilometer-Distanz muss man sich vorbereiten. Aber dazu bietet der DLC ab November wieder seinen Lauffreiwort für Anfänger. Die Termine werden wir rechtzeitig in der AZ bekannt geben. Der Sylvesterlauf bietet aber auch eine Plattform, auf der sich der DLC präsentieren kann.

Gewinnen Sie auf diesem Weg auch neue Mitglieder? Und wie ist die Mitgliederentwicklung grundsätzlich?

Vogelsberg: Es ist schwer zu sagen, ob der Lauf direkt zum Vereinsantritt animiert. Aber wir können konstatieren, dass wir in den letzten Jahren kontinuierlich Mitgliederzuwächse haben. Derzeit zählen wir über 300 DLCer.

Und die laufen alle?

Willems: 60 Prozent unserer Mitglieder gehören zur Triathlon-Abteilung, die neben der klassischen Laufabteilung unseren Verein ausmacht. Aber die Abteilungen sind kein Verein im Verein, man hilft sich bei Veranstaltungen und kann auch jeweils mittrainieren. In der Triathlon-Abteilung haben wir auch die meisten Klader.

Ist Triathlon ein Kindersport?

Vogelsberg: In diesem Bereich haben wir zwei Trainingsgruppen für Kinder vom Beginn des achten bis zum zwölften Lebensjahr, schwimmen sollten sie schon können. Daran schließt sich eine Gruppe für Ältere an. Hier kümmern sich ausgebildete Übungsleiter und -leiterinnen um die Nachwuchsarbeit.

Hat sich der DLC auf diese beiden Disziplinen spezialisiert?

Willems: Wir sind wohl der am stärksten spezialisierte Leichtathletik-Klub in Aachen. Früher hatten wir die gesamte Palette an Leichtathletik-Disziplinen. Die Spezialisierung hat sich einfach aus der geschichtlichen Entwicklung ergeben. Die Ergänzung um den Triathlon wurde von unseren studentischen Mitgliedern ange-regt.

Viele Läufer träumen davon, einmal einen Marathon zu laufen, halten dies aber für ein unerreichbares Ziel.

Vogelsberg: Jeder kann einen Marathon schaffen, der gesund ist und sich systematisch vorbereitet. Ich selbst bin ein dreiviertel Jahr nach meinem Laufbeginn den ersten Marathon gelaufen, damals in Frankfurt, dann Morschau, War-

schau, Istanbul.

Wieso denn gerade in Istanbul?

Vogelsberg: Wir haben eine Mittwochrunde. Diese Runde verleiht zum Ende des Wintertrainings immer den „Goldenen Knüttel“, einen bronzierten Holzstock auf einem Sockel, der nach Kriterien verliehen wird, die niemand wirklich kennt. Hier geht es eher lustig zu.

Und mit dieser Runde sind wir mehrere Marathons gelaufen. In Istanbul, aber auch in Lissabon, Venedig, New York, Rom, Athen. Und wir haben 1990 den einmaligen Marathon in Berlin mitgemacht, der drei Tage vor der Wiedervereinigung durch die DDR und die BRD führte, bevor am 3. Oktober 1990 die Trennung feierlich beendet wurde. Da flossen bei der Durchquerung des Brandenburger Tores schon ein paar Tränen. Laufen im Verein hat also noch ganz andere Seiten.

Muss man Mitglied sein, um die Angebote des DLC in Anspruch nehmen zu können?

Vogelsberg: Grundsätzlich kann jeder zu uns kommen. Sonntags um 10 Uhr startet der Lauffreiwort über 12, 16 und 22 Kilometer vor dem Waldstadion. Und dienstags und donnerstags ist Training auf der Laufbahn im Waldstadion. Auch Nicht-Mitglieder sind willkommen. Aber wir freuen uns natürlich, wenn dann irgendwann jemand den Verein durch seine Mitgliedschaft unterstützt. Alle Informationen findet man selbstverständlich auf unserer Internetseite.



Weitere Infos im Internet unter www.dlc-aachen.de

Geschichten, die der Leser schrieb.... Marathon über den Baikalsee

Ich werde häufig von Freunden und Kollegen gefragt, wo und wann ich denn meinen nächsten Wettkampf geplant hätte. Normalerweise erwarten sie dann so Wettkämpfe wie Triathlon in Roth oder Berlin-Marathon.

Als ich im Winter 2006 gefragt wurde und dann von einem Marathon über den Baikalsee erzählte, erntete ich fast immer nur Kopfschütteln. Wer nicht wusste, wo der Baikalsee ist und dann erfuhr, dass der in Sibirien liegt, konnte mich noch weniger verstehen. Den meisten war bis dahin auch gar nicht aufgefallen, dass ich nicht von einem Marathon *am* See oder *um* den See sondern **über** den See sprach. Als sie dann verstanden, dass es über einen vereisten See gehen soll, war jegliches Verständnis dahin!

Wie man auf eine so verrückte Idee kommt?

Ich war in Köln über die Marathonmesse gelaufen (nachdem ich dort einen Doppelmarathon (Skate & Run) geskatet bzw. gelaufen war) und hatte Ausschau nach ungewöhnlichen Marathons gehalten. Die meisten Marathons, die ich

interessant fand (z. B. Spitzbergen-Marathon, New York-Marathon), waren zu teuer oder die Reise zu lang oder in der falschen Zeit. Der Baikalsee-Marathon war ideal. Außerdem fand ich die Idee, über einen vereisten See zu laufen, interessant. Tatsächlich ist der See an der Stelle, wo man läuft 42 km breit, so dass man von Küste zu Küste läuft.

Meine Maria war für eine Reise in die Kälte (zwischen -10 und -25 °C) nicht zu gewinnen, aber meine Mutter fand die Reise auch ohne Marathon interessant und begleitete mich. Der Marathon- und Reiseanbieter „Baikalexpress“ bot eine einwöchige Reise in der ersten Märzwoche von Mittwoch bis Mittwoch mit Marathon am Samstag an. Hinflug von Frankfurt über Moskau nach Irkutsk, was auf Grund der Zeitverschiebung (7 h) 1,5 Tage kostet. Dann ein paar Ausflüge am Baikalsee, wie eine Luftkissenbootfahrt oder eine Schlittenhundfahrt zum Akklimatisieren und nach dem Marathon eine Stadtrundfahrt und Besichtigung der Stadt Irkutsk.

Der Hinflug war mühsam. Nicht nur weil unser Weiterflug ab Moskau erst nach Mitternacht startete und weil die Beinfreiheit in der Aeroflot-Maschine gegen null ging, sondern auch weil wir vom nationalen Flughafen in Moskau weiterfliegen mussten, wo eigene russische Gesetze gelten. Hier steht man nicht in Schlange an Schalter, Sicherheitskontrollen usw. an, sondern drängelt sich rücksichtslos durch. Wer nicht mitmacht, kommt nicht weiter oder findet sich neben dem Eingang oder Schalter und nicht davor!

Doch vor Ort war alles bestens organisiert. Ein eigener Bus, der uns überall hinbrachte, eine russische Reiseleiterin, die hervorragend deutsch sprach und auf fast alles eine Antwort wusste.

Der See, übrigens der tiefste Süßwassersee der Welt, der im März eine Eisschicht von ca. 1 m hat und damit auch für Autos befahrbar ist, war, sobald wir ankamen, faszinierend. Das Ufer gegenüber, ca. 50 km entfernt, war nur manchmal zu sehen. Ansonsten eine Eiswüste mit teilweise blankem Eis, größtenteils aber Schneewehen und Eiskanten, die sich bei kleineren Erdbeben bilden.

Besonders die Sonnenauf- und -untergänge sind toll. Bei einem Testlauf morgens fühlte sich das Eis sogar relativ griffig an, so dass ich mir sicher war, dass ich ohne Spikes laufen konnte.

Der Marathon selbst ist auf Initiative des deutschen Reiseveranstalters entstanden und findet seit 3 Jahren jährlich im Rahmen eines Sportfestivals am Baikalsee statt. Man wird zunächst mit Bussen an das andere Ufer gefahren (über das Eis, denn eine Straße um den See gibt es nicht) und läuft dann zurück. Dieses Jahr waren 25 Teilnehmer am Start, davon 15 Deutsche, 8 Russen, 1 Pole und 1 Österreicher. Dieses Jahr wurde außerdem ein Halbmarathon angeboten, der in der Mitte des Sees endet.

Es folgt ein Auszug aus meinem Tagebuch, der meine Erlebnisse bei dem Marathon gut wiedergibt:

Samstag, 03.03.2007

Es hat über Nacht geschneit und, wie uns andere berichten, auch ziemlich gestürmt. Einerseits ist das gut, weil mehr Eis von Schnee bedeckt ist, andererseits wird es sehr anstrengend zu laufen, wenn der Schnee tiefer wird.

Wir werden unaufgefordert um 6.30 Uhr durch das Telefon geweckt (übrigens auch die Teilnehmer, die sich erst um 7 Uhr wecken lassen wollten. Der Veranstalter hat (kommunistisch) beschlossen, dass alle um 6.30 Uhr aufzustehen haben.

Nach dem Frühstück treffen wir uns alle an der Hotelrezeption zur Ausgabe der Startnummern. Geplant war 7.30 Uhr und Abfahrt gegen 8 Uhr. Doch aus unbekanntem Gründen dauert es deutlich länger. Die Minibusse müssen über einen anderen Weg auf das Eis, um nicht über die gefährliche Bruchkante ca. 50 m vom Ufer fahren zu müssen. Doch bis die Busse dort stehen dauert es... Zum Glück können wir im warmen Hotel warten, wo schon alle Sitzplätze in der Lobby besetzt sind und die Leute teilweise auf dem Boden sitzen.

Erst gegen 9 Uhr geht es los. Jeweils sollen maximal 8 Personen pro Minibus fahren, die auf dem Eis gut verteilt stehen, um nicht zu viel Belastung auf dem Eis zu erzeugen. Der erste Bus ist leer, bzw. mit Material gefüllt. Ich sitze in dem 2. Bus. Kurz bevor es losgeht, steigen bei uns dann noch 2 Russen ein, also dann doch 10

Personen, hoffentlich geht das gut! Dann geht es im Konvoi die mit Fähnchen abgesteckte Marathonstrecke entlang. Wir können nur etwa 25 km/h fahren und so kommt einem die Strecke ewig lang vor. (Laut einem Deutschen, der zur Zeit in Tomsk arbeitet und auch mitläuft, sind bei Fahrten auf dem See offiziell sogar nur 10 km/h erlaubt!) Immer wieder gibt es Eisbruchkanten oder Schneeverwehungen, wo der Bus langsamer fahren muss. Alle 5 km sind Schilder aufgestellt. Das Erreichen des 35 km-Schildes (also nach 7 km) kommt uns schon ewig vor!!! Je weiter wir fahren, desto mehr Schnee liegt auf dem Eis. Die Busse werden geführt von 2 Schneemobilen und von 2 Luftkissenbooten begleitet. Nach ca. 20 km können wir endlich das andere Ufer sehen. Nach ca. 2 h haben wir es dann endlich erreicht. Nun müssen noch die Startstangen aufgestellt werden. Dazu werden mit einem Akkuschauber Löcher ins Eis gebohrt. Es folgen Teambilder vor dem Start für Begleiter, das deutsche und das russische Kamerateam.

Dann, um 11.10 Uhr, geht es endlich los! Nur im Bereich der Autospuren ist der Schnee einigermaßen fest.

Sonst sinkt man relativ tief ein in weichen nachgebenden Pulverschnee. Es ist angenehm warm, wärmer als bei meinem Testlauf gestern. Nach ca. 500 m ziehe ich meine Gesichtsmaske hinunter zum Hals, weil es mir sonst zu warm wird. Nach dem Start reihe ich mich an 4. Position ein und halte mich an einen Russen vor mir. Doch auch in der Autospur ist ein richtiges Abdrücken nicht möglich. Ab und zu komme ich aus der Spur und stolpere wieder hinein, was viel Kraft kostet. Die ersten 5 km passiere ich nach 26 min! Mir wird klar, dass eine Zeit von 3:30 h nicht möglich ist. Auch das angegangene Tempo werde ich vermutlich nicht halten können. Ich rechne mit einer Zeit von über 4 h.

Bei 10 km kommt der erste Verpflegungspunkt, einer der Busse mit laufendem Motor (damit warm). Man will mir alles Mögliche zu Essen anbieten (Müsliriegel, Trockenobst, Wurstscheiben, sogar Wurstbrote), doch was ich brauche ist Flüssigkeit. Es dauert etwas, bis mich der Russe versteht, und er mir einen kleinen Becher mit heißem Tee reicht. Ich signalisiere, dass ich noch eine Tasse brauche, doch er versteht mich wieder nicht. Kurzerhand tauche ich meine

leere Tasse nochmals in den Thermosbehälter und laufe weiter.

Den Russen, hinter dem ich mich halten wollte, sehe ich noch am Horizont, irgendwann verschwindet er dann. Der anfängliche Wind ist jetzt ganz weg. Es ist angenehm warm und man hat das Gefühl, so könnte man ewig weiterlaufen. Dann lässt sich am Horizont wieder ein Fahrzeug ausmachen: die nächste Verpflegung bei Km 21. Hier ist auch gleichzeitig das Ziel des Halbmarathons. Meine Mutter ist auch am Verpflegungspunkt und feuert mich an. Ich trinke wieder meine 2 Becher und nehme mir 2 Müslistücke für den Weiterweg mit. Ab km 25 wird es dann etwas unangenehmer: Wind von vorn. Leider sind die Schneebedingungen auch hier nicht viel besser. Es gibt zwar immer mal wieder Stücke mit festerem Schnee. Aber gerade, wenn man denkt, es ist besser, geht es wieder durch eine Schneewehe. Ich werde noch von einem Russen, einem Polen und einer Deutschen überholt. Immer öfter gerate ich aus der Reifenspur, was viel Zeit und noch mehr Kraft kostet. Aber mittlerweile ist das gegenüber liegende Ufer sichtbar.

Als ich den nächsten Verpflegungspunkt erreiche, sind meine Handschuhe gefroren. Aber mir ist noch warm. Ich bekomme noch den letzten Tee aus dem Thermosbehälter und noch mal 2 Müsliriegel. Außerdem aktiviere ich eines der beiden Handwärmer. Doch dieser hält nur ca. 30 min, aber immerhin so lange, dass die Handschuhe wieder auftauen. Am letzten Verpflegungspunkt gibt es noch mal Tee und leckere Schokolade, die letzte Energiereserven freisetzt. Doch die letzten 4 km ziehen sich hin wie Kaugummi. Jetzt ist nicht mehr der Schnee das Problem sondern die Eisfelder. Zweimal rutsche ich aus und liege da. Meine Reaktionen beim Rutschen lassen aufgrund der Müdigkeit auch langsam nach. Endlich habe ich das Ziel vor Augen und sehe, dass mich die Fähnchen einen langen Bogen laufen lassen. Die Eisplatten werden immer mehr. Kurz vor dem Ziel kommt noch die Eiskante von heute morgen. Ich möchte vorsichtig hinübersteigen und schon liege ich zwischen den Eisbrocken! Doch es ist nichts passiert. Ich rappele mich wieder auf und laufe vorsichtig bis zum Ziel, wo Sabine auf mich wartet.

Zeit 4:45; Platz 10.!

Bei diesen schwierigen Bedingungen bin ich mit meiner Leistung zufrieden. Eine Stelle an der Nase ist weiß gefroren und inzwischen ist mir auch nicht mehr richtig warm. Der eisige Wind hat mich ziemlich ausgekühlt! Zum Glück ist unser Hotel ja gleich 100 m weiter ... also geht's gleich ins Hotelzimmer, wo ich mir ein heißes Bad einlasse und langsam wieder auftaue. Auch die Nase sieht wieder normal aus. Doch bis die Wanne voll ist, vergeht fast eine halbe Stunde. Nun bin ich wirklich wieder warm, kann noch etwas meine Muskeln massieren und lege mich dann ins Bett. Ich kann zwar nicht schlafen, aber die Ruhe tut gut.

Um 19.30 Uhr gibt es Abendessen und gleichzeitig werden alle deutschen Teilnehmer geehrt. (Die eigentliche Siegerehrung muss wohl gewesen sein, als ich im Bett lag.) und wir bedanken uns beim Veranstalter. Gewonnen hat sowohl bei den Männern als auch bei den Frauen eine(r) Deutsche(r)! Auch die Marathon-Erstläufer (2 Frauen sind hier tatsächlich ihren 1. Marathon gelaufen) sind alle durchgekommen.

Fazit:

Ein tolles Erlebnis. Dies war mein längster, anstrengendster, aber auch schönster Marathon.

Übrigens ist es bisher mein einziger Lauf, dessen Strecke man auf einer Weltkarte oder auf einem Globus erkennen kann.

Frank Füssl



Ergebnisliste Baikalsee-Eismarathon 2007

Tanhoi - Listvyanka, 3. März 2007

durchschnittliche Temperatur: -11°C,

durchschnittliche Windgeschwindigkeit: 10 m/s aus Süd/Südost

Marathon

Platz	Name	Startnr.	Nationalität	Jahrgang	Zeit
					42,195 KM
	Frauen				
1	Lorenz, Madeleine	4	Deutschland	1983	4:15.29
2	Fuchs, Claudia	15	Deutschland	1977	5:06.12
3	Karsch, Christiane	14	Deutschland	1977	5:31.49
	Männer				
1	Trautmann, Jan	20	Deutschland	1977	3:36.49
2	Derewnin, Anatoli		Russland	1952	3:45.04
3	Khalikman, Arkadi		Russland	1947	3:53.23
4	Kowalenko, Sergei		Russland	1954	3:57.23
5	Belich, Wenimanin		Russland	1962	4:01.14
6	Kitow, Alexander		Russland	1951	4:04.44
7	Lazowski, Georg	21	Deutschland		4:12.42
8	Steyer, Dirk	19	Deutschland	1964	4:27.40
9	Ogriljanow, Alexei		Russland	1960	4:39.21
10	Fuessl, Frank	2	Deutschland	1967	4:45.00
11	Vogt, Berthold	10	Deutschland	1965	4:58.52
12	Zabel, Joern	18	Deutschland	1965	5:01.21
13	Safronov, Vlamimir		Russland	1942	5:04.34
14	Ruedig, Otmar	11	Deutschland	1943	5:24.01
15	Hindl, Friedrich	6	Deutschland	1958	5:28.51
16	Koenecke, Ernst	13	Deutschland	1947	5:53.02
17	Solofjov, Vladimir		Russland	1956	5:58.42
18	Kaminski, Adam	22	Polen	1976	6:07.32
19	Ortmann, Andreas	1	Deutschland	1959	6:18.38
19	Walchshofer, Michael	3	Österreich	1973	6:18.38
19	Westphal, Klaus	16	Deutschland	1958	6:18.38
22	Gaffron, Rene	17	Deutschland	1971	6:25.24
23	Franke, Andreas	8	Deutschland	1968	6:30.10
24	Schlett, Stefan	12	Deutschland	1962	6:34.04
25	Friedel, Winfried	7	Deutschland	1963	6:49.41

Köln Marathon 07 – Der Bericht des Knipsers

Wer nicht läuft kann wenigstens mit der kleinen Digi – Kamera knipsen. Und Christiane in der Woche vor dem Marathon beobachten: Training von 100% auf fast nix. Der Körper ist unterfordert, die Psyche kommt ins Schleudern: „Ich fühle mich schwach, es wird bestimmt heiß, bei Hitze kann ich nicht laufen, jetzt auch noch eine Erkältung, ich bin nie erkältet und dann ausgerechnet jetzt, wenn ich jetzt laufen dürfte, wäre morgen alles weg, warum startet der Marathon auch so spät in der Mittagshitze“.

Am Sonntagmorgen ist es dann noch kühl. Wir fahren mit Ingrid im Regionalexpreß nach Köln-Deutz. Ingrid hat Bekannte getroffen, wir unterhalten uns alle sehr nett über das bekotzte Klo. Die Kinder wollen in der Staffel laufen und sich die Laufklamotten auf dem engen Klo anziehen, nehmen dann aber lieber die geräumigere Behindertoilette.

In Deutz sucht Ingrid Tochter Sara, die von Papa Wilfried bei ihrem ersten Halbmarathon gecoacht wurde und schon fertig ist. Überhaupt werden jetzt alle gecoacht: Christiane und Marathon – Neuling Kata (rina) von Laufwunder Bigi, die Marathon – Novizinnen Helga

und Gabi II von Oberschwester Monika. Simone und Thomas coachen sich selbst. Ingrid läuft diesmal nicht und coacht mich beim Knipsen (Nach Verabschiedung von Mann und glücklich erschöpfter Tochter).

Auf dem Weg zur Kleiderabgabe gab es eine Art Hindernisrennen im Gänsemarsch zwischen Warteschlangen und Dixi – Klos. Wir erreichen Bigi und Kata etwas spät. Die Startphase ist dann sehr geordnet und relativ lang, dadurch hält sich das Gedränge auf der Strecke in Grenzen.

Es ist warm geworden, die Jacke ist im Rucksack gelandet und Ingrid und ich gehen (!) bei strahlendem Sonnenschein über die Deutzer Brücke. Wir haben beide keinen Orientierungssinn und folgen uns gegenseitig. Zum Glück ist die Strecke für Zuschauer genial einfach: Eine annähernde Gerade von A nach B und zurück über ca. 2 Kilometer. A ist der Deutzer Bahnhof , B ist der Rudolfplatz. Die Laufstrecke macht viele Schleifen, die längste geht nach Niehl. Schnittpunkte mit unserer Geraden gab es bei Kilometer 19,5 sowie 35,5 und 39,5.

Natürlich gibt es für die Zuschauer zahlreiche andere Varianten, z. B. kommt am Sachsenring die Karawane bei 4, 12 und 37 Kilometern vorbei und man/frau braucht sich gar nicht zu bewegen.

Wir aber genießen etwas Bewegung und suchen dann wohlverdient nach etwa 1,5 Kilometern ein im Sonnenschein an der Strecke liegendes Cafe auf und gönnen uns einen Cappuccino. Da kommen auch schon die beiden ersten Kenianer, die es bald geschafft haben. Das Foto von den im Gleichschritt in der Luft schwebenden Fliegengewichten ist noch nicht dem Glück des Tüchtigen zu verdanken.

Bei Kilometer 19,5 auf dem rammelvollen Rudolfplatz warten wir nicht lange auf Bigi, Christiane und Kata. Die Stimmung ist trotz der etwas zu hohen Temperaturen gut, die Damen jubeln. Monika und Co. kommen im Pulk und wären uns beinahe ganz entwischt. Die kurzen aber relativ zahlreichen Gelegenheiten machen es schwer, alle Läufer abzupassen, wir müssen ab jetzt immer schnell weiter. Ab und zu taucht unverhofft ein bekanntes Gesicht auf, just wenn die Kamera zur Schonung

des Akkus ausgeschaltet ist. (Im Idealfall wäre eine nicht triviale Tabelle erforderlich mit allen individuellen Zwischenzeiten an möglichst vielen Schnittpunkten).

Bei 35,5 hat Christiane abreißen lassen, das Knie schmerzt, die Gesundheit geht vor. Wir erreichen sie beim Getränkestand und Ingrid macht ihr Mut („Voll gutes Coaching “). Dann gings wieder besser, auf der Deutzer Brücke waren die Beschwerden weg und noch ein Schlussspurt drin. Die Nettozeit war mit 4 Std. 6 Min. noch ganz passabel und Muskelkater gabs keinen.

Kata musste kämpfen und wurde von der souveränen Bigi mit einer Zeit ganz knapp über 4 Std. ins Ziel gebracht.

Monika, Gabi II und Helga sind in der gewünschten Zeit unter 4 1/2 Std mit 4 Std. 28 Min. angekommen.

Auf dem Heimweg mit Ingrid im Regionalexpreß wurde immer rätselhafter, warum das Ding Expreß heißt. Auch Metropolen des pulsierenden Lebens wie „Nothberg“ wurden nicht ausgelassen.

Mit einigen Radfahrern und einer als Zugbegleiterin nur notdürftig verzauberten Hexe kämpften wir tapfer und erfolgreich um aufklappbare Sitzplätze. Die Schiebetür zum Klo hatte die Automatikfunktion eingebüßt, einem kleinen Kind und einem alten Mann mit Stock wurde von starken Frauen mit brachialer Gewalt geholfen.

Fazit: Schön wars, für die Zuschauer sehr schön, für die Läufer etwas zu schön warm. Die Kölner moderat karnevalesk (Wie halten die kostümierten Marathonis das bloß aus?) und nicht prollig. Ach ja: Auch mit der Bahn haben wir uns ganz köstlich amüsiert.

Klaus Orth



Bigi und Christiane

Christiane und Coach Ingrid



Bigi, Kati und Christiane



Der Jubiläums – Inferno 2007

Nach meiner Teilnahme als Inferno-Staffelläufer letztes Jahr, konnte ich mir eine Komplettteilnahme nicht so recht vorstellen, aber nachdem mich Holgi, Georg, Tobias und einige andere ausreichend beschwätzt hatten, meldete ich mich im Frühjahr dann doch an. Dass anlässlich des Jubiläums (10. Austragung) der Zielschluss um 3h verlängert wurde, nahm mir jede Sorge, dass ich mit den Zeitlimits in Konflikt kommen könnte.

Meine spezifische Vorbereitung begann am 2.Juli und sollte 6 Wochen dauern - die letzte Woche vor dem Rennen war zum Tapern gedacht. Geplant waren als "Kerneinheiten" jede Woche mindestens zwei Radausfahrten >4h, ein Lauf >20km sowie ein Koppeltraining. Wenn Zeit für mehr war, habe ich mehr gemacht. Schwimmen fand nur noch "am Rande" statt.

In den 6 Wochen habe ich sagenhafte 120h trainiert, wobei ich knapp 2400km auf dem Rad, mehr als 300km zu Fuß und gut 30km im Wasser unterwegs war. Die Vorbereitungswettkämpfe in Eupen und am Möhnensee verliefen viel versprechend - ich war bereit.

Wie die meisten anderen reisten wir (Tobi und meiner einer) Donnerstags an und schon bald platzte das Naturfreundehaus Stechelberg aus allen Nähten. Zusammen mit den Teilnehmern vom PSV Bonn, Pulheimer SC und ASV Köln brachten wir es auf 15 Triathlon-einzelstarterInnen, 3 HalbmarathonläuferInnen sowie weitere ~15 Supportern.

Freitags stand das Einrichten der 3 Wechselzonen auf dem Programm, was einen Großteil des Nachmittages verschlang. Ich schaffte es aber dennoch meinen obligatorischen Lauf am Vorwettkampftag unterzubringen. Das Rezept der Vorbelastung hatte bei den letzten 3 Wettkämpfen hervorragend funktioniert. Bei der Wettkampfbesprechung erfuhren wir, dass uns das Wetter wohlgesonnen sein würde. Insgesamt zwar eher kühl, aber sonnig. Gewitter wurden praktisch ausgeschlossen. Also lag es nur an jedem selbst (und nicht am Wetter), ob man es bis aufs Schilthorn schafft oder nicht.

RACEDAY: Der Wecker klingelt um 3:30 Uhr. Kurz vor 5 in den Shuttlebus in Stechelberg. Ankunft gegen 6:00 Uhr am Strandbad Thun. Es ist stockfinster. Hier soll gleich der Wettkampf starten? Um 6:20 werden wir ins Wasser geschickt. Die ersten Schritte in das angeblich 17° warme/kalte Wasser lassen mich erschauern. Bei der Messung haben die wohl einen Tauchsieder neben das Thermometer gehalten. Die Füße sind binnen Sekunden taub, beim ersten Eintauchen schmerzt das Gesicht vor Kälte.

Pünktlich um 6:30 geht's los, mittlerweile ist es fast hell, das Schwimmziel wird auch ohne Beleuchtung sichtbar. Die ersten Schwimmzüge sind der Horror, es ist einfach fürchterlich kalt, ich kann nicht richtig Atmen. Irgendwann klappt es mit dem Schwimmen dann doch - aber nicht allzu gut. Nach 1h erreiche ich das Schwimmziel. Eigentlich sollte ich so eine Distanz in 54-55 Minuten "locker " hinter mich bringen können. Aber nicht hier und heute. Dankenswerterweise hat meine Pulsuhr das Bad im Eiswasser nicht überlebt. Ohne Uhr und Pulsmessung setze ich das Rennen fort.

In der Wechselzone sehe ich Nadia, Georg und Stefan Buro (Ex-DLC), die zeitgleich mit mir wechseln.

Nach einer längeren Umkleidevorstellung geht's auf die Radstrecke. 300m einrollen, dann links ab in die Rampen des Beatenbergs. Erfahrene Infernostarter hatten mir vorab empfohlen, die ersten Kilometer ganz locker zu fahren. Ich tue wie mir empfohlen und kurble schon hier im kleinsten Gang (34-26) ganz locker hoch. Viele Einzelstarter überholen mich und einige Staffelfahrer fahren so unfassbar schnell dort hoch, dass ich vermuten muss, dass die den Berg gar nicht bemerkt haben. Die Abfahrt nach Interlaken läuft prima durch weit geschwungene Kurven, die Ortsumfahrung ist gut beschildert und verläuft zur Uferstraße des Briener Sees, die leider nicht so flach ist, wie es auf dem Profil aussah. Hier überholt mich Nadia, die den ersten Teil des Rennens wohl weniger locker als meiner einer anging.

Bei km 65 sollte es dann soweit sein, die erste harte Prüfung - vor der ich im Vorfeld die meiste Furcht hatte - sollte beginnen.

Am Ortsausgang von Meiringen beginnt der Anstieg zur großen Scheidegg, der Einstieg direkt hart mit einer langen 10%-Rampe. Also wieder in den kleinsten Gang, aber etwas härter gefahren als am Beatenberg. Der untere Abschnitt der Scheideggauffahrt geht durch die Rosenluischlucht, ein unglaublich schöner Abschnitt, unglaublich eng, Wasserfälle, spektakulär. Hier hole ich Nadia wieder ein, wir schwadronierten über die tolle Landschaft und was noch kommen mag. Nach 6 km Anstieg erreicht man das erste der beiden Hochplateaus, hier an der Rosenloui geht es mal knapp 1 km flach, dann ein kurzer Anstieg zur nächsten Hochebene. Ab dort folgt der Scharfrichter: Die Schwarzwaldalp: 18% Steigung auf ca. 800m. Das ganze nach bereits gut 7 km Bergfahren eine harte Prüfung. Ich schaffe es, im Wiegetritt und unter erstem Angriff auf meine Reserven, den Abschnitt fahrend zu bewältigen. Als Lohn folgen weitere 6 km Anstieg, auf denen die Steigung nicht mehr unter 10% fällt. Bis zum Gipfel komme ich halbwegs schadfrei, fühle mich recht gut und bin zu meinem Erstaunen die 14 km mit 1370 m Höhenunterschied (Achtung, für

Schnelldenker: Fast 10% Durchschnitts-Steigung(!)) in 1:25 h gefahren. Gerechnet hatte ich mit 1:35h-1:40h. Die Abfahrt war ein Abbild der Auffahrt: Sehr steil, enge Kurven. In den oberen Kehren wurden meine Bremsgummis weich, später wurde es etwas besser, der Asphalt griffiger und die Kurven weiter. Man braust bis nach Grindelwald hinunter (~900m ü. NN) in die zweite Wechselzone.

Der 2. Wechsel geht vergleichsweise schnell: Helfer nehmen mir das Rennrad ab. Ärmlinge, Beinlinge ablegen, Reparaturset austauschen, MTB-Schuhe an und los geht's.

Vor dem MTB hatte ich den wenigsten Respekt. Man hat kleine Gänge, das Rad beherrsche ich, die Strecke ist überschaubar kurz. Alles falsch gedacht.

Bereits nach 2 km muss ich - noch auf asphaltierten Straßen - im kleinsten Gang fahren. Ich hole Georg ein, irgendwie versuchen wir unseren Fahrhythmus anzupassen, um ein wenig zusammen zu fahren, was aber leider nicht klappt. Der Belag wechselt bald auf Schotter und die Steigung wird unrhythmischer:

Kurze, sehr steile Passagen, die nur noch im kleinsten Gang und Wiegetritt fahrbar sind, wechseln mit flacheren Stücken ab. Der finale Kilometer vor der Passhöhe beendet meine "Fahrkünste": Schieben ist angezeigt, zu steil für mich. Meine Waden beginnen zu zwicken. (Hier schon? Wie soll ich denn noch auf das Schilthorn laufen?) Irgendwie hatte ich mir das MTB-Fahren leichter vorgestellt. Hier habe ich schon mehr Körner gelassen als auf dem Rennrad. Auf der kleinen Scheidegg verpflege ich mich gut und stürze mich in die Abfahrt. Ich bin vorsichtig und fühle mich auf dem Schotter unsicher, einige Staffelfahrer - offensichtlich mit Ortskenntnis - fliegen an mir vorbei. Kurz vor Wengen folgt ein Singletrial. Dank meiner regelmäßigen MTB-Fahrten durch die Trails der Brunssumer Heide fühle ich mich hier wohl - und kann das ganze sicher mit wenig Risiko komplett fahren. Hinter Wengen folgen enge und extrem steile Schotterserpentinen runter nach Lauterbrunnen. Dort angekommen, tut mir (fast) alles weh. Die Hände vom Bremsen, die Schulter und der Rücken von den Stößen in der Abfahrt, die Beine sowieso ;-)

Die letzten 4 km nach Stechelberg fährt man auf der Straße und einem Feldweg, leicht bergan. Man kann sich schön "lockern", dabei kommt Georg wieder herangerauscht. Wir fahren gemeinsam in die Wechselzone Stechelberg.

Bevor ich auf die Laufstrecke gehe, muss ich in einem Dixi überflüssigen Ballast loswerden. Das dauert etwas länger (fast 10 Minuten), vor der Tür stehen mittlerweile 3 entgeisterte Gesichter, die wohl ein ähnliches Problem wie ich haben.

Ich versuche auf den ersten flachen Kilometer zügig, aber locker zu laufen. Nach gut 20 Minuten habe ich die 5 km bis nach Lauterbrunnen zurückgelegt (zur Erinnerung: ich hatte keine Uhr mehr, daher auch keine KM-Splits, habe immer auf "öffentliche" Uhren geschaut oder Zuschauer/Mitstreiter gefragt.) Am Ortsausgang Lauterbrunnen beginnt der Anstieg. Das Meiste kann ich laufen, lediglich im extrem steilen Kilometer 10 muss ich abschnittsweise gehen. Bis nach Mürren (KM 17) ist Laufen wieder möglich. Am Ortsausgang nehme ich die am Vortag deponierte Windjacke auf.

Nun folgen noch 8 km mit 1300 m Höhenunterschied. Die ersten 1.5 km oberhalb von Mürren fallen mir noch leicht, dann wartet das Kanonenrohr (eine extrem steile Skipiste, die wir hoch müssen).

Es wird hart - zum ersten Mal muss ich "leiden". Mit schwerem Schritt wandere ich, die Arme drücken zusätzlich auf die Oberschenkel, durch diesen rund 1.5 km langen Abschnitt. Danach wird es wieder flacher und ich kann abschnittsweise wieder laufen.

Bis zur Seilbahnstation Birg, 1.5 km vor, aber 400 m UNTER dem Ziel, fühle ich mich wieder recht locker. Der Schlusssanstieg, bei dem man öfters auch die Hände als Stütze braucht, ist wirklich mühsam, die dünne Luft tut Ihr übriges...

Ab 1km vor dem Ziel kann man den Sprecher hören - leider kann ich wegen dichter Wolken nicht viel sehen. So bleibt mir am Grat 500 m vor dem Ziel aber auch der Blick zur Seite und nach unten erspart ;-)

Das Glücksgefühl, nach fast 11.5h das Ziel zu erreichen, ist unbeschreiblich. Der Renndirektor schüttelte mir die Hand, ich bedanke mich bei ihm für das tolle Rennen und stürzte mich auf die Nach-Wettkampf-Verpflegung.

Bleibt zu bemerken, dass sämtliche DLC-Starter (Holgi, Imke, Dirk, Nadia, Georg, Meiner einer) es bis auf das Schilthorn geschafft haben.

Ingo Zander

Karlssiegel für DLCerin

Von einer ganz anderen Warte konnte Maria Theißen das Aachener Rathaus betrachten. Es war zwar nicht so voll und auch die Reihen waren nicht ganz so prominent bestückt, wie es jedes Jahr zu Christi Himmelfahrt bei der Verleihung des Karlspreises üblich ist. Doch sicher ist es ein tolles Gefühl als Ehrengast entlang der Bildergalerie des Treppenhauses hinauf in den Krönungssaal zu klettern. Der Blick über den Katschhof hinüber zum Dom ist nicht nur für Aachener atemberaubend sondern auch für Eifler Mädchen.



Ganz zufällig war Sofie bei uns. Eine Französin aus der Bretagne, die vor einigen Jahren bei den Weltmeisterschaften im Kurztriathlon in Nizza in ihrer Altersklasse den ersten Platz gewonnen hatte. Zusammen also die Treppe hinauf, eine Unterschrift vor der Tür, ein Glas Sekt zum Empfang und dann den Krönungssaal genießen. Viele Leute mit

bekannten Aachener Sportgesichtern waren schon da und betrieben Smalltalk mit einem Glas in der Hand. Der Sportbund Aachen zusammen mit der Stadt Aachen hatten eingeladen.

Als Vertreter des DLC hatte es sich der Geschäftsführer H.G. Vogelsberg mit Frau und der Leichtathletikabteilungsvorsitzende Michael Böhnke ebenfalls mit Frau nicht nehmen lassen ihre Vereinskameradin bei diesem schönen Anlass zu unterstützen. Auf einer kleinen Bühne wurden alle Aachener Sportler, die im letzten Jahr etwas Besonderes geleistet hatten, geehrt. Alle Seniorensportler(innen) wurden mit dem Karlssiegel ausgezeichnet.

Und warum Maria? Sie hatte im letzten Jahr ihrer Leidenschaft gefrönt lange zu



laufen. Dabei war sie noch erfolgreich. Bei der deutschen 100km Meisterschaft wurde sie erste in der Altersklasse W50 in 9:20. So ein schöner Abend muss natürlich noch ausklingen. Bei einem wunderbaren Frühsommer Wetter ist ein Glass Wein auf dem Aachener Markt ein Gedicht.

Ironman Hawaii 2007 – oder wie man sich den ganzen Tag weh tun kann

Schwimmen im warmen Pazifik, eine absolut tolle Erfahrung! Es sei denn 1700 andere Leute haben rein zufällig zur gleichen Zeit die gleiche Idee. Es ist kurz nach sieben Uhr morgens, kurz nach dem Start des Ironman Hawaii. Ich liege mehr oder weniger auf den Beinen meines Vordermanns, währenddessen macht es sich jemand anders auf meinen Beinen bequem. Wie soll man denn so schwimmen?

Nach einem kurzen Rechtsschlenker bin ich am Rand des Feldes. Genau wie vor zwei Jahren gestaltet sich das Ganze nun etwas erträglicher. An den Bojen wird es allerdings eng, eigentlich schwimme ich auf der falschen Seite davon, aber für die Bojen muss dann ein kurzer Schlenker eingebaut werden. Aber lieber ein paar extra Meter, als ein paar extra Tritte!

Der Hinweg zur Wendeboje gestaltet sich einfach, ich schaue nicht auf die Uhr, hab aber das Gefühl sehr schnell dort angekommen zu sein. Der Rückweg zieht sich dafür ewig hin, nun herrscht Gegenströmung.

Nach etwa drei Schwimmminuten hab ich übrigens schon das Gefühl eine Scheuerstelle am Hals zu bekommen.

Echt super diese neuen Schwimmanzüge, tausche eine (mögliche) Minute Zeitgewinn gegen dauerhafte Schmerzen während und als Bonus auch noch nach dem Rennen! Wie wär's: Nächstes Jahr alle in Speedos, pink, zartrosa oder neonfarben – back to the roots!

Nach schier endlosen 61 min hab ich endlich wieder festen Boden unter den Füßen. Auf dem Wunderrad geht es direkt schnell voran, Leute einsammeln. Mir ist nach kurzer Zeit klar, dass das einfach zu schnell sein muss – aber das heißt ja nicht, dass ich langsamer mache, wo bliebe denn da der Spaß? Wer nicht wagt der nicht gewinnt, oder so.

Etwa eine Stunde später merke ich, dass wer wagt eben auch schnell mal verliert. Um ein vollständiges Ableben meiner Leistungsfähigkeit zu verhindern drossel ich die Geschwindigkeit. Glücklicherweise komm ich immer noch einigermaßen voran. Um alles noch einfacher zu machen, muss ich auch noch meine Ernährung umstellen, an den ersten Stationen gibt es nämlich keine Gels.

Die aid-stations sind in meinen Augen auch der einzige verbesserungswürdige Aspekt der Rennorganisation. (wenn man mal nur das Rennen an sich sieht)

Irgendwo zwischen Kawaihae und Hawi kommen mir die Spitzenleute entgegen. Wo ist Normann? Wo ist Faris? Was ist hier los? Einige Kilometer später weiß ich wo Normann ist, sein Rad steht nämlich am Straßenrand. Faris bleibt unauffindbar – kein Wunder, der war gar nicht gestartet. Die Deutschen hatten die Seuche, heißt es nach dem Rennen. Aber auch einigen anderen Favoriten geht es nicht viel besser: Die stets gutgelaunte Natascha Badmann verwechselt eine Pylone mit einem Drive-In und Michellie Jones steigt ebenso krank vom Rad wie der Podium Abonnent Cameron Brown und die beiden deutschen Top 10 Kandidaten Helle und Vuckovic.

Der Weg zurück von Hawi nach Kona zieht sich. Gut, das erste Stück mit Rückenwind bergab ist cool, aber dann haben wir wieder leichten Gegenwind. Den hatten wir auf dem Hinweg auch schon – schön, dass der so passend dreht, wäre ja sonst zu einfach. Angenehm ist der sehr faire

Rennverlauf. Die Lutscher sind anscheinend größtenteils bei den Quali Rennen trotz Lutscherei nicht schnell genug gewesen, oder in Kona wird einfach besser durchgegriffen. Klar, ein paar Penner lernen es nie, das sieht man auch auf Hawaii.

Irgendwann darf ich dann endlich laufen. Aber erst nachdem ich mir die unglaublich hässlichen Kompressionssocken von CEP angezogen habe. Ich hatte ne halbe Stunde mit dem Cheffe von CEP geredet, irgendwann war ich dann so weit die Dinger zu probieren, gab ja nicht viel zu verlieren. So laufe ich dann also völlig bescheuert aussehend los, anders geht das nun mal nicht mit weißen Kniestrümpfen. Da sage noch einer bei Triathleten gelte: „It's all about the looks!“

Die ersten 10 km des Marathons machen dann fast Spaß, ein völlig neues Gefühl an diesem Tag. Aber keine Sorge, der Spaß ist mir schon wieder vergangen. Es ist ja nicht so, dass ich es nicht hinbekommen würde, nach zu schnellem Anfahren auf dem Rad auch noch zu schnell loszulaufen. Irgendwann sinkt meine Geschwindigkeit dann natürlich, zum Glück sind die meisten anderen noch langsamer.

Die Palani Road hinauf zu laufen ist eine Qual, aber zum Glück sind das ja nur ein paar Meter.

Oben auf dem Queen K kommt mir dann Macca entgegen. Er wirkt irgendwie abwesend, aber mir ist klar, dass er gewinnt. Also lupfe ich im vorbeilaufen meinen Hut, Ehre wem Ehre gebührt. Schade, dass Normann und Faris nicht mitspielen konnten. Keine Ahnung wer da das Rennen gemacht hätte, aber es wäre sicher deutlich interessanter geworden.

Ich mache mir nun den Spaß bis zum Wendepunkt im Energy Lab mitzuzählen, wie viele Leute mir entgegen kommen. Ich zähle 119, liege also selbst an 120. Position. Ich muss also für die Top 100 noch so etwa 15 Leute überholen, wenn man mal davon ausgeht, dass noch ein paar der mit 15min Vorsprung gestarteten Pros in der Wertung hinter mir landen, da sie eben weniger als 15min vor mir im Ziel ankommen.

So sammel ich dann einen nach dem anderen ein, bin aber unten am Alii Drive, gut 800m vor dem Ziel, erst bei 108. Aber ich hab noch Kraft und das Rennen ist ja erst an der Ziellinie zu Ende. Als ich vor mir noch ne ganze Gruppe Läufer sehe, beende ich den vorzeitigen Jubel und laufe noch an

denen vorbei. Zum Glück bewegen die sich nicht mehr so wirklich schnell, das macht es einfacher.

Der Jubel im Ziel ist dann eher ein „endlich ist es vorbei!“ Irgendwie war das ganze Rennen ein Krampf, aber trotzdem war es auf ne kranke Art geil und mit dem 90. Platz hab ich's ja auch noch ganz ordentlich nach Hause gerettet. Ein paar Tage später bin ich mir dann auch sicher, dass ich bald wieder nen IM machen werde. Allerdings hat diese Entscheidung noch nie zuvor so lange gedauert.

Der Ironman Hawaii ist in jedem Fall allen zu empfehlen. Es ist ein (fast) perfekt organisiertes Rennen mit meiner Meinung nach einzigartiger Atmosphäre. Klar, nicht alle mögen Wüste und Einsamkeit – und davon bekommt man an diesem langen Tag eine ganze Menge. Aber man sollte es doch mal ausprobieren haben, bevor man sagt, dass man es nicht leiden kann. Wer Kommerz nicht mag, der sollte halt versuchen außerhalb von Kailua-Kona zu wohnen und vielleicht auch Carbo- und Awards-Party meiden. Auf Zielbereiche wie in Frankfurt oder Zürich braucht man bei US Rennen eh nicht zu hoffen.

Dafür entschädigt aber das größte Aquarium der Welt im Zielbereich. Wer Lust hat geht einfach noch mal mit den Fischen schwimmen...

Aloha und mahalo fürs lesen und Daumen drücken,

Tobias

PS: Die CEP Socken kann man sich übrigens getrost schenken. Mir bringen

se zumindest nix, außer natürlich zusätzlichen Sekunden in der Wechselzone und nem roten Kopf vor lauter Peinlichkeit. Stören tun se aber auch nicht. Die Dinger fühlen sich aber nach dem Rennen ganz gut an, für den heutigen Reisetag hab ich die auch angezogen. (bin gerade in Chicago Ohare).

Tobias Winnemöller



Aachener Zeitung 01.11.07

Einer unter den härtesten Sportlern der Welt

Tobias Winnemöller vom DLC Aachen beim Ironman Hawaii. „Schmerzen gehören zum Triathlon dazu.“

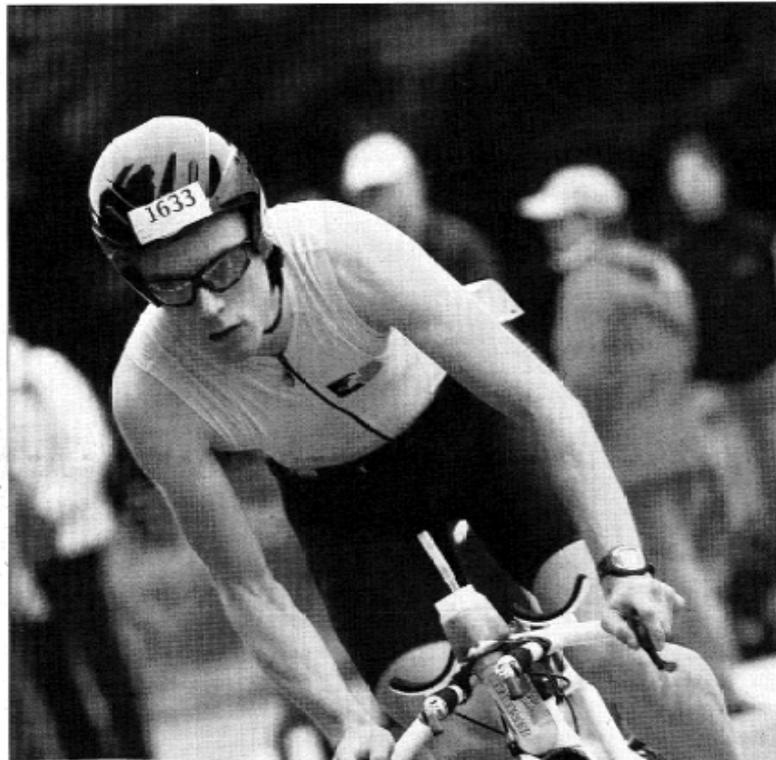
VON UNSERER MITARBEITERIN
ANNIKA KASTIES

AACHEN. Der Atem ist kontrolliert. Jeder Muskel in den Beinen ist deutlich zu spüren. Schmerzhaft deutlich. Und der einzige Gedanke, der sich in diesem Moment erlaubt, ist das Ziel. Der Allt Drive in Kona auf Hawaii.

Jedes Jahr kämpfen über tausend Menschen auf der Insel im Pazifischen Ozean um den wichtigsten Titel im Triathlon, dem Ironman Hawaii. Einer von ihnen ist der in Aachen promovierende Tobias Winnemöller. Bereits zum zweiten Mal nahm der 28-jährige im Jahre 2007 an dem weltberühmten Wettkampf teil. Und erreichte unter 1700 Teilnehmern Rang 90.

Seit sieben Jahren schon läuft, schwimmt und fährt der Diplomingenieur beim Triathlon. „Ich liebe die Bewegung und die Abwechslung.“ Zusätzlich zum Unisport trat Winnemöller 2001 dem Deutschen Leichtathletik Club Aachen e.V. (DLC Aachen) bei. Der Ausrückerverein des Aachener Sylvesterlaufes (siehe Zusatzinfos) bietet intensives Training und kleinere Wettkämpfe für große und kleine Triathleten an.

In sein Hobby investiert Winnemöller viel Zeit. Allein in den letzten zwölf Monaten habe er 686 Trainingsstunden absolviert. Im Wochenschnitt sind das 13 Stunden. „Wenn ich Sachen mache, dann mache ich die richtig“, betont er. An diesen Worten zeigt sich der Ehrgeiz des Doktors an.



„Ich denke nicht, dass ich den Ironman Hawaii jemals gewinnen kann. Doch im nächsten Jahr würde ich gerne unter die ersten 50 kommen.“

TOBIAS WINNEMÖLLER

Deshalb will er sich im Mai 2008 erneut für den „Eisenmann“ in Hawaii qualifizieren.

Doch was macht Hawaii so reizvoll? „Der Wettkampf selber ist sicher nicht gesund“, lacht der Sportler. Insbesondere der erste Abschnitt habe es in sich. Schwimmen im Pazifik – unter normalen Umständen eine tolle Sache – verliert seinen Anreiz, wenn 1700 weitere Menschen die gleiche Idee haben. „Das ist nur ein Hauen und Stechen. Doch Hawaii hat eine einzigartige Atmosphäre. Besondere Motivation ist, dass man sich für den härtesten Wettkampf der Welt qualifizieren muss. Einmal auf Hawaii, hat man als Amateur eigentlich schon alles erreicht.“

Obwohl Winnemöller es wie erhofft unter die ersten 100 geschafft hat, hätte er sich im Vergleich zu den anderen Teilnehmern eine schnellere Zeit erwünscht. „Aber ein perfekter Wettkampf gibt es nun mal nicht.“

Er bleibt weiterhin entspannt, aber ehrgeizig. „Ich denke nicht, dass ich den Ironman Hawaii jemals gewinnen kann. Doch im nächsten Jahr würde ich gerne un-



Nicht nur im Fahrradsattel Weltspitze: Tobias Winnemöller vom D.C. will auf Hawaii im nächsten Jahr unter die Top 50.
Foto: sportograf

ter die ersten 50 kommen.“

Winnemöller ist überzeugt, dass jeder mit gesunden Knochen Triathlon betreiben kann. Man müsse nur viel trainieren wollen. Und Schmerzler aushalten können. „An meinem Bein war schon alles kaputt“, erzählt er mit erstaunlicher Gelassenheit und betrachtet verblasene Wunden. Hauptsächlich

selen dies aber an Fingerfehler gewesen. Wichtig sei es, mit dem Training nicht zu übertreiben. Mittlerweile halte er sich auch selber an diesen Grundsatz, ergänzt Winnemöller schmunzelnd.

Durch den Triathlon hat er schon die halbe Welt bereist. Neben Hawaii nahm er auch an Wettkämpfen in der Schweiz, Kalifornien und Australien teil. Gerne

würde er sich auch in Kanada, Brasilien und Asien mit anderen Triathleten messen. „Es ist ein teurer Sport“, gibt er zu, aber missen möchte er ihn nicht. „Ich werde sicherlich noch jahrelang Triathlon machen. Und wenn ich keine Lust mehr habe, höre ich halt auf.“ Ganz entspannt eben.

Haile läuft Weltrekord - ich war dabei! – Berlin Marathon 07

In diesem Jahr wollte ich nochmal - zum 6. Mal - den Berlin - Marathon laufen!

Die Stadt und die Strecke gefallen mir immer gut, die Straßen sind breit und flach und ohne " Ecken und Kanten," so dass die riesige Distanz - auch durch das begeisterungsfähige Berliner Publikum beflügelt - nicht ganz so schwer fällt. 42,195 km Sightseeing durch Berlin! Nach 500 Meter - die Siegessäule, 70 m hoch, sie wird von beiden Seiten umlaufen und vermittelt erstmals das Flair Berlins. Bei 6,5 km kommen dann der Reichstag und das Bundeskanzleramt, bei 11 km der 365 m hohe Fernsehturm, das Rathaus Schöneberg erreicht man bei 22,5 km. Hier verkündete J. F. Kennedy den unvergessenen Satz:" Ich bin ein Berliner". Da, wo es dann wirklich wehtut und der Mann mit dem Hammer lauert, am "Wilden Eber" bei 28 km kann man dann die Sau rauslassen - wenn man denn noch kann! Hier stehen tausende klatschende Zuschauer und mitreißende Samba-Bands. Bei 33-34 km ist der Ku-damm erreicht, früher war man dann bald am Ziel vor dem Kaufhaus Wertheim- 34 km Gedächtniskirche- es ist noch weit!

Die Nationalgalerie und der Potsdamer Platz werden bei 37 und 38 km passiert und endlich - bei Kilometer 41 erreicht die Läufer Schlange "Unter den Linden". Jetzt übermannt einen das Glücksgefühl: den Rest schaffst du auch noch, das Brandenburger Tor steht bei km 42, seit 2003 wird das weltberühmte Berliner Wahrzeichen erst unmittelbar vor dem Ziel als krönender Abschluss durchlaufen.

Aber gemacht! Erst kam die monatelange Vorbereitung mit verletzungsfreiem Training, dann habe ich noch den Benefizlauf 10 km mit schwerem Elleter Berg (2x) vorher als Testlauf in ordentlichen 48,40 Min. gelaufen und fuhr daher mit einiger Zuversicht nach Berlin. Wir - meine Frau und ich - übernachteten wie immer bei Freunden. Diese tun alles, um mich marathongerecht zu ernähren.

Die Startnummer holte ich direkt nach der Ankunft am Donnerstag ab, da war die Messe noch überschaubar voll. Wie es der Zufall wollte, kam ein Reporter der Berliner Morgenpost wegen eines Interviews auf mich zu.

Auf die Frage, warum ich denn gerade in Berlin laufen wolle, antwortete ich dann: weil ich mir mit 70 Jahren beweisen will noch nicht zum alten Eisen zu gehören! Dieser Satz - mit falscher Altersangabe 68 Jahre erschien dann neben anderen mit einem Portraitfoto auf der Titelseite der Morgenpost am Montag nach dem Rennen. Mit Foto auf der gleichen Seite wie Weltrekordler Haile mit 2.04.26 und Gete Wami in 2.23.17 als Zentralbild mit Siegerkranz!

Am Renntag heißt es um 5.30 Uhr aufstehen, kurze Gymnastik – Anziehen - karges Kohlenhydratfrühstück mit Apfelsaftschorle. Dann fährt mich meine Freundin Anne auf Schleichwegen zum Startbereich. Ich stehe in Block F und frage mich, warum man eigentlich auf die Idee kommt, mit 40 000 anderen Marathonverrückten eine solche Strecke bewältigen zu wollen. Musik peitscht rhythmisch durch die Lautsprecher, Interviews mit Spitzenläufern werden ausgestrahlt, Hubschrauber kreisen lautstark über uns, Fernsehen und Fotografen schwenken auf Kränen über uns - 10.000ende Luftballons gehen in die

Luft, es herrscht leicht nervöse Anspannung.

Der regierende Bürgermeister Wowereit gibt um Punkt 9 Uhr für die Blöcke A-E den Startschuss, Jubel brandet bei den Zuschauern auf. Dann werden die Blöcke F bis H an die Startlinie geführt- nach 2 Min dann ein neuer Startschuss und ab geht die Post.

Ich komme ziemlich vorne stehend gut weg. Jetzt horcht man in sich hinein, das richtige Tempo muss gefunden werden. Bei Kilometer 1 stelle ich erschreckt fest:

zu schnell -4.58! Aber ich fühle mich gut zwingt mich dennoch langsamer zu laufen und bin bei 5 km in 25.28Min immer noch schneller als ich wollte. Auch km 10 mit 50.59 Min lag schneller als im Zeitplan, aber ich fühle mich dennoch gut. 15 km erreiche ich in 1.16.46, 20 km 1.43.15 Std und nun wird es langsam schwerer.

Die Hälfte in 1.49.18 - 25 km in 2.09.5 langsam spüre ich die Muskeln und mein Atmen wird schwerer. Ich bin immer noch deutlich unter meinem Plan (3.45) und beschließe, nichts zu übertreiben. An den Wasserstellen wird es enger und man verliert Zeit.

Aber ich erhole mich dann auch immer ein wenig. 30 km passiere ich in 2.37.07- 35 km in 3.04.03. (Haile ist schon fast eine Stunde im Ziel!) Ich fiebere dem Schild km 40 entgegen, jetzt kann nichts mehr schief gehen, ich erreiche eine schnellere Zeit als 2005!

Das beflügelt mich sehr - das Brandenburger Tor kommt in Sicht, ich gebe alles! Zwischen km 41 und 42 stoppe ich 4,44 Min! Überglücklich bin ich endlich im Ziel, die Uhr zeigt 3.43.42 Std.!

Trotz kurzer Kreislaufprobleme- ich muss schneller gehen, dann ist es weg- spüre ich die Schmerzen der Beinmuskulatur nicht- die Zeit hätte ich mir vorher nicht ernstlich zugetraut.

Nachdem ich meine Trainingsklamotten dann abgeholt habe, mache ich mich auf die Suche nach meiner Frau und den Freunden. An einem Zeltstand kann man sich eine vorläufige Urkunde mit Zeit und Platz nach Eingabe der Startnummer geben lassen. Die Zeit 3.43.42 wird bestätigt, 8776. Platz- und nun kommt der Hammer: Platz in der Klasse M70: 1. Sieger! Ich möchte meine Freude- noch etwas ungläubig- losschreien, aber erst die "Fans " finden! Dann sprudelt es aus mir heraus! Die M 70

bei einem der größten Marathonläufe der Welt gewonnen!! Später zeigt der Computer an, dass ich 6 Min vor dem Japaner Maehara Kiyokaru (3.49.55) im Ziel war. Der Dritte war ein Deutscher erst in 4.0346. insgesamt erreichten in der M70 83 Läufer das Ziel. Ihr könnt Euch meine Glücksgefühle vorstellen - ich rufe zuerst Angelika und Jürgen an, meine "alten" Laufbegleiter, die leider verletzungsbedingt nicht mitlaufen konnten. Sprachlos meinten beide nach kurzer Pause, dass ich sie gut vertreten hätte und unserer alten Trainingsgruppe Ehre gemacht hätte. Abends wird am Prenzlauer Berg gefeiert, endlich essen, was man will, nicht auf "gesundes" und Kalorien achten , Wein und Bier schmecken nach solch einem Tag besser denn je!. Im Bett kämpfen die aufkommenden Muskelschmerzen und der Alkohol um den Sieg über den Schlaf.

Meine Aussage im Interview mit der Berliner Morgenpost, mit 70 Jahren nicht zum alten Eisen zu gehören, konnte ich belegen und allen Jüngeren im DLC Mut machen, einfach den inneren Schweinehund und die Trainingsfaulheit bekämpfen - gesund leben und "fit" das aufkommende Alter ignorieren! Jürgen Neuss

Jürgen Neuss 1. in der M 70 beim Berlin Marathon



Westdt. Halbmarathonmeisterschaften in Wegberg – Erlebnisse eines Schlusslichts

Es war Wettkampf angesagt. Westdeutsche Meisterschaften im Halbmarathon in Wegberg. Da Walter Calles in Urlaub fuhr, sollte man sich zeitig bei ihm melden und so wusste kurz vor Start eigentlich keiner mehr richtig in welcher Besetzung es losging. Die Topfavoritinnen waren klar und dementsprechend taktierte man wie, in welcher Besetzung, mit Rauf- und Runtermeldung, es eine Chance auf den Titel in der W40/45 geben könnte. Die Männer kannten dieses Problem nicht. 6 Männer – alle gleich knackig- 2 Mannschaften.

Doch es kam der Tag der Entscheidung und plötzlich hatten sich die Männer durch Krankheit auf 4 (Herbert, Ferdi, Rainer und Michael) dezimiert. Bei den Frauen hieß der Stand um 11.30 Uhr am Waldstadion 4 Frauen W50/W55 (Angelika, Hildegard, Maria und Inge) und 7 Frauen W40/W45 (Gabi R., Bigi, Eliane, Petra, Gabi S., Helga und Claudia). Somit hatte jede Altersklasse einen Joker zur Verfügung und das war gut so.

Die Anfahrt war das erste Highlight des Tages. Herbert mit vier Frauen, von

denen drei wussten, wie es nach Wegberg ging und Gabi S. mit zwei Begleiterinnen, die nur eine vage Vorstellung von der richtigen Richtung hatten. Trotzdem hat es Herbert geschafft, Auto Nr. 2 insgesamt dreimal zu überholen, ohne jemals von diesem überholt worden zu sein. Eine ähnliche Taktik musste er übrigens auch bei seinem späteren Lauf angewandt haben, anders ist sein hervorragendes Ergebnis nicht zu erklären.

Kurz vor 13.00 waren dann alle DLCCer an Ort und Stelle und es wurden zunächst die Umkleiden aufgesucht, um sich der Frage der Kleiderordnung zu stellen. Was ziehe ich an? Kurz oder lang? Wie viel Schatten gibt es auf der Strecke? Dies und viel andere Fragen mussten geklärt werden und so ließ sich Gabi zu der Äußerung hinreißen: „Jetzt weiß ich, warum mir die Wettkämpfe so gefehlt haben“. Eine Frage aus dem Garderobenumfeld, wer von uns denn W60 laufe, blieb unbeantwortet.

Wie aus dem Nichts wurde die Teilnahme von Mariana angekündigt.

Man wusste nicht wie und woher sie kam und als es immer später wurde, stellte sich wieder die Frage ob sie überhaupt kommt, aber das Ritual schien den meisten Anwesenden ziemlich vertraut. Sie kam, stockte die W40/W45 auf 8 Frauen auf und los ging es.

Eine Mini-Runde, in der man die weitläufige Anlage des Schulzentrums bestaunen konnte und 4 Runden à ca. 5km. Als doch etwas langsamere Läuferin, hatte ich schon bald das Ende für mich und überlegte in der ersten Runde, wie die beiden nebeneinander laufenden Frauen Helga und Gabi, die Frage des Zieleinlaufs klären würden. „Schnick, Schnack, Schnuck – wer kommt in die Mannschaftswertung?“ Diese Gedanken haben mich zumindest in der ersten Runde die Schönheit der Strecke vergessen lassen. In der zweiten Runde blieb es bei dem Abstand zu Helga und Gabi und so musste ich mir die Strecke schön denken, als ich gegen Ende der zweiten Runde durch Fahrradklingeln aus meinen Träumen geweckt wurde. Aha, der Erste kommt und überrundet. Im Affenzahn näherten sich Fahrrad und Läufer den beiden Damen, die

sich aber wohl eher gedacht haben – immer diese Radfahrer- und sich nicht zum Platzmachen bewegen ließen. Ich glaube mein Lachen hat mich an dieser Stelle 8 Sekunden gekostet. Gegen Ende Runde zwei, die Überraschung: Bigi ging neben der Strecke – gesundheitlich angeschlagen, nichts lief mehr. Also kein „Schnick, Schnack, Schnuck“.

In Runde drei sah ich mehr Autos als Läufer und als der Abzweig in den Feldweg einzusehen war, stellte ich mit Erschrecken fest: keine Gabi mehr neben Helga. Ich musste also durchhalten. Zur Aufmunterung überholte mich dann auch noch Herbert und ein Blick auf Herberts Strümpfe und auf meine Uhr gab mir Kraft weiterzulaufen. Irgendwie habe ich dann auch noch die vierte Runde geschafft, in der Gewissheit, diese nie mehr zu laufen!

Die Damenausläufer kamen mit schon froh gestimmt entgegen und die lädierte Bigi und Gabi feuerten bis zum Schluss kräftig an. Dieses Kompliment muss aber auch noch Kurt (Mann Inge), Gerd (Mann Maria) und Stravros (Mann Eliane) gemacht werden.

Der gemütliche Teil wurde, mit vorzeitig durch Hildegard reservierten Kuchen eingeläutet und ermattet lauschte man den verzerrten, überlauten Ergebnisdurchsagen des Veranstalters.

Es gab durchweg zufriedene, aber auch leider von Schmerzen gezeichnete Gesichter. Angelika, zweite in ihrer Altersklasse, konnte nur noch humpeln, Mariana hatte sich total verausgabt und dann gab es ja noch Gabis Knie und Bigis Hals.

Einige liefen neue pers. Bestzeit und am Ende gab es in der Mannschaftswertung einen 1. Platz in der W50/55, einen zweiten Platz in der M50/M55, einen dritten und fünften Platz in der W40/W45.

Bis zum Ende der Veranstaltung durfte dann so ziemlich jeder einmal auf die Bühne und eine gemütliche Überlandfahrt mit Ferdi und seinen Mitstreitern ließ den Tag nahezu perfekt ausklingen. Wenn da nicht noch die Pommesbude gewesen wäre..... Claudia Creutz



Gabi, Angelika, Eliane, Claudia, Inge, Hildegard, Maria, Helga

Westdt. Halbmarathonmeisterschaften in Wegberg



Erster gemeinsamer Wettkampf seit 1998 – Angelika + Gabi mal wieder am Start



Westdeutsche Halbmarathonmeisterinnen in der W50 –
Hildegard (PB), Angelika (1. W50), Maria und Inge

Westdt. Halbmarathonmeisterschaften in Wegberg



Unsere Männer – nicht nur als Fahrer schnell: Herbert, Rainer, Ferdi



W 40/45 – die Zweite: Petra, Claudia und Helga

Kreisrekord Halbmarathon W 50- Mannschaft

e-mail von Maria am „Tag“ danach...

„Liebe Gabi,

habe gestern in der Kreisstatik für 2006 nachgelesen, dass in der W 50 der bisherige Frauschaftsrekord vom TV Roetgen mit 5:30:33 seit 1995 gehalten wurde.

Neu vom Ladiesteam mit 5:09:59

Dunke (55) 1:38:36 - Theißen (55) 1:45:41 - Langanke (53) 1:45:42

Grüße
Maria“

Der See ist das Ziel – oder vom Gruppenzwang á la DLC

Eins vorweg, ich wurde weder geschlagen noch angeschrien und das, was mir nach 42,195m wehtat, tat es aus freien Stücken!

Während sich die ganz Harten im Verein auf Battice vorbereiteten, wählte ich mit vier Mitstreitern die Lightversion, Rurseemarathon'. Mit Thomas, Arno, Petra und Simone – kurz TAPS, traf man sich in Einruhr vor dem Zelt und getreu dem Motto, wer fit ist für den Lauf erträgt auch die Ansagen von R. T., brachten wir die letzten zehn Minuten bis zum Start hinter uns. Es war ein ruhiger Lauf angesagt, so um die 6Min/km. TAPS

wollte nicht schneller - ich konnte nicht schneller. Schön blieben wir zusammen, erklimmen die Urftstaumauer, freuten uns auf den Kermeter und eine Blick auf die Uhr verriet, das könnte so gerade noch klappen mit dem Schnitt. Zur Ablenkung vor dem nächsten Anstieg wurde noch einmal die Blätterfärbung diskutiert und weiße Boote gesucht. Zum Zeitpunkt Halbmarathon konnte ich zum Gespräch schon nicht mehr viel beitragen, außer der Ansage zur nächsten Steigung und zum nächsten Versorgungsstand.

Der Steigungen gab es noch viele – die Versorgungsstände waren in diesem Jahr leider dünn gesät. Ab Kilometer 36 sahen dann auch alle Blätter für mich gleich aus, mein Riegel war gegessen, der Schnitt kaputt und eigentlich wollte ich nicht mehr so richtig. Es war nicht der Mann mit dem Hammer – den kenne ich, irgendwie war die Luft raus, aber TAPS ließ sich nicht abschütteln. Motivation, Schulter klopfen und zwischendurch ein paar Kommentare von Arno und schon kam das nächste Kilometerschild. So schleppte ich mich den Berg bei Rurberg hoch und bei Kilometer 40 hatte ich dann wenigstens Petra und Mit euch war es aber viel schöner und die Tatsache, dass wir auch noch den zweiten Platz in der

Arno soweit durchzulaufen. Simone und Thomas hingegen waren nicht abzuschütteln. Aufmunternde Worte nach der Devise, „ Wir kriechen doch nicht 40 km mit dir um dann alleine ins Ziel zu rennen!“ So wurde auch der letzte Anstieg bewältigt, die Stimme des R.T. wurde lauter, die Uhr zeigt 4:28 Stunden – angekommen. TAPS – ich danke euch! Ohne euch wäre ich vielleicht auch angekommen, zunächst aber erstmal in Rurberg auf ein Stück Kuchen eingekehrt und hätte noch diverse Laufpausen gemacht.

Mit euch war es aber viel schöner und die Tatsache, dass wir auch noch den zweiten Platz in der Mannschaftswertung der Frauen belegt haben, ist dann doch viel besser als ein Stück Kuchen! Claudia Creutz



Rurseemarathon



100 x Marathon – na und...?

Ein Marathonlauf, das sind exakt 42 Kilometer und 195 Meter. Diese Strecke laufend zu bewältigen, davon träumen alle Freizeitläufer und Jogginganfänger.

Ich, Bigi, die seit Jahresbeginn wieder für den DLC-Aachen startet, hatte gemeinsam mit Maria Theißen diesen Traum 1989 - einmal im Sportlerleben wollte ich die Marathonstrecke rennen. In Bonn verwirklichten wir uns diesen Traum im Juni 1989 in 3:26:38 Stunden und landeten gleich im Vorderfeld der Frauenwertung.

Dass es 2007 beim Marathon in Monschau dann für mich der einhundertste Start werden würde, das hätte ich damals nie für möglich gehalten.

100 x Marathon in gut 18 Jahren, das bedeutet 5 bis 6 Starts auf dieser Königsdisziplin der Leichtathletik in jedem Jahr. Ein beinahe tägliches Training neben einem „Full-Time-Job“ erfordert da schon große Disziplin, vor allem aber die Freude am Langstreckenlaufen.

Mich hat das Marathonlaufen schon an die tollsten Orte gebracht. Ich wurde in Herxheim 1992 gemeinsam mit Maria und Gabi 2. bei der Deutschen

Meisterschaft der Teams, in Kevelaer startete ich ebenso wie in Brügge/B, Kassel, Arolsen oder Echternach/Lux. Ich lief auf Malta, in Stockholm, in Wien und in Prag, in Berlin und auch beim „Grottenmarathon“ in Valkenburg, um nur einige zu nennen.

Ein ganz besonderes Erlebnis war der Start 1990 in Karl-Marx-Stadt bei der letzten Marathonmeisterschaft der Amateure in der DDR, bei der ich hinter Maria DDR-Vizemeisterin wurde. Irgendwann wollte ich dann auch auf der Marathonstrecke das Optimum herausholen, gemessen an meiner PB von 1:23.03 über die Halbmarathonstrecke.

An meinem 40. Geburtstag verabredete ich mich dazu mit einer flotten Läuferin aus dem Dürener Raum, und in meinem 75. Marathonlauf war es so weit: Ich lief in Köln 2002 nach 2:58:01 ins Ziel und toppte diese Zeit im darauf folgenden Jahr mit 2:57:57 Stunden noch einmal.

Und was bringt die läuferische Zukunft?

Mit viel Spaß an der Freude weiter Marathons laufen, solange es geht. Zurzeit freue ich mich auf den Marathon mit der Nummer 102 -

Anfang Dezember in Lissabon/Portugal, angemeldet bin ich schon... Bigi Linnartz



In Monschau vor dem Start zum Marathon 100



Kevelaer Marathon 2007

„Elche, Mücken, Karibus – mit dem Rad von Aachen zum Nordkapp“

Nein, so ist sie nicht korrekt. Diese Überschrift enthält gleich zwei Fehler, denn erstens radele ich nicht in Aachen los, sondern in Dürwiss/Eschweiler.

Und zweitens gibt es streng genommen in Skandinavien keine „Karibus“, sondern Rentiere. „Karibu“, bei denen auch die Weibchen ein Geweih tragen, so heißen diese Hirsche eigentlich nur in Nordamerika. Biologisch ist da allerdings kein Unterschied. Der schöneren Satzmelodie wegen schreibe ich also „Elche, Mücken, Karibus...“

Juni 2007. Karibus sehe ich tausende während der Tour zum Nordkapp am oberen Ende Skandinaviens, die mich zusammen mit Freund Bernd über Wesel, Münster, Hamburg zuerst nach Kiel führt. Hier übernachten wir auf der Color-Line-Fähre nach Göteborg.

Ab Göteborg biken wir weiter zwischen den großen südschwedischen Seen Vänern und Vättern hindurch nach Örebro und über Bergsjö in Richtung Gävle an die Ostsee.

Von hier aus orientieren wir uns stets nach Norden, entlang am Bottnischen Meerbusen bis Töre. Wir fahren durch Överkalix nach Pajala, überqueren den

Polarkreis, fahren durch Lappland und Finnland nach Norwegen an den Alta-Fjord bis zur (angeblich) nördlichsten Stadt Europas, nach Hammerfest, dem Ölhafen am Polarmeer und dann noch ein Stückchen weiter bis zum eigentlichen Ziel.

Geplant habe ich wie auch bei früheren Fahrten auch für diese Tour lediglich die Strecke, viele Seiten aus dem MaxiAtlas „Skandinavien“ mit dem Maßstab 1:250.000 wandern dafür über den heimischen Scanner. Tagesziele sind lediglich grob angedacht, Unterkünfte werden bei mir aus Prinzip erst vor Ort gesucht, ein bisschen Spannung muss ja auch sein. Alles das, was wir unterwegs brauchen, haben wir in Gepäcktaschen und auf je einem Anhänger hinter dem Bike verstaut, so benötigen wir kein Begleitfahrzeug und können „nur unter uns zwei“ fahren.

Es ist insgesamt betrachtet eine traumhafte Reise.

Tage voller Eindrücke, Wälder, jede Menge Seen und Gewässer in allen Varianten, endlose Straßen und Landschaften, die ihren Charakter tagelang nicht wechseln und die stets gleichen Bilder von Birken und Fichten mit bemoosten und flechtenbedeckten Böden zeigen, freundliche Menschen, Sonne, ein Himmel mit einem ganz eigenen Blau, Schnee auf den Hügeln im Juni, die Hochebenen der Fjells mit den wilden Karibus, Kronenkränche und Füchse, Dachse, Kolkraben und unglaublich viele Lupinen an den Wegesrändern. Am Abend jeweils ein neues Hotel, vom 4-Sterne „Grand Arctic“ über das „Harriniva“ in Muonio bis hin zu privaten Unterkünften in Lappland mit Selbstgekochem durch die Hausfrau, die Stugas und die Nacht im Zelt ohne jeden Komfort und ungeduscht.

Besondere emotionale Momente sind zum einen das Erreichen des Polarkreises: dass ich hier einmal mit dem Fahrrad hinkommen würde...! Zum anderen ist es natürlich der Augenblick, an dem das Nordkapp tatsächlich vor mir liegt, das Denkmal, diese stilisierte Weltkugel, das ich von

Bildern kenne, nun steht es tatsächlich 20 Meter vor mir.

Am stärksten aber überwältigt mich der plötzliche Anblick der Schneeberge und der tiefblau-grüne Glanz des Meeres am Alta-Fjord. Es ist der Augenblick, an dem ich – eben noch bergauf strampelnd – das Ende des Hügels vor Alta erreiche und nun über die Kuppe radele und als ich - als würde sich ein Vorhang öffnen - auf das sonnenbeschienene Eismeer blicke, umsäumt von schneebedeckten Bergen. Etwas landschaftlich so Schönes und Überwältigendes habe ich vorher noch niemals gesehen.

Gedanklich bitte ich dich an dieser Stelle aber noch einmal zurück nach Hammerfest. Noch einmal komme ich in meiner Erzählung zu den eingangs erwähnten Karibus zurück. Wer schon einmal in Hammerfest war (vermutlich niemand), der weiß, dass die Straße vom Hauptort mit unserem Nachtquartier zum Hafen richtig nett bergab führt, eine Freude, diese mit dem Randonneur-Rad mit Monoporter-Anhänger und Gepäck hinunterzujagen. Da geht richtig die Post ab.

Es hätte der rasante Beginn eines der schönsten Tage der Nordkaptour werden können, wenn zu der gleichen Minute nicht eines dieser wirklich „blöden“ und völlig menschenunscheuen Karibus die Idee gehabt hätte, unmittelbar vor mir rechts aus dem Gebüsch zu preschen um die Straße zu queren und mich zu einer Gummigeruchsbremmung mit Extremausweichschlenkern bei gefühlten 85 Stundenkilometern zu zwingen. Ehrlich, das Tier hat mich regelrecht anvisiert – aber verfehlt!

So bin ich denn nun einer der wenigen Menschen, die von sich behaupten können, radelnd dem Zusammenstoß mit einem Karibu nur durch eine artistische Meisterleistung auf der Grundlage hoher Fahrkunst entgangen zu sein...

Die ansonsten in der Überschrift genannte Fauna ist rasch abgehandelt: 2 Elche sehe ich während der fünfwöchigen Tour, wirklich imposant und beeindruckend sind diese Giganten. Einer lässt sich sogar fotografieren, der andere ist Tage zuvor schneller verschwunden als ich das Rad in den Graben fallen lassen kann und damit leider auch schon weg ehe ich die Digicam im Anschlag habe.

In Mounio/Lappland kaufe ich später in einem fantastischen und ganz aus Holz gebauten Hotel zwei unglaublich knuddelige ca. 40 cm große Plüschelche - „Greta“ und „Emma“ - als Mitbringsel für daheim, soviel Platz muss sein auf dem Gepäckhänger...

Und die Mücken, nun ja. Geschätzte 600 Milliarden sehen sich in den 4 skandinavischen Wochen auf ihrer Jagd nach frischem Blut nach mir um, einige Dutzend mit Erfolg. Die beste Entscheidung beim Erstellen der Packliste im Vorfeld der Reise war das Einpacken eines 2 x 3 Meter großen Moskitonetzes.

Allabendlich vor dem Öffnen der Fenster in den Stugas (Skandinavische Holzhütten, auf Campingplätzen mietbar, gemütlich, preiswert, warm und trocken) rasch die Netze gespannt und eine ruhige Nacht ist garantiert, das wurde nie ein Problem. Das mitgeführte Moskitoschutzmittel steht immer noch ungenutzt und original verpackt hier neben meinem Schreibtisch.

Mückenmäßig anders stellt sich die Fahrt an den warmen Tagen durch die Permafrostgebiete Lapplands jenseits des Polarkreises dar: Hier sieht unser Outfit von oben nach unten betrachtet etwa so aus:

Helm, darunter Buff 1, Frisur und Ohren bedeckend und bis zu den Augenbrauen gezogen, Brille, Buff 2 ab Brillenunterkante Nase, Mund und Restgesicht bedeckend, Langarmjacke dünn, Handschuhe – und die grauen Wolken (an manchen Stellen denke ich: „Bodennebel?“) prasseln an mir ab, erfolglos in ihrem Bemühen, mich zu verzehren...Unglaublich, welche Massen aus der Ordnung der Zweiflügler hier streckenweise in der Luft sind! Ihre Stechfreudigkeit enttäuscht mich dagegen sehr: ich hatte mit mehr Aggressivität gerechnet, das war doch insgesamt ziemlich harmlos.

Immer noch in Hammerfest. Reichlich über 3.000 Kilometer sind jetzt geradelt, 28 Tage liegen hinter uns. Hammerfest ist ursprünglich gar nicht in der Streckenplanung drin, der Ort selber lohnt auch wirklich nicht die Anreise, aber der Nordkapptunnel, der seit einigen Jahren die alte Fährverbindung auf die Nordkappinsel ersetzt (ja, das Nordkapp liegt auf einer kleinen Insel, auf Magerøya, norweg. für „karge Insel“)), dieser Tunnel ist mit knapp 7 Kilometern Länge für Radfahrer eher ein Alptraum: 3 Kilometer geht es mit 9%-10%(!) Gefälle abwärts bis auf rund 220 Meter

unter dem Meeresspiegel, dann wenige hundert Meter geradeaus und dann wieder mit ca. 9% Steigung bergauf – einspurig und lediglich mit Gegenverkehrsbuchten, schlecht beleuchtet, kaum belüftet und die Autos fahren zentimeternahe an Radlern vorbei...

Dann möchte ich mir doch lieber einen alten Traum verwirklichen: Einmal mit einem Schiff der berühmten „Hurtig-Ruten“ fahren!

5 Stunden Fahrt ab Hammerfest auf einem Postschiff der „Hurtig-Ruten“ nach Honningsvåg liegen vor uns, unserem letzten Quartier vor dem Erreichen des eigentlichen Reiseziels: 34 Kilometer vor dem Nordkapp. Also biegen wir sozusagen 60 Kilometer hinter Alta am Ende des Fjells nach links ab und werden den Tunnel auf dem Seeweg umfahren.

Ein absoluter Traum ist diese Fahrt mit dem Schiff. Problemlos bereits das Einschiffen um 6:45 morgens (auch dank Bigis Hilfe aus der Heimat. Die Gute organisiert allabendlich per Internet so manche Fähr- und Schlafstätte für die jeweils folgenden Tage, und so sind wir auch auf der „MS-Vesteralen“ schon vorgebucht):

„...yes, put your bikes over there (der gute Mensch in Uniform zeigt auf den Laderaum) and go to the reception (er zeigt auf die Treppe nach oben) to pay your tickets...!“.

Der Rest des Tages ist einfach umwerfend (an dieser Stelle der Hinweis auf die Internetadresse unseres „Online-Reisetagebuches“ am Ende des Artikels: hier kannst du in mehreren Webalben rund 600 ausgewählte Fotos der Tour incl. entsprechender Kommentare am PC ansehen): Strahlend blauer Himmel, ein spiegelglattes Nordmeer, Sonne und entspanntes Liegestuhlliegen an Deck, obwohl mir das Radeln heute irgendwie doch fehlt...

So kann ich denn heute mal an Deck liegend meinen Gedanken nachhängen, über mir kreisen Raubmöwen, dick verpackt hänge in meinem Liegestuhl am Heck des Schiffes. Tagträumend sehe ich mich in Gedanken noch die ersten vier Tage bis zur Fähre im Tagesschnitt von rund 150 Kilometern brettern, da saßen wir noch auf den Rennrädern. Erst in Kiel tauschten wir diese gegen die Randonneur „mit Anhängseln“ ein, alles eine Frage der Logistik...

Und ich reise in diesen Minuten in meinen Gedanken auch ein Jahr zurück: 2006 hatten wir die Tour schon einmal begonnen. „Bernd, irgendwann müssen wir mit den Rädern mal zum Nordkapp. Lass uns das planen und dann einfach tun...“ – so hatten wir es vor ein paar Jahren mal beschlossen.

Wir fuhren im vergangenen Jahr los: 8 volle Tage kämpften wir bei 6 bis 8 Grad mit insgesamt 192 Stunden Regen, exakt 24 Stunden an jedem Tag. Und meine ansonsten wasserdichte Tasche auf dem Monoporter hatte einen von mir nicht bemerkten Riss – allerdings hatte ich das nur während des Fahrens im strömenden Regen nicht bemerkt, am Abend schon. Zentimeterhoch stand das Wasser in der Tasche und bot sämtlichen trockenen Klamotten die Gelegenheit, dies eben nicht mehr zu sein und sich so dem Zustand der tagsüber getragenen Bekleidung anzupassen. Kurz und schlecht: wir mussten die 2006-Tour am Vormittag des 9. Tages abbrechen, Schnupfen, Husten, Fieber zwangen mich dazu, statt zum Nordkapp ins heimische Bett zu fahren. „Aber im nächsten Jahr...“

„Gut dass das Wetter in diesem Jahr unser Freund ist!“, freue ich mich in meinem Liegestuhl. Und dabei begann es auch diesmal ganz übel: Die Fähre legte bei Regen in Göteborg an – die Fortsetzung des Vorjahreswetters.

Aber nur 15 Minuten lang, dann stoppt der Regen, die Sonne kommt heraus, immer mehr Kleidung wird abgelegt - und am 2. Tag schon fahre ich „in kurz“, ab dem dritten verzichte ich auch auf die Socken und in Örebro steuern wir die Post an, um ein Packet mit dicken, warmen Sachen in die Heimat zu schicken...

Das Gewicht des Anhängers wird danach deutlich geringer, die Standpumpe schenken wir noch rasch dem Hotelbesitzer, wir beschließen, keine Panne zu haben (haben wir dann auch nicht, addierte 6.200 Kilometer für 2 Räder plus Hänger ohne einen Platten!) und fahren die nächsten 10 Tage bei Temperaturen von 28 bis 32 Grad durch Skandinavien, der absolute Wetter-Hammer...!

Nur ein einziger Regentag verschmuddelt die gesamte Reise 2007, und nur wenige Schauern, die wir stets aussitzen können, belästigen uns an den restlichen Fahrtagen. Und an dem Regentag fahren wir den höchsten Tagesschnitt: rund 23

Kilometer/Stunde über knapp 110 Kilometer mit Gepäck und Hänger auf profilierter Strecke von Dalkarlsla nach Skelleftea, Sch***wetter macht flott!

Vor der morgendlichen Abfahrt haben wir das Abendquartier in Skelleftea per Handy (mit schwedischer Prepaidkarte ist das spottbillig!) im dortigen Vandrahem (Jugendherberge, eher einem guten Hotel entsprechend) gebucht, so dass wir praktisch klatschnass dort bis vor die Rezeption brettern können...

Auch an diesem Tag finden wir die in der Ausstattung eines Vandrahems zum Standard gehörende Waschmaschine mit dem dazugehörenden Trockner. Also rasch „das Bunte“ in die Trommel, ab in die Sauna, nach dem 2. Saunagang zuerst den Trockner und dann uns selber beim Italiener gefüttert, und am nächsten Morgen erscheinen wir ausgeschlafen und vorschriftsmäßig gekleidet im frisch gewaschenen Outfit am „Frühkost-Buffer“.

Überhaupt, der „Schnitt pro Stunde“ während der Tour, also der ist uns völlig wurscht.

Letztendlich liegt er bei etwas über 20 Kilometer in der Fahrstunde bei gefahrenen 3.094 Kilometern an 26 „echten“ Fahrtagen (es waren noch 2 ganz kurze mit nur wenigen Kilometern dabei) schaffen wir rund 118 Kilometer im Tageschnitt. Das reicht uns dann auch, ist ja schließlich kein Rennen.

Dabei befolgen wir täglich mehr oder weniger streng die abgesprochene „...von-8-bis-18-Uhr-Regel...“. Das heißt: um 8 Uhr klettern wir auf die Geschosse und steigen spätestens um 18 Uhr wieder ab. Ein ausgiebiges Frühstück ist Pflicht und „Heiliges Ritual“, der Rest ist „Stopf-Mampf-Diät“ über Tag.

Dazwischen liegen radeln, staunen, fotografieren (ich habe exakt 2.564 Fotos und 7 kleine Videos gefertigt), einkaufen, Pause machen, wieder staunen, Karte kucken (ist auf dem Lenker montiert, nicht ein einziges Mal verfahren wir uns), Campingplatz-/Hotel-/Vandrahemsuche, duschen, essen, waschen, Elche kucken, schlafen, aufstehen, packen, Mücken hauen, frühstücken...

Die einzige potenziell ernsthafte Panne ist eigentlich ein Super-GAU: Kettenriss an meinem Rad in Nordmaling, mitten im tiefsten Nordschweden, da, wo die

Radgeschäfte so häufig sind wie Frösche am Südpol. Und eine Reservekette oder ein Kettenschloss haben wir nicht dabei. Normalerweise machste dann nix mehr, das bedeutet 2 bis 3 Tage Pause, Überlandbus, in die nächste Stadt fahren, Radladen suchen, Kette wechseln, im Überlandbus zurück...

Nicht so in diesem Fall. Die Kette reißt gleich neben einem Campingplatz. Günstig, erst mal ein Stuga mieten, dann an der Rezeption nach dem Bus fragen. „Aber wieso denn das?“, meint die Besitzerin des Platzes auf Englisch. „Hier im Ort gibt es doch ein großes Schneemobilgeschäft – und die haben auch Ketten! Ich rufe da mal an...“ Thema durch.

Am nächsten Morgen fahren wir mit 2 frischen Ketten (Bernd lässt auch wechseln, Vorsicht ist die Mutter...) weiter gen Norden. Es ist der einzige Laden dieser Art, den wir auf den nächsten 1000 Kilometern sehen.

Das Fahren mit den speziellen Randonneur-Rädern ist lediglich zu Beginn etwas gewöhnungsbedürftig. Die Bikes haben unglaublich gute Fahreigenschaften, sind leicht, aber stabil, wendig und sie sind straßenverkehrstauglich.

Besonders gut macht sich die Untersetzung bemerkbar: Steigungen bis zu 10% lassen sich so auch mit den insgesamt ca. 43 Kilogramm incl. Anhänger noch so gerade bewältigen (ein wenig tragen dazu allerdings auch die rund 22.000 Trainingskilometer in den 12 Monaten vor der Reise bei). Als ich nach der Rückkehr das erste Mal wieder auf mein Rennrad kletterte und antrat, da habe ich mich fast überschlagen, so leicht ist das Ding... Wir haben auch nix Besonderes an Ausrüstung dabei: Zelt, Schlafsack und Isomatte sind „Pflicht“, schließlich gibt es Streckenabschnitte von mehreren Hundert Kilometern vor allem in Nordnorwegen und in Lappland, bei denen du nicht die Garantie hast, ein Nachtquartier zu finden (bis auf eine Nacht fanden wir allerdings immer eines). Das Moskitonetz erwähnte ich schon, ansonsten viel Dünnes und Leichtes zur Wahrung des Zwiebelprinzips. Dazu persönliche Dinge, eine gut sortierte Reiseapotheke, spärliches Werkzeug, mein iPod für den Abend (leider vergaß ich das Ladegerät, die letzten Tage waren seeeeehr still) – es ist schon erstaunlich, mit wie wenig Ausrüstung eine solche Tour zu fahren ist.

Der letzte Tag. Honningsvåg auf der Nordkappinsel, hier sind wir nur noch 2.110 Kilometer vom Nordpol entfernt, aber rund 3.040 von Aachen. Wir haben für 2 Tage in einem sehr schönen Hotel eines dieser ausgesprochen preiswerten norwegischen Zimmerchen für locker 120 Euro pro Nase und Nacht gemietet.

Nach dem morgendlichen Frühstücksritual (bei dem wir sicherlich 85 der Euro wieder rausarbeiten) brechen wir auf: letzte Etappe zum Nordkapp (und von dort noch heute wieder zurück in dieses Hotel). Am Vorabend sprachen wir darüber, diese letzten 34 Kilometer (und wieder zurück) ohne Anhänger zu fahren. Schließlich sind auf diesen paar Kilometern mehrere Steigungen von bis zu 9% und erheblicher Länge zu meistern. Ich möchte aber nicht ohne mein Hängerchen an das Nordkappdenkmal fahren, unserem abgesprochenen Ziel, das Gefährt hat mich bis hierher unfreiwillig verfolgt, und nun soll es auch mit bis zum Ende. Und so schließen wir einen Kompromiss mit uns selber: mit Hängerchen, aber ohne Gepäck in der Tasche, die Klamotten bleiben im Zimmer.

Und damit die Tasche nicht so schlaff auf dem Monoporter steht, pumpen wir je einen Müllsack auf und stopfen ihn in die Tasche hinein. Das sieht klasse aus und nach dickem Gepäck und wiegt doch so gut wie nix...(und alle Welt wird denken, dass die beiden armen Radler ja soooo viel zu schleppen haben).

So kommt es dann, dass zwei Aachener Ausdauersportler im nördlichsten Nordnorwegen am frühen Morgen gut gelaunt und breit grinsend auf ihre Räder klettern, um 2 prall mit „warmer Luft“ gefüllte Müllsäcke an das Nordkapp zu befördern – wir kichern bei dem Gedanken an den Inhalt der Taschen den gesamten Tag fröhlich in uns hinein...Bei dem strammen Wind, der am Kapp herrscht, pustet es uns allerdings fast die gewichtlosen Anhänger von der Straße.

Nebel, Sturm, 2 Grad – das Kapp präsentiert sich so, wie ich es erwartet und erhofft hatte. Kleiner und enger hatte ich mir alles vorgestellt, man kennt die Bilder ja aus diversen Fernsehberichten.

Hoch und steil richtet sich der Kappfelsen auf, mehrere hundert Meter über dem Meeresspiegel der Baringsee haut uns der Sturm fast um.

Das Denkmal am Nordkapp dient uns als Kulisse für die Fotos, die hier einfach sein müssen: dick vermummt in 4 (!) Jacken (zuoberst die mit den Insignien „DLC“), aber in kurzer Hose, so, wie ich das wollte, bibbere ich mich dem heißen Kakao in den Nordkapphallen entgegen.

Diese Hallen sind so was von „auf Touries gemacht“...Busladungsweise werden die Menschen hier hingekarrt um Kugelschreiber, Postkarten und alle erdenklichen Scheußlichkeiten käuflich zu erwerben. Umgerechnet 25 (!) Euro Eintritt fordern die Betreiber wenige hundert Meter unterhalb des Kapps an der Straße, sonst kommst du gar nicht bis zum eigentliche Ort – Fern-Radfahrer wie wir zahlen nix! Richtig so.

Gemächlich und irgendwie auch ein bisschen traurig, dass mit dem Erreichen des Kapps nun auch die gesamte Reise sich ihrem Ende entgegenbewegt, lassen wir die 34 Kilometer zum Hotel locker rollen, ein wenig gestört nur von dem Gegenwind mit rund 8 bis 9 Stärken.

Nach nicht einmal 3:30 Stunden (die „digitale Tachonadel“ zeigt phasenweise gerade mal 6 Stundenkilometer an bei Puls 165) für den Rückweg vom Kapp zum Hotel erreichen wir die Unterkunft wieder.

Hier wollen wir zum Abschluss der Reise und zur Feier des Tages lecker á la carte essen. „No chance!“, erklärt uns die nette Dame an der Rezeption. Eine der vorher erwähnten Touristengruppen ist mit Bussen und rund 130 Personen im Hotel eingefallen und hat ein Wahnsinnsabendbuffet bestellt und den kompletten Restaurantsaal dafür mit Beschlag belegt...

Wir machen der freundlichen Dame klar, dass da, wo 130 Leute an einem Buffet satt werden streng genommen auch 132 nicht zu darben brauchen. Sie grinst – und 2 Radler werden so was von satt, und das „für lau“, schließlich ist das Buffet ja pauschal bezahlt...

Und ich bin sicher, dass die Touries noch heute darüber nachdenken, wer denn die beiden Gutgelaunten waren, die zwar nicht im Bus gegessen haben, aber geschätzte 17 x auf dem Hin- und Rückweg zum Buffet gesehen wurden...

Der folgende Morgen. Die nun beginnende Heimreise nach Dürwiss ist eine Höllenfahrt, sie dauert von Montag, 6 Uhr morgens, der Abreise in Honningsvåg, bis zum Donnerstag um 4 Uhr in der Früh, der Ankunft zuhause, nur unterbrochen von insgesamt vielleicht 5 Stunden Schlaf.

Die Nordkappinsel verlassen wir mit dem Linienbus. Das heißt, eigentlich verlassen wir sie mit 6 Linienbussen, denn bis zu unserem Ziel in Narvik und dann später in Fauske, der nördlichsten Eisenbahnstation Norwegens mit Anschluss nach Oslo, müssen wir fünfmal umsteigen. Und das bedeutet jedes Mal raus aus dem Bus, die seitlichen Ladeklappen auf, Räder, Hänger, Taschen und alles andere raus, rein damit in die Laderäume des nächsten Busses, Fahrkarten lösen, Sitzplatz suchen etc. Und wer von euch weiß, wie liebend gerne ich Bus fahre und wer weiter weiß, dass mir im Bus auf der Strecke vom – sagenwirmal - Kaiserplatz in Aachen bis zum Hauptbahnhof schon schlecht wird, der wird meine Freude über rund 1.200 Kilometer Busfahrt über 2 Tage und über die Straßen an der Küste – immer abwechselnd rechts rum, links rum und gleichzeitig rauf und runter – nachvollziehen können.

Eine Wohltat dagegen die Fahrt mit der Eisenbahn von Fauske nach Oslo und weiter bis Sandefjord, auch wenn es dabei mittlerweile Mittwochmorgen 10 Uhr wird.

In Sandefjord bauen mir liebe Menschen in einem Bikeshop das Rad auseinander, verpacken es flugzeugtauglich und völlig kostenlos, und ein Taxi schafft mich zum Airport, von dem aus mich dann die Firma Ryan-Air nach nur 11 Stunden Wartezeit und der Lektüre von 2 Büchern undefinierbaren Stils und Inhalts gegen Mitternacht und fernab von jeglicher Zivilisation in Hahn-Airport absetzte.

Dort wartete nicht nur eine liebe Bekannte, sondern und vor allem mit ihr mein Auto: Rad rein, Gepäck rein, sie rein, ich rein, Gang rein.

Am Donnerstag um 4 Uhr in der Früh kippe ich in mein heimisches Wasserbett und schlafe laut Aussage der Augenweide beim Erzählen, wie „ett denn so jwesen iss und wie die Rückfahrt denn so war...“ mitten im Wort „phänomenal“ ein.

Ich glaube, ich träumte in dieser Nacht, dass ich das Drecks-Karibu doch noch

voll erwischte und dass es in Hammerfest in jener Nacht Karibugeschnetztes „für alle satt“ gab...

Klaus Offergeld

Das Onlinetagebuch der Nordkapp-Tour 2007 mit zahlreichen Bildern findest du unter <http://nordkapp2007.blogspot.com/> *

Viel Spaß beim Blättern

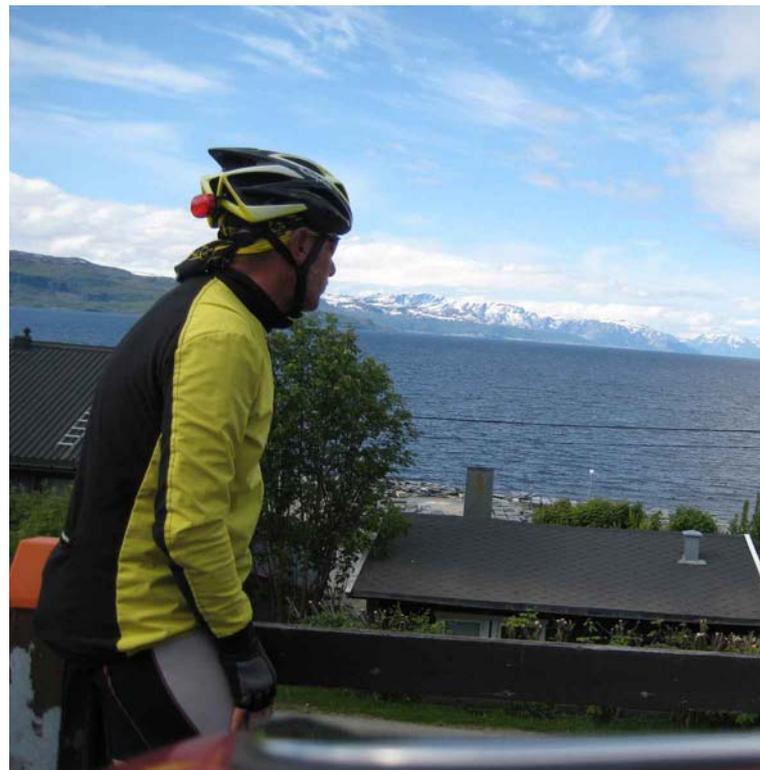


Bild 2 „Am Alta Fjord“



Bild 1 „Auf dem Weg nach Töre“



Bild 3 „Auf dem Hurtigrutenschiff“



Bild 4 „DLC-Aachen mit luftgefüllter Tasche am Nordkappdenkmal“



Bild 5 „Am Polarkreis“

Who is who + new?

Name: Eliane Peters

Alter: 46

Wohnort: Alsdorf

Seit wann läufst Du ?: 1997

Welcher Lauf hat Dir bisher am meisten Spaß gemacht?: Sophienhöhe, Hamburg Marathon, Battice

Wo und wann läufst Du am liebsten?: hügeliges Gelände, Wald und im Urlaub – Tageszeit ist egal (laufe ungern im Dunkeln)

Schon Marathon gelaufen absolviert?: ja, 9 Marathons

Geplante Wettkämpfe/Ziele 2008?: 2-3 Crossläufe im Winter, Eifelmarathon

Was macht Dich schnell?: Für die Mannschaft bzw. Staffel laufen

Was machst Du gerne (außer Laufen/Triathlon)?: Reisen, Essen, gemütliche Radtouren, Kabarett

Was tust Du ungern (außer nicht laufen)?: Fenster putzen, langes Warten (bei Behörden, Arzt)

Was hat Dich dazu bewegt, in den DLC einzutreten?: das Ladies -Team, gemeinsame lange und langsame Läufe

Und das wollte ich noch sagen.....: Wäre schön wenn wir nächstes Jahr an mehr Staffelläufen teilnehmen würden (Zons Staffelmарathon, Brühl 12 Stunden Lauf...)



Who is who + new?

Name: Staffi Peters

Alter: 46

Wohnort: Alsdorf

Seit wann läufst Du ?: 1997

Welcher Lauf hat Dir bisher am meisten Spaß gemacht?: Rursee, HH Marathon, Konzen

Wo und wann läufst Du am liebsten?: Wald , Urlaub

Schon Marathon gelaufen absolviert?: Ja

Geplante Wettkämpfe/Ziele 2008?: Eifelmarathon

Was macht Dich schnell?: Bahntraining

Was machst Du gerne (außer Laufen/Triathlon)?: Radfahren, Wandern, Reisen, Kabarett

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

Was hat Dich dazu bewegt, in den DLC einzutreten?: Eliane und die schönen gemeinsamen Läufe durch den Aachener Wald

Und das wollte ich noch sagen.....: weiter so !!!



75 Jahre DLC – Bilder eines Jubiläums



Die Organisatoren Winni, Klinki, Hans-Gerd und Michael bei seinem Dank für die Wahl zum Ehrenmitglied



Das Ladiesteam

75 Jahre DLC – Bilder eines Jubiläums



Tino Willems und Hubertine Küchen 2 von unserm besten Stück DLC-Tradition



Walli bei der Trikotprobe – assistiert von Monika und Ingrid

Aufgeschnappt

----- Original Message -----

Olli* schrieb:

Hallo,

da unklar ob Wasser im Becken ist oder nicht wird diese Woche noch kein Schwimmen in der GaKa stattfinden.

Nächste Woche wirds dann weitergehen mit dem Training.

Greetz,

Uli

Lieber Olli!*

Deine " GaKa - Messitsch " hat mich sehr gefreut! Endlich mal einer, der klare Verhältnisse schätzt. Der nicht auf Verdacht in etwas springt, was am Ende gar nicht da ist. Obwohl - bei unklarem Wasser ist es eigentlich leichter zu entscheiden, ob überhaupt etwas da ist. Aber selbst wenn - in eine trübe Brühe würde ein Klarsichtiger wie Du niemals springen. Womöglich in ein Abwasser, das nur aus falsch verstandener Kulanz noch nicht abgelassen wurde. Ob gar nicht da oder nur noch nicht abgelassen - auf so ein Spiel läßt Du dich nicht ein! Recht so! Bravo zu deiner Absage! Klar wie Klärchen oder Kloßbrühe. Schon wieder die Brühe. Genug gegakat, bleib sauber,

Urps,

Ein Fan

* Name kaum geändert

Rezepteecke

Vanillejoghurt mit Früchten

Am besten ist eine Glasschüssel, das sieht gut aus.

Die noch gefrorenen Himbeeren werden als erstes in die Schüssel gegeben.

Dann die Pfirsiche abtropfen lassen, sie dann in Würfel schneiden und auf die Himbeeren geben. Die Sahne wird mit Sahnesteif und Vanillezucker steif geschlagen. Anschließend hebt man den Joghurt unter die Sahne. Diese Creme gibt man dann auf die Früchte. Zum Schluss wird die Crememasse noch mit braunem Zucker bestreut.

Diese Joghurtspeise bereitet man am besten einen Tag vorher zu!!

Schmeckt besser!

Zutaten für 6 Portionen:

1 Pck. gefrorene Himbeeren

1 Dose Pfirsiche

600 ml Schlagsahne

600 ml Joghurt (Vanillejoghurt)

3 Pck. Sahnesteif

3 Pck. Vanillezucker

Zucker, braun

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: simpel

kJ/kcal p. P.: keine Angaben-einfach genießen!!

Angelika

Gute Zeiten - schlechte Zeiten: Laufergebnisse

Lousberglauf 5,555 Km		11.06.2007
20 Ingo Zander		00:20:07
95 Michael Böhnke		00:22:05
102 Helmut Seidler		00:22:10
109 Chrisoph Schiffers		00:22:14
397 Florian Becker		00:24:34
8 Brigitte Krings		00:22:45
Monschau Marathon		12.08.2007
26 Christoph Schiffers	10 M40	03:15:24
56 Rainer Theß	5 M50	03:25:29
70 Lukas Küpper	27 M40	03:26:36
99 Helmut Seidler	23 M35	03:31:02
107 Walter Calles	13 M50	03:33:00
157 Andreas Brauers	38 M45	03:43:00
472 Dirk Tuchlinski	98 M45	04:20:55
493 Thomas Liese	133 M40	04:24:16
569 Uwe van Bernem	122 M45	04:40:00
608 Michael Krauhausen	133 M45	04:48:06
657 Klaus Dittrich	64 M55	05:12:31
70 Simone Spellerberg	14 W45	04:38:28
74 Anna Zeien	10 W35	04:41:55
75 Bigi Linnartz	17 W45	04:41:56
Volkslauf Eschweiler 10 Km		01.09.2007
30 Michel Vanderheiden	6 M45	00:41:43
88 Maria Theißen	2 W50	00:47:54
111 Simone Spellerberg	3 W45	00:49:56
113 Ingrid Klinkenberg	2 W55	00:50:07
160 Anna Zeien	6 W35	00:57:35
Benefizlauf 10km		09.09.2007
2 Andreas List	1 MHK	00:36:02
8 Johannes Wilbertz	5 MHK	00:39:51
11 Florian Orthen	7 MHK	00:41:07
15 Matthias Dreger	5 M45	00:41:34
17 Helmut Seidler	2 M35	00:42:07
36 Eric Heitzer	4 M40	00:44:35
37 Volker Wiescholek	4 M35	00:44:43
39 Stephan Jacobs	5 M35	00:44:49
50 Michael Fluck	7 M35	00:46:20
70 Bastian Kreusing	20 MHK	00:47:55
114 Kai Toelle	33 MHK	00:50:38
116 Rainer Theß	9 M50	00:50:50
219 Dirk Eiteneuer	28 M35	00:58:23
4 Edith Klinkenberg	1 W30	00:46:07
9 Eliane Peters	1 W45	00:50:25
26 Gabriele Salber	8 W40	00:55:12
59 Ilona Orlikowski	9 W35	01:00:42

Benefizlauf 5km

3 Guido Lischewski	1 M30	00:18:54
33 Niklas Nienaß	2 MSchA	00:23:07
42 Oliver Bischops	3 MSchC	00:23:51
59 Yannis Löbner	6 MSchC	00:25:02
67 Leo Münch	8 MSchB	00:25:42
70 Kilian Knoerzer	11 MHK	00:25:07

8 Anne Bischops	2 WSchB	00:25:21
15 Anne-Marie Gilles	1 WSchA	00:26:56
26 Marie Blicking	3 WSchC	00:29:02
27 Karla Verschoote	5 WHK	00:29:01

Benefizlauf 2,4 km

3 Niklas Löbner	1 MSchD	00:03:59
5 Niklas Schiffers	2 MSchD	00:04:16
6 India Blicking	1 WSchD	00:04:36
8 Nele Ratz	2 WSchD	00:05:02

Benefizlauf 0,8 Km

6 Frédéric Heitzer	1 MSchE	00:04:26
9 Eric Klinkenberg	3 MSchE	00:04:38
16 Iris Bischops	7 WSchE	00:05:12

Benefizlauf 0,4 km

3 Eben Blicking	3 MschE	00:05:22
11 Kevin Ratz	11 MSchE	00:06:47
24 Enie Klinkenberg	23 WSchE	00:08:32
2 Helen Heitzer	1 WSchE	00:04:55

Stadtgartenlauf Würselen 10,4 Km

24 Michel Vanderheiden	7 M45	15.09.2007 00:42:02
15 Simone Spellerberg	5 W45	00:52:01

Vitallauf Aachen HM

37 Matthias Dreger	5 M45	16.09.2007 01:31:45
58 Roman Hinkelmann	6 M30	01:35:25
135 Andreas Kemper	20 M30	01:43:24
322 Thomas Rogowski	33 M50	02:03:41
15 Eliane Peters	3 W45	01:46:23
18 Hildegard Langanke	1 W50	01:46:23
46 Simone Spellerberg	5 W45	01:56:56
51 Claudia Creutz	6 W45	01:57:28

Berlin Marathon

9398 Rainer Theß	M50	30.09.2007 03:43:36
9436 Jürgen Neuß	1 M70	03:43:42
10495 Jonas Albers	MHK	03:47:08
14195 Heinz Robertz	M65	03:57:03

Köln Marathon		07.10.2007
258 Christoph Schiffers	M40	03:03:12
1715 Hermann-Josef Delonge		03:34:45
2338 Matthias Dreger	M45	03:42:44
4228 Thomas Rogowski	M50	03:58:57
4388 Daniel Lamby		04:00:12
4594 Julia Christina Seibert		04:02:28
49991 Christiane Orth	W45	04:06:33
58881 Simone Spellerberg-Rogowski	W45	04:15:35
7058 Monika Schick-Leisten		04:28:41
7058 Gabi Salber	W35	04:28:41
7060 Helga Gessenich	W40	04:28:41
Essen Marathon		14.10.2007
342 Andreas Günster	111 M40	03:28:14
Westdeutsche HM Meistersch. Wegberg		20.10.2007
57 Herbert Büngeler	4 M50	01:22:03
89 Ferdi Schlag	2 M55	01:25:37
98 Rainer Theß	9 M50	01:26:48
127 Michael Böhnke	14 M50	01:31:55
178 Marc Vorwerk	16 M35	02:01:57
14 Gabriele Reiners	4 W40	01:29:00
31 Angelika Dunke	2 W50	01:38:36
38 Mariane Weber	9 W40	01:42:55
42 Eliane Peters	7 W45	01:44:25
43 Petra Heinrichs-Stalitz	11 W40	01:45:31
44 Mari Theißen	4 W50	01:45:41
45 Hildagard Langanke	5 W50	01:45:42
51 Inge Wertz	6 W50	01:51:20
53 Helga Gessenich	14 W40	01:52:02
56 Claudia Creutz	9 W45	01:54:05
Büngeler, Schlag, Theß	2 M50-55	04:14:28
Reiners, Weber, Peters	3 W40-45	04:56:20
Dunke, Theißen, Langanke	1 W50-60	05:09:59
Heinrichs-Stalitz, Gessenich, Creutz	5 W40-45	05:31:38
Rursee Marahon		04.11.2007
41 Michel Vanderheiden	7 M45	03:23:10
70 Ingo Zander	7 M30	03:33:24
81 Markus Windhagen	26 M40	03:35:43
84 Meik Weidemann	8 M30	03:36:51
270 Thomas Rogowski	40 M50	04:28:05
42 Petra Heinrichs-Stalitz	21 W40	04:26:36
44 Simone Spellerberg	11 W45	04:28:03
45 Claudia Creutz	12 W45	04:28:04
56 Claudia Odekerken	24 W40	04:58:55
Rursee 16,5 km		
112 Niklaß Nienaß	1 MJugB	01:19:42
193 Marc Vorwerk	28 M35	01:26:03
244 Günter Pütz	5 M65	01:31:01

Battice, 33 Km		11.11.2007
24 Winfried Willems	M45	02:19:07
41 Herbert Büngeler	M45	02:23:08
106 Christoph Schiffers	M40	02:35:16
478 Ferdi Schlag	M50	03:16:26
411 Hildegard Langanke	W50	03:07:53
Lissabon Marathon		02.12.2007
11 Bigi Linnartz	2 W45	03:35:11

DLV-Jahresbestenliste

33. Marathonmannschaft Frauen	29.4. Duisburg	11:01:47
Bigi Linnartz		03:31:42
Anna Zeien		03:40:43
Hildegard Langanke		03:49:22
48. Halbmarathonmannschaft Frauen	20.10. Wegberg	04:50:31
Gabi Reiners		01:29:00
Angelika Dunke		01:38:36
Mariana Weber		01:42:55
24. Marathonmannschaft Männer	29.4. Hamburg	08:27:01
Winni Willems		02:39:15
Herbert Büngeler		02:53:38
Rainer Thess		02:54:08

Gute Zeiten - schlechte Zeiten: Triathlon-/Duathlonergebnisse**Bonner Swimathlon 17.03.2007**

		Schw.	Fahrrad	Laufen	gesamt
1000/5000					
46	Bastian Kreusing	1978	00:19:18	00:21:51	00:41:09
53	Elisa Voitok	1986	00:16:13	00:27:30	00:43:43
700/5000					
13	Paul Wermers	1991	00:12:14	00:23:11	00:35:25
400/2500					
15	Rick Stremmel	1994	00:07:14	00:10:59	00:18:13
23	Anne Christine Bischops	1994	00:08:30	00:10:47	00:19:17
30	Leo Münch	1995	00:09:06	00:10:54	00:20:00
39	Jakob Wermers	1995	00:10:26	00:12:15	00:22:41
200/1000					
49	Oliver Bischops	1997	00:05:37	00:04:19	00:09:56
100/400					
6	Niklas Schiffers	1998	00:02:04	00:01:35	00:03:39
18	India Blicking	1999	00:02:42	00:01:44	00:04:26
50/200					
7	Eric Klinkenberg	2000	00:01:29	00:00:47	00:02:16

Triathlon Buschhütten 06.05.2007 1000/40/10

61	Tobias Grauel	28 MHK	00:16:11	01:02:10	00:43:25	02:01:48
----	---------------	--------	----------	----------	----------	----------

Eifeler Crossduathlon 13.05.2007 7/20/3,3

		1. Lauf	2. Lauf			
38	Ingo Zander	11 M30	00:33:39	01:06:56	00:16:24	01:56:59

Triathlon Brand 20.05.2007 500/22/4,8

7	Klaus Woeste	3 AK30	00:07:30	00:40:20	00:17:19	01:05:09
11	Ingo Zander	4 AK30	00:07:30	00:40:07	00:18:34	01:06:11
20	Bernd Jakob	1 AK20	00:07:38	00:41:20	00:19:01	01:07:59
31	Marcus Windhagen	4 AK40	00:07:32	00:42:55	00:20:04	01:10:31
36	Winfried Willems	8 AK45	00:09:35	00:44:34	00:17:39	01:11:48
40	Stefan Kramer	6 AK25	00:07:26	00:44:28	00:20:55	01:12:49
46	Daniel Lamby	13 AK30	00:08:54	00:43:51	00:20:51	01:13:36
53	Frank Thiele	10 AK35	00:08:39	00:44:58	00:20:48	01:14:25
60	Paul Reuls	11 AK40	00:08:53	00:45:05	00:21:09	01:15:07
62	Uli Stormanns	8 AK25	00:07:19	00:45:18	00:22:56	01:15:33
69	Otto Gerhards	12 AK45	00:09:38	00:42:28	00:24:29	01:16:35
73	Michel Vanderheiden	13 AK45	00:10:09	00:46:07	00:20:31	01:16:47
79	Jürgen Hüsemann	15 AK45	00:07:58	00:48:23	00:21:37	01:17:58
80	Roman Hinkelmann	17 AK30	00:11:39	00:44:13	00:22:10	01:18:02
83	Stephan Jakobs	15 AK35	00:10:26	00:46:52	00:21:07	01:18:25
	Paul Wermers	4 Jugend	00:08:21	00:47:32	00:23:15	01:19:08
94	Bastian Kreusing	10 AK25	00:08:44	00:48:45	00:22:26	01:19:55
107	Heiko Harms	25 AK40	00:09:11	00:49:43	00:23:14	01:22:08
113	Andreas Kemper	23 AK30	00:12:17	00:49:07	00:22:10	01:23:34
3	Janina Fels	2 AK30	00:08:33	00:46:56	00:22:46	01:18:15
4	Tamara Bleier	3 AK30	00:09:15	00:46:53	00:24:05	01:20:13
7	Annegret Roß	2 AK20	00:08:34	00:48:46	00:26:01	01:23:21
11	Julia Christina Seibert	4 AK30	00:10:25	00:50:43	00:23:20	01:24:28
13	Michaela Becker	6 AK30	00:07:30	00:50:54	00:26:17	01:24:41
15	Elisa Marie Voitok	3 AK20	00:07:37	00:50:14	00:27:37	01:25:28
21	Susanne Kadri	4 AK40	00:09:25	00:50:23	00:28:10	01:27:58
23	Silke Löbner	3 AK45	00:09:16	00:52:59	00:27:11	01:29:26

Triathlon Brand 20.05.2007**300/8,4/2,3**

Niklas Nienass	6 Jug. B	00:03:52	00:20:26	00:15:33	00:39:51
Anne-Marie Gilles	2 Jug. B	00:03:52	00:24:36	00:15:05	00:43:33
Lars Blickhäuser	4 Sch. A	00:03:40	00:22:24	00:14:22	00:40:26
Leo Münch	6 Sch. A	00:04:23	00:23:49	00:12:45	00:40:57

200/4,6/0,8

Yannis Löbner	4 Sch. B	00:04:47	00:11:29	00:04:33	00:20:49
Oliver Bischops	8 Sch. B	00:05:18	00:12:40	00:04:48	00:22:46

100/2,3/0,4

Niklas Löbner	1 Sch. C	00:02:12	00:07:15	00:02:18	00:11:45
Niklas Schiffers	2 Sch. C	00:02:06	00:07:29	00:02:18	00:11:53

Triathlon Harsewinkel 03.06.2007**2/80/20**

139 Uwe Müller	20 M30	00:39:47	02:32:47	01:44:34	04:57:09
148 Thomas Rogowski	7 M50	00:40:09	02:37:39	01:44:15	05:02:04
154 Paul Reuls	36 M40	00:41:34	02:42:04	01:40:54	05:04:32

Aasee Triathlon Bocholt 10.06.2007**2/80/20**

34 Windhagen Marcus	13 M40	00:33:14	02:08:18	01:30:56	04:12:29
38 Becker Florian	6 M45	00:41:45	02:06:28	01:26:16	04:14:29
1 Krings Brigitte	1 W40	00:42:09	02:09:57	01:26:24	04:18:31
10 Fels Janina	2 W30	00:40:15	02:31:20	01:46:58	04:58:34

Kraichgau Triathlon 10.06.2007**2/60/14**

54 Thomas Schulte	5	20 00:31:19 (35)	01:49:43 (36)	01:06:18 (14)	03:27:20
216 Uli Stormanns	17	25 00:29:40 (25)	02:04:33 (269)	01:19:07 (35)	03:53:21
392 Bastian Kreusing	22	25 00:38:17 (18)	02:23:26 (444)	01:18:52 (35)	04:20:36

1.5/41/10

45 Elisa Woitik	6	20 00:24:51 (10)	01:36:42 (41)	01:03:12 (74)	03:04:47
-----------------	---	------------------	---------------	---------------	----------

Kindertriathlon Aachen 10.06.2007**400/10/2,5**

22 Anne Christine Bischops		00:08:32	00:22:30	00:19:50	00:50:52
----------------------------	--	----------	----------	----------	----------

Distanz: 200-5-1

16 Yannis Löbner		00:05:13	00:12:15	00:04:33	00:22:01
19 Oliver Bischops		00:05:42	00:13:15	00:05:03	00:24:00
27 Marie Schilawa		00:04:33	00:14:32	00:05:57	00:25:02
28 Marie Blicking		00:05:25	00:14:55	00:04:43	00:25:03

50/2,5/400

4 Niklas Löbner		00:01:13	00:08:16	00:01:40	00:11:09
5 India Blicking		00:01:27	00:08:53	00:02:54	00:13:14

25/2,5/400

2 Eric Klinkenberg		00:00:40	00:07:46	00:02:09	00:10:35
4 Frederic Heitzer		00:00:37	00:09:02	00:02:15	00:11:54

Triathlon Bonn 17.06.2007**4/60/15**

39 Tamar Bleier	12 W30	00:26:50 (43)	02:04:55 (31)	01:25:40 (43)	04:07:14
55 Imke Ammenwerth	13 W35	00:26:10 (35)	02:26:10 (67)	01:19:16 (27)	04:23:31
63 Ute Kutzborski	7 W40	00:27:16 (48)	02:25:10 (66)	01:31:37 (53)	04:35:38
8 Tobias Winnemöller	4 MHK	00:21:55 (16)	01:38:02 (9)	01:00:17 (9)	03:06:21
29 Tobias Grauel	12 MHK	00:22:01 (18)	01:42:55 (25)	01:06:19 (50)	03:18:01
37 Holger Spiegel	11 M35	00:22:11 (25)	01:44:58 (46)	01:05:05 (40)	03:20:32
52 Ingo Zander	9 M30	00:23:41 (73)	01:49:17 (100)	01:06:07 (48)	03:26:05
125 Hideki Shimahara	25 M30	00:23:20 (55)	01:56:41 (254)	01:07:46 (73)	03:35:19
154 Ralf Hecke	48 M35	00:23:30 (59)	01:51:26 (150)	01:16:43 (24)	03:39:00
191 Georg Siidra	36 M40	00:24:44 (172)	01:47:50 (71)	01:21:45 (34)	03:42:34
204 Frank Füssl	41 M40	00:24:04 (108)	01:57:26 (274)	01:13:46 (18)	03:43:26
209 Fran Thiele	57 M35	00:24:29 (143)	01:52:53 (175)	01:17:36 (25)	03:43:36
222 Stefan Kramer	32 MHK	00:24:28 (141)	01:55:35 (229)	01:15:52 (22)	03:45:09
264 Michel Vanderheiden	48 M45	00:26:38 (356)	02:02:06 (374)	01:10:53 (11)	03:50:00
368 Thomas Rogowski	26 M50	00:27:03 (397)	02:04:15 (407)	01:21:30 (33)	04:02:22
500 Otto Gerhards	90 M45	00:27:41 (440)	01:57:51 (290)	01:47:22 (55)	04:24:08

Triathlon Gütersloh 17.06.2007**Distanzen: 1/40/10**

15 Thomas Börsch	3 M40	18:58	01:11:51	43:57:00	02:14:46
------------------	-------	-------	----------	----------	----------

Triathlon Stein 23.06.2007**750/24/5**

14 Ingo Zander	11 H 24	00:13:16	00:38:02	00:18:16	01:13:21
----------------	---------	----------	----------	----------	----------

Roth 24.06.2007**3,8/180/42,195**

244 Klaus Woeste	62 M30	01:00:11	05:27:02	03:30:02	10:02:27
892 Dirk Saldsieder	223 M35	01:11:16	05:43:22	04:07:09	11:08:16
### Stefan Blicking	226 M40	01:15:31	05:54:21	04:02:32	11:25:15
### Stephan Wendt	171 M45	01:24:49	05:44:30	04:36:45	11:58:25

Frankfurt 01.07.2007**3,8/180/42,195**

27 Tobias Winnemöller	6 M25	00:58:08	4:53.56,5	3:05.38,2	9:02.44,5
320 Holgi Spiegel	74 M30	1:02.49,2	5:13.33,8	3:33.19,5	9:55.24,8
345 Tobias Grauel	56 M25	58.20,2	5:04.41,6	3:49.19,6	9:57.39,2
843 Marcus Windhagen	210 M40	1:03.59,5	5:38.38,8	4:08.01,8	0:56.39,5
909 Uwe Müller	177 M30	1:15.01,9	5:31.00,6	4:14.11,2	1:07.31,5
991 Joachim Nienhaus	109 M45	1:15.50,8	5:31.04,7	4:16.09,0	1:15.17,7
### Stefan Kramer	126 M25	1:07.38,6	5:38.24,1	4:33.29,3	1:27.12,4
### Georg Siidra	344 M35	1:10.24,1	5:17.00,0	5:18.14,4	1:51.25,5
70 Brigitte Krings	14 F40	1:15.20,3	5:33.15,3	4:28.18,1	1:22.35,1
176 Janina Fels	43 F30	1:18.42,2	6:33.35,8	5:20.44,3	3:21.09,2
183 Ute Kutzborski	35 F40	1:20.17,2	7:10.36,2	4:49.59,0	3:28.37,9
191 Susanne Kadri	37 F40	1:22.05,8	6:16.35,2	5:51.27,2	3:38.43,4

Klagenfurt 08.07.2007

### Heinz Robertz	5 M65	1:25:49	7:10:08	4:55:48	13:46:29
-------------------	-------	---------	---------	---------	----------

Eupen 04.08.2007**500/21/7**

7 Ingo Zander	6 H21	00:09:45	00:35:07	00:25:20	01:10:12
29 Florian Orthen	6 H18	00:08:21	00:38:30	00:28:14	01:15:05
52 Bastian Orthen	4 H16	00:10:05	00:39:17	00:28:55	01:18:17
147 Ralf Spennes	82 H21		01:02:53	00:31:37	01:27:08
154 Stephan Jacobs	85 H21	00:14:01	00:42:04	00:31:38	01:27:43
158 Michael Fluck	88 H21	00:12:01	00:42:31	00:33:25	01:27:57
176 Thomas Rogowski	9 H50	00:13:16	00:44:23	00:32:30	01:30:09
206 Heiko Harms	48 H40	00:12:01	00:47:36	00:34:10	01:33:47
253 Kai Toelle	10 H18			01:38:42	01:38:42

Möhnesee 11.08.2007**1,5/44/10**

4 Thomas Schulte	1 MAK1	00:24:49	01:15:13	00:38:59	02:19:02
7 Ingo Zander	1 MAK3	00:27:11	01:16:29	00:36:11	02:19:52

Altena 12.08.2007**500/18/4,5**

2 Janina Fels	1 W30	00:09:37	00:37:58	00:23:08	01:10:43
---------------	-------	----------	----------	----------	----------

Zülpich 12.08.2007**500/20/5**

88 Stephan Jacobs	18 TM35	00:12:24	00:43:10	00:22:02	01:17:36
94 Thomas Rogowski	9 TM50	00:10:11	00:44:22	00:23:57	01:18:30
32 Sara Görden	4 TW30	00:12:07	00:53:08	00:25:01	01:30:16

Inferno Mürren 18.08.2007**3,1/95/30/25**

			MTB			
48 Holger Spiegel	26. AK1MTr	52.17	4:09.18	2:14.42	3:55.54	11:12.12,2
60 Ingo Zander	24. HKMTr	1:00.18	4:30.31	2:22.34	3:30.25	11:23.49,6
152 Dirk Kuypers	76. AK1MTr	1:21.01	4:23.03	2:29.25	4:33.17	12:46.48,3
247 Georg Siidra	122. AK1MTr	58.41	4:27.42	2:26.42	7:31.54	15:25.01,0
16 Nadia Ruthardt	10 HKFTri	56.42	4:39.16	2:25.11	4:45.37	12:46.48,0
43 Imke Ammerwerth	21 AK1FTri	1:08.47	5:44.58	3:06.30	5:24.10	15:24.27,3

Leverkusen 19.08.2007**1/43/10**

65 Stephan Jacobs	17 M35	00:22:28	01:24:28	00:45:08	02:32:04
73 Winfried Willems	3 M50	00:23:34	01:31:21	00:39:13	02:34:08
77 Thomas Rogowski	4 M50	00:19:49	01:27:14	00:48:21	02:35:26
78 Paul Reuls	17 M40	00:20:15	01:28:05	00:47:47	02:36:08

Half Ironman Wiesbaden 19.08.2007**1,9/90/21,1**

281 Brigitte Krings	2 F40	00:40:53	02:55:12	01:36:31	05:16:30
---------------------	-------	----------	----------	----------	----------

Triathlon Hückelhoven 26.08.2007**500/21/4**

3 Ingo Zander	1 TM30	00:08:04	00:34:38	00:14:38	00:57:20
33 Thomas Rogowski	4 TM50	00:09:25	00:42:57	00:19:04	01:11:26

Triathlon Krefeld 26.08.2007**1,5/40/10**

114 Christof Klinkenberg 25 M40 00:27:15 01:11:22 00:44:23 02:23:02

Köln Triathlon 02.09.2007**3,8/180/42,195**

60 Thomas Schulte 8 M20 00:59:31 05:23:33 03:58:04 10:27:31

68 Thomas Borsch 16 M40 01:02:36 05:17:59 04:06:20 10:33:25

81 Meik Weidemann 47 M30 01:03:28 05:22:54 04:11:12 10:43:13

117 Frank Füssl 34 M40 01:02:18 05:41:11 04:16:16 11:04:13

2,5/90/21

14 Tobias Winnemöller 8 M20 00:35:25 02:19:51 01:22:16 04:21:00

51 Klaus Woeste 18 M30 00:38:55 02:33:14 01:29:43 04:45:11

298 Stephan Wendt 106 M40 00:48:31 02:45:30 01:58:05 05:38:26

353 Otto Gerhards 124 M40 00:52:30 02:36:11 02:15:29 05:50:29

700/24/7

137 Michael Fluck 61 M30 00:14:31 00:49:47 00:35:44 01:40:03

Triathlon Willich 02.09.2007**100/5/1**

11 Oliver Bischops 00:03:04 00:16:06 00:04:00 00:23:10

7 Marie Blicking 00:02:56 00:16:35 00:04:27 00:23:58

200/10/2

8 Anne Christine Bischops 00:04:19 00:26:02 00:08:04 00:38:25

500/18/5

44 Bastian Kreusing 00:09:26 00:41:20 00:21:51 01:12:37

Triathlon Xanten 09.09.2007**1,5/42/10**

123 Dirk Zimmermann 41 M30 00:29:24 01:19:47 00:42:34 02:31:46

Ironman Hawaii 13.10.2007**3,8/180/42,195**

90 Tobias Winnemöller M25-29 01:01:45 05:06:22 03:10:54 09:25:00

Wettkämpfe 2008

VA-Datum	VA-Ort	VA-Beginn	Streckenlänge	Cross	Bezeichnung	Internet
06.01.2008	Kevelaer	10:00 h	Marathon		LLG Kevelaer Marathon	www.llg-kevelaer.de
06.01.2008	Alfter	08:00 h	10/15/20 km		36. Winterlauf u. Wanderserie Alfter	www.alfterer-sc.de
06.01.2008	Mönchengladbach	9:45 h	1,5; 5; 10 km mt AK		15. Volkslauf "Durch das Hopptbruch"	www.lg-moenchengladbach.de
06.01.2008	Düren	13:00 h	400 m MW 4-7; 1,6 km MW 8-13; 5 + 10 km MW 14-99		Stadtlaufr	www.neujahrslauf.kraatixien.de
06.01.2008	Ratingen	11:10 h	1,1; 2,1; 10 km		30. Ratiner Neujahrslauf	www.tvf.de
06.01.2008	Grevenbroich	10:30 h	490 m - 8250 m Bamb. Bis M/F und AK	x	15. Dreikönigen Crosslauf	www.sq-bockenberg.de
12.01.2008	Bergisch Gladbach	14:00 h	7,1/11,7 km alle AK		38. Winterlaufserie	www.tus-pa-la.de
12.01.2008	Duisburg	13:00 h	400 m - 10 km; Sch - Sen.		32. Lauf "Rund um die Anger"	www.ic-nettel.de
12.01.2008	Nettelal	13:45 h	10 km HK-AK-Jgd/2 km Sch/Jgd/1 km Sch		28. Winterlaufserie	www.djks-qilrath.de
12.01.2008	Gangelt	14:30 h	800m; 1,5; 4,6; 9,2 km Bamb. - Erw.		33. Gyllrath Crosslauf	www.pulheimer-staffellauf.de
13.01.2008	Pulheim	9:30 h	Marathon; 5 km alle Klassen	x	11. Pulheimer Staffelmaraon	www.tus-koeln.de
13.01.2008	Köln	10:20 h	5/10 km		Refrather Winterlaufserie	www.tus-koeln.de
19.01.2008	Hinsbeck	12:00 h	640 - 7190 m alle Klassen/ 5 + 10 km	x	16. Waldlauf auf den Hirsbecker Höhen	www.vfl-hirsbeck.de
19.01.2008	Essen	14:00 h	10,2; 4,4; 1,5; 1,1 km		52. Westdeutsche Waldlaufserie 1. Lauf	www.tus-em-leichtathletik.de
20.01.2008	Köln	10:30 h	1; 5; 10 km alle Klassen		24. Winterlaufserie des GSV Porz, 1. Lauf	www.helmurturbach.de
20.01.2008	Alfter	08:00 h	10/15/20 km	x	36. Winterlauf u. Wanderserie Alfter	www.alfterer-sc.de
26.01.2008	Düsseldorf	14:30 h	1,5/7/14 km alle AK		29. DSD Crosslauf	www.dsd-online.de
27.01.2008	Königswinter	10:00 h	15 km alle Klassen		Insellauf zur Insel Grafenwerth	www.insellauf.de
27.01.2008	Wegberg	10:00 h	HM m/w JB - m/w 70; 10 km m/w 10 - 70		Winterlauf	www.vsv-grenzland-wegberg.de
27.01.2008	Köln	10:45 h	7,5/15 km		Refrather Winterlaufserie	www.tus-koeln.de
02.02.2008	Grevenbroich	11:45 h	400 m - 10 km alle AK	x	15. Neukirchner Cross- u. Volkslauf	www.sgrh-la.de
02.02.2008	Mönchengladbach	14:00 h	500m; 5 + 10 km		28. Hardler Straßenlauf	www.lg-moenchengladbach.de
09.02.2008	Hückelhoven		1 - 8,5 km Sch - Senioren		Crosslauf	www.asv-duisburg.de
09.02.2008	Duisburg	14:15 h	5 + 10 km		NIKE-Winterlaufserie 2008 des ASV Duisburg	www.abt86.de
09.02.2008	Essen	13:00 h	500 m - 10 km Bamb. - M/F		8. Helenenparklauf	www.helmurturbach.de
10.02.2008	Köln	10:30 h	1;5:10 km HM alle Klassen		24. Winterlaufserie des GSV Porz, 2. Lauf	www.helmurturbach.de
10.02.2008	Straberg				LVN Cross	
16.02.2008	Nettelal	13:45 h	12,5 km HK-AK-Jgd/3 km Sch/Jgd/1,5 km Sch		28. Winterlaufserie	www.ic-nettel.de
16.02.2008	Oberhausen	13:45 h	380 m - 10 km Sch - AK		18. OTV Male	www.otv-melle.de
16.02.2008	Hückelhoven	13:30 h	950 m - 9,2 km	x	1. Crosslauf "Rund um den Junkersberg"	www.tus-ahn-hilfarth.de
17.02.2008	Köln	10:40 h	10 km HM		Refrather Winterlaufserie	www.tus-koeln.de
23.02.2008	Essen	14:00 h	10,2; 4,4; 1,5; 1,1 km		52. Westdeutsche Waldlaufserie 2. Lauf	www.tus-em-leichtathletik.de
24.02.2008	Köln	10:30 h	1; 5; 10 km alle Klassen		24. Winterlaufserie des GSV Porz, 3. Lauf	www.helmurturbach.de
01.03.2008	Duisburg	14:00 h	5 + 15 km		NIKE-Winterlaufserie 2008 des ASV Duisburg	www.asv-duisburg.de
01.03.2008	Wegberg	14:00 h			28. Waldlauf im Kinderdorf St. Josef	www.sc-nyhl.de
02.03.2008	Leverkusen	9:30 h	1/5/10 km alle Klassen; 4 x 2,5 km-Staffel		27. Straßenlauf "Rund um das Bayerkreuz"	www.tsvbavero4.de
08.03.2008	Brüggen	14:00 h	1,6 km - 10 km m/w 8 - 70		18. Lauf "Rund um den Eggenberg 2008"	www.turatrueggen.de
08.03.2008	Gummersbach	14:00 h	1,5, 2, 6, 2 + 12 km		29. Hülsebuscher Nordhellenlauf	www.tv-huelisenbusch.de
08.03.2008	Ohrdruf				DM Cross	
09.03.2008	Essen	10:00 h	15,8 km alle AK		7. Pollenpower-Lauf 2008	www.tvk-essen.de
09.03.2008	Erfeldt	10:00 h	1,1 km Sch; 5km Funlauf; 10 km + HM; 400 m Bamb.		4. Volkslauf "Rund um den Donatussee"	www.domatuslauf.de
09.03.2008	Erkrath				19. Neanderlauf	
09.03.2008	Kaarst	10:00 h	400 m Bamb.; 1,6 km Sch; 5 + 10 km alle AK		1. SPEKTRUMSport-Lauf "Rund um den Kaarste"	www.spektrumspor.de
09.03.2008	Sellkant	10:00 h	10 km HM M/W20-M/W70 10 km ab-Jgd A/B		6. Westzipellauf	www.westzipellauf.de
15.03.2008	Sonsbeck	13:10 h	1000/1350/2660/3980/7880 m		22. Sonsbecker Frühjahrswaldlauf	www.svsosbeck.de
15.03.2008	Köln	12:15 h	5; 10 km; HM		29. Int. Volkslauf	www.volkslauf-koeln.de

15.03.2008	Nettetal	13:45 h	15 km HK-AK-Jgd/5 km Sch/Jgd/2 km Sch			28. Winterlaufserie	www.lc-nettetal.de
15.03.2008	Burgsteinfurt	11:00 h	4 Läufer teilen sich die Marathonstrecke			WFLV Marathon	www.sq-zons.de
16.03.2008	Dormagen	14:00 h	1000 m - HM alle Klassen			39. Int. Eschweiler Volkslauf	www.LSG-Eschweiler.de
16.03.2008	Eschweiler	8:00 h	Hauptl. 10 km, Jedermann. 5 km, WA/NWA			34. Ruppichteroth Osterlauf	www.tv1888ruppichteroth.de
22.03.2008	Ruppichteroth	13:00 h	5 + 10 km			22. Int. Brochbachtal-Lauf	www.lts.dorf-ost.de
24.03.2008	Aisdorf	14:00 h	10 km + HM			7. Kerpener Stadtlauf	www.stadtlauf-kerpen.de
24.03.2008	Kerpen	12:30 h	Marathon/HM/10/5/2/1 km			NIKE-Winterlaufserie 2008 des ASV Duisburg	www.asv-duisburg.de
29.03.2008	Duisburg	10:30 h	1/5, 5/10 km alle Klassen			21. Gottesberger Frühjahrslauf	www.lav-bad-godesberg.de
29.03.2008	Bensberg					WM Cross	
30.03.2008	Bad Godesberg					WFLV Halbmarathon	
30.03.2008	Edingburgh/GBR					DM 100 km	
05.04.2008	Reil					37. Schülerwaldlauf	www.dlk-vf-forstwald.de.vil
05.04.2008	Krefeld	10:00 h	300 - 2400 m MW 8 - MW 15			41. Frühjahrslauf der TG 1881 + Rennharniser-R	www.tg81.de
06.04.2008	Düsseldorff	9:30 h	500 m Bam/1,5 km Sch/4,2 km Jederm./10 km Volkslauf			3. Dinslakener Sparkassen City-Lauf	www.marathon-dinslaken.de
06.04.2008	Dinslaken	11:00 h	10/5/2,5 km - MW8 - MW 80/ 421 m Bam.			Citylauf Heinsberg	www.sc-mwh.de
06.04.2008	Heinsberg	14:30 h				32. Int. Grenzlauf	www.tv-elten.de
06.04.2008	Emmerich	9:00 h	5 km MF; 10 km MW 20 -75			12. Titzer Volks- und Straßenlauf	www.slc-ameln.de
12.04.2008	Titz	14:00 h	400 m; 1,3; 5; 10 km HM alle Klassen			26. Bernrather-Volkslauf	www.ltduesseldorf-sued.de
12.04.2008	Düsseldorff	14:00 h	500 m Bam/1 km Sch/5+10 km - Erw.			Frühjahrslauf	
12.04.2008	Kempen	11:35 h	1; 5; 10 km HM alle Klassen			Frühjahrslauf des GSV Porz in Köln-Porz-Zündorf	www.helmurturbach.de
13.04.2008	Köln	9:45 h	660m/2,2km/5km/10 km alle Altersklassen			20. Int. Kosenbrocher Citylauf	www.frechener.fuehlingslauf.de
13.04.2008	Frechen	11:45 h	1,1/1,4/5/10 km MF/Jgd/Sch			www.citylauf-kosenbroch.de	www.atv.1883.de
13.04.2008	Kosenbroich	14:00 h	400m; 1; 2; 5; 10 km AK nach DLO abMW 30 in 5er			Burglauf des TV Arnoldsweiler	
19.04.2008	Düren	20:30 h	5/10 km Mä/Fr			4. Kamp-Lintforter Walking-Night	
19.04.2008	Kamp-Lintfort	14:00 h	10 km-HM; 5,6; 2 km + 800 m			20. Lauf Rund um die Aggertalsperre	www.lg-gummersbach.de
19.04.2008	Gummersbach	14:00 h	1; 2; 5; 10 km alle Klassen			5. Goldlorlauf	www.goldlorlauf.de
19.04.2008	Wimnekendonk	15:00 h				Düsseldorfer Drehtlauf	
19.04.2008	Düsseldorff					WFLV Langstrecke	
19.04.2008	FLWV					Lintorfer Fitness Straßenlauf - 100 Jahre Tus 08	www.tus08lintorf.de
20.04.2008	Ratingen Lintorf	10:00 h	HM/Marathon AK-Wertung			Rheinenergie Bonn Marathon	www.rheinenergie-bonn-marathon.de
20.04.2008	Bonn	8:30 h	600 - 10.500 m			4. Zulpicher Chlodwigslauf	www.tuszulpich.de
20.04.2008	Zulpich	12:00 h	5, 10 km alle Klassen			6. Oberührer Walking Veranstaltung	www.tv-germania.de
26.04.2008	Essen	15:00 h	1km; 5km-Jedermann o. AK; 10 km nach DLO			13. Gerscheder Schlossquelle Waldlauf	www.gerschedersv.de
26.04.2008	Essen	13:30 h	400m/1,6/2/5/7,5/10 km MW 8+15; Jgd A/B, MHK			31. Int. Moerser Schloßparklauf	www.moerser-tv.de
26.04.2008	Moers	14:00 h	10 km Jgd A - AK 80			2. Rhein-Erf-Kreis-Ville-Zehner	erfkreis-halbmarathon.de
26.04.2008	Brühl	14:00 h	200 m - 10 km alle AK			24. Talsperrenlauf	www.ssv-hueckeswagen.de
26.04.2008	Hückeswagen	8:00 h	700 m - 10 km / Alle Klassen			16. Düsseldorfer Brückenlauf	www.polizei-sv-duessekdorf.de
27.04.2008	Düsseldorff	12:00 h	10 km			24. Asics Dauerlauf im Severinsviertel	www.dauerlauf.de
27.04.2008	Köln	16:30 h	1014/2005/5000/10000 m			23. Sonsbecker Brunnenlauf	www.svsonsbeck.de
30.04.2008	Sonsbeck	17:15 h	04 - 10 km Bam. - MW 70			Die Breitscheider Nacht	www.tus-breitscheid.de
30.04.2008	Ratingen-Breitscheid	10:00 h	HM + 5 km alle AK			32. Halbmarathon/8. Ideallistenlauf 5 km	www.gw-wesel-fluren.de
01.05.2008	Wesel	13:00 h	800m + 2 km Sch/5 km Volkslauf; 10 km MW20-70			6. Osterather Ma-Lauf	www.tv-huchern-stammeln.de
01.05.2008	Meerbusch	10:00 h	450, 900 m Sch; 5 + 10 km Jgd + AK 80			Rund um das Forschungszentrum	www.bocholter-citylauf.de
01.05.2008	Jülich	17:00 h	2,5/5/10 km; MW, Jgd. A, MW 20 - 70			DM 10000 m MIF/J / DM 5000 m wJ	
03.05.2008	Bocholt						
03.05.2008	Menden						

03.05.2008	Mainz								DM Marathon		
04.05.2008	Simmerath	11:00 h	4,1 + 10 km						5. Simmerather Ma-Lauf		www.hansa-simmerath.de
04.05.2008	Bergisch Gladbach	9:00 h	1,2 km Schülerlauf, 5 + 10 km						20. Hander Volkslauf		www.blau-weiss-hand.de
04.05.2008	Düsseldorf	08:20 h	Marathon HK MW 20 - 75; Jgd. A/B						METRO Group Marathon Düsseldorf		www.metrogroup-marathon.de
04.05.2008	Alfiler	9:00 h	600m/1,2/10 km/ HM						40. Mittelrhein-Volkslauf Alfiler		www.alfiler-ssc.de
11.05.2008	Hürth	9:35 h	5: 10 km / HM / Kinderläufe						Rund um den Otto-Magler-See		www.volkslauf-huerth.de
12.05.2008	Wieze	10:00 h	1,5 km/5km/HM-DLO (400 m Bambinelauflauf)						30. Wiezer Pfingsthalbmarathon		www.tsv-wieze.de
16.05.2008	Bergisch Gladbach-F	17:30 h	500 m/1,5/10 km Schwalle AK						5. Kirschblütenlauf & 5. REFRAITH-tecis-Meile		www.kirschbluetenlauf.de
16.05.2008	Neuss	16:00 h	5 km Volkslauf/10 km Straßenlauf alle aK						7. Rosellener Abendlauf		www.asc-rosellen.de
17.05.2008	Bergheim	14:00 h	10 km + 21,1/HM alle Klassen						20. RW Power-Lauf		www.rwpowerlauf.de
17.05.2008	Lohmar	14:30 h	550/2200/6495/14065m alle AK						21. Lohmarer Volkslauf		www.tv08loehmar.de
17.05.2008	Moers	13:15 h	5 + 7 + 10 km						26. Ufarter Volks- und 21. Berglauf 2008		www.tv-uffort-eick.de
18.05.2008	Essen	11:00 h	1km/2km/5km/10km						7. Akturk-Multi-Kulti-Lauf		www.twinmarathon.de
18.05.2008	Dortmund/Oberhaus	9:00 h	Marathon, HM						5. Ruhr Marathon		www.melpomene10km-strassenlauf
18.05.2008	Bonn	9:30 h	10 km						15. Melpomene 10 km-Straßenlauf		www.melpomeneborn.de
18.05.2008	Scheerbeck	8:30 h	0,42; 2; 5 + 10 km						25. Scheerbecker Volks- + Straßenlauf mit Walk		www.svs-leichtathletik.de
21.05.2008	Köln	21:30 h	10 km						Galeria Kaufhof Nachtlauf		www.asv-koeln.de
21.05.2008	Simonskall	19:30 h	3 x 5 km Sch/Jgd./Mixed/MF						20. Staffellauf in Simonskall	x	www.djkliv.de
22.05.2008	Gummersbach	9:15 h	800m/3; 6; 10 km alle AK						15. Hasenrunde / Lambachtalllauf	x	www.tv-strombach.de
22.05.2008	Sollingen	14:00 h	1: 3; 5; 10 km MW 8 - Sen.						20. Sollinger Kingenlauf		www.bergsche-leichtathletik.de
23.05.2008	Monschau	18:00 h	300 - 10000 m alle AK						32. Int. Röhrener Volkslauf mit Nordic-Walking/W		www.bergwacht-rohren.de
24.05.2008	Arlorf	15:00 h	5 + 10 km lt. LAO						23. Eichelkampflauf		www.eichelkampflauf.de
24.05.2008	Brühl	15:00 h	400 m, 1; 2; 2; 4,4; 10 km						Int. Brühler Stadtlauf		www.btv-leichtathletik.de
24.05.2008	Marmagen	15:45 h	1, 2, 5, 10 km						19. Volkslauf "Rund um den Kochel"		
24.05.2008	Neunkirchen-Seelsol	15:00 h	13,34/1/4 km SchA-MW70; 4 km MW8-70						9. Pl-Lauf / 36. Volkslauf		www.pilauf.tvneunkirchen.de
25.05.2008	Baesweiler	14:00 h	1: 2 + 10 km						1. int. CARL-ALEX-PARK-LAUF		www.baesweiler-lauffreud.de
31.05.2008	Essen	11:00 h	0,4/1,5 km Bam./Sch 5/10 km alle AK						11. Stoppenberger Parklauf		www.fc-stoppenberg.de
31.05.2008	Troisdorf		0,5/1,5/10 km alle AK						18. TNT-City-Lauf		www.troisdorfer-lg.com
31.05.2008	Remscheid	16:30 h	400 m - 10000 m						18. Remscheider City-Lauf		www.vemlauf.de
31.05.2008	Monschau	13:00 h	0,3 - 21,1 km/ alle Klassen						30. Mützenicher Vennlauf		www.fc-straberg.de
31.05.2008	Dormagen	13:45 h	800 m 2; 5; 10 km HM						28. Int. Volkslauf mit HM im Waldorf Straberg		www.limminators.de
01.06.2008	Voerde	11:00 h	Halbmarathon u. 5 km						5. Voerder Cityhalbmarathonlauf mit 5 km Keder		www.rhein-ruhr-marathon.de
01.06.2008	Duisburg	9:00 h	HM/Marathon						25. Rhein-Ruhr-Marathon, 7. Rhein-Ruhr-Halbma		www.eurpawochelauf.de
01.06.2008	Hennef	9:00 h	900m/3,1km/10km + HM						4. Europawoche-Lauf		www.ob-lauf.de
01.06.2008	Köln	9:45 h	5 + 10 km alle AK						20. Oswald-Hirschfeld-Erinnerungslauf		www.rheinsteig-extremlauf.de
01.06.2008	Bonn	8:00 h	34 km M/W/HK - MW 80						2. Rheinsteig-Extremlauf		www.ssl-mh.de
07.06.2008	Mülheim	14:00 h	500 m 1/2/5/10 km, 5 x 2 km-Staffel						5. Saaner Sommernachtslauf		www.tv-konzen-run-walk.de
07.06.2008	Monschau	14:00 h	300 m; 500 m; 1,5; 5,5; 14 km alle Klassen						Mitsommernachtslauf		www.lauftreff-kalkar.de
07.06.2008	Kalkar	16:00 h	2/5/10 km						18. Kalkarer Volkslauf "Rund um den Wisselersee"		www.neusser-sommernachtslauf.de
07.06.2008	Neuss	16:00 h	400 m Minis; 1 km MW 8 - 15; 5 km m/W/AVB Jgd. M/F + 10 km M/F						26. Int. Neusser Sommernachtslauf		www.osc-rheinhausen.de
08.06.2008	Wesel	10:00 h	7,5 km alle Klassen						12. Weseler Dreiwiesellauf		www.dreiwiesellauf.de
08.06.2008	Duisburg	9:45 h	400 m Bamb/2 km Sch/5/10 km Erw.						1. OSC-Volksparklauf		www.tv-dertichswaller.de
08.06.2008	Dertichsweller	8:00 h	5 + 10 km						32. Int. Dertichsweller Wandertag und 21. Volksla		www.LAZ-Sport.de
08.06.2008	Siegburg	10:00 h	500 m Bam./2,1 km Sch/ 3,9 km M/W; 9,5 km MW 20 - 65; Jgd. A/B						Siegburger "HIT" Citylauf		www.leverkusen-halbmarathon.de
08.06.2008	Leverkusen	9:00 h	HM + 10 km						8. Leverkusener HalbMarathon und 10 km Lauf		
08.06.2008	Mülheim								DM Senioren Berglauf		

LVN Rahmentermine 2008

- 10.02.08 LVN Cross Straberg
- 15.03.08 WFLV Marathon Steinfurt
- 05.04.08 WFLV Halbmarathon Reil
- 05.04.08 DM 100 km Kienbaum
- 19.04.08 WFLV Langstrecke Coesfeld
- 03.05.08 DM 10000m Menden
- 04.05.08 DM Marathon Mainz
- 08.06.08 DM Senioren Berglauf Müllheim
- 13.09.08 DM Strasse 10 km Karlsruhe
- 20.09.08 WFLV-/LVN 10 km Wegberg
- 18.10.08 WFLV Berglauf Waldbreitbach

Trainingstermine

Bitte Aktualität gegebenenfalls nochmals auf der Homepage prüfen!

- Mo** 19:00-20:00 **Schwimmen:** Gallwitz-Kaserne, Uli Stormanns (4308512/0178-4049448); Zugang zur Kaserne nur mit Ausweis; vorher anrufen!
- Mo** 22:00-23:00 **Schwimmen:** Schwimmhalle Brand, Georg Siidra (38337)
Ohne Anleitung; bitte immer vorher anrufen!
- Mo** 16:45-20:00 **Laufen** für alle im Waldstadion (nur im Winter), Ferdi Schlag (709559)
- Di** 18:15-20:00 **Laufen:** (DLC-Tempo- und Intervalltraining) im Waldstadion, Ferdi Schlag (709559)
- Di** 19:30-20:30 **Laufen:** Parkplatz Hangeweier, Andreas Kemper (0172-6601981)
Imke Ammenwerth (0241-8941640)
- Di** 19:15-20:15 **Radtraining:** AVANTIS Gelände, nur im Sommer (bis Ende August)
alle Leistungsklassen willkommen; mail: Ingo_Zander@gmx.net
- Mi** 18:00 (Wi) **Lauftreff** für Anfängerinnen und Anfänger; Parkplatz Hangeweier
Helmut Westphal (552744)
- Mi** 19:00 **Laufen:** Wintermonate: Parkplatz "Alt Linzshäuschen"
Sommermonate: Waldstadion Michael Böhnke (65295)
- Do** 18:30-20:00 **Laufen:** Waldstadion Tempo-/Bahntraining mit Schwerpunkt auf Lauf-ABC Jonas Albers (0179-9793911)
- Fr** 16:45-20:00 **Laufen:** für alle im Waldstadion nur im Winter; Ferdi Schlag (709559)
- Fr** 21:00-22:00 **Schwimmen:** Westhalle, Torsten Rehrmann (911918; 0171-5394599)
- Fr** 22:00-23:00 **Schwimmen:** Westhalle, freies Training; Tel. wie vor
- Fr** 19:00-20:00 **Zirkeltraining** Herbst bis 31.3. Turnhalle Minoritenstrasse
Judith Schwartz (0177-3441738)
- Sa** ab 7:00 **Radtreff:** Ecke Siegelallee/Monschauerstrasse (Eismännchen)
Wir fahren etwa 2-3 h. Im Sommer kann's auch mehr werden.
Ansprechpartner: Stephan Wnendt (0241-61365 oder 0171-8987489)
- Sa** 9:00 **Laufen** ab Waldstadion Gabi Reiners (9976757)
- So** 10:00 **Laufen** Waldstadion "Der berühmte Entenpfuhl" 12, 16, 19 oder 22 km
Walter Calles (69906), Gabi Reiners (9976757)
- So** 15:00-17:00 **Schwimmen:** Westhalle, freies Training, Mariam Kreusing
(4509163/0163-2944362); Vertretung: Torsten Rehrmann
(911918/0171-5394599)

Rennradfahren nach Absprache: Georg Siidra (0241-38337) g.siidra@gmx.de; Mountainbiken nach Absprache: Robert Bastian (0241-9962790 oder 0179-7028906);: robert.bastian@rwth-aachen.de

