

DER RENNSCHUH



**DLC AACHEN
LEICHTATHLETIK**

**2013
TRIATHLON**

Deutscher Leichtathletik-Club Aachen e.V.

Leichtathletik – Triathlon

Vorstand: Peter Fechter Altenberger Str. 77 4728 Kelmis-Belgien Tel.: 0170 - 2766873 vorsitzender@dlc-aachen.de	Geschäftsführung: Karin Feldmann Von-Pastor-Str. 3 52066 Aachen Tel: 0241-607489 geschaeftsfuehrung@dlc-aachen.de
Kassenwart: Dirk Zimmermann Theresienstr.5 52072 Aachen Tel.:0176-24446502 kasse@dlc-aachen.de	Bankverbindung: DLC Aachen Sparkasse Aachen (BLZ 390 500 00) Konto-Nr. 1904 390
info@dlc-aachen.de	www.dlc-aachen.de
Organisatorische Leitung Triathlon: Martin Schoch, Tel.: 0177-6324928 triathlon@dlc-aachen.de Sportliche Leitung Triathlon: Thomas Schulte, Tel.: 0163-3705407 triathlon@dlc-aachen.de Organisatorische und sportliche Leitung Triathlon Jugend: Karla Verschoote Tel.: 0178-8822008; jugend@dlc-aachen.de Abtlg. Leichtathletik/Ladiesteam: Claudia Creutz, leichtathletik@dlc-aachen.de; ladiesteam@dlc-aachen.de Öffentlichkeitsarbeit: Gabi Reiners, pr@dlc-aachen.de	

Liebe DLC Mitglieder, denkt bitte daran, Änderungen wichtiger Daten (Adresse, Kontonummer, usw.) unter info@dlc-aachen.de mitzuteilen.

In diesem Rennschuh

Anstatt eines Vorwortes	3
Kurzinfo zur Jahreshauptversammlung	5
Neuer Vorsitzender	6
Winterlauf 2012	7
Sylvesterlauf 2012.....	8
Winterabschlusslauf der Mittwochsrunde	12
Brander Triathlon.....	19
Rund um Aachen	20
Ahrtour.....	21
Frankfurt Triathlon	22
Kinder-/Jugendduathlon Next Generation.....	24
Aachen - Naumburg	26
Erfolge Triathleten	28
Ironman Hawaii	30
Interview mit Astrid Ganzow.....	32
Who is who.....	34
Nachruf auf Jürgen Hüsemann	41
Ergebnisse	42
Veranstaltungstermine	43

Impressum

Redaktion:

Gabi Reiners, rennschuh@dlc-aachen.de

Onlineversion dieser Ausgabe: Auf der homepage <http://www.dlc-aachen> (Service).
 Der Rennschuh erscheint 1x im Jahr.
 Der **Redaktionsschluss** für den Rennschuh 2014 ist der **01.11.2014**.

Herzlichen Dank für das Mitwirken bei diesem Rennschuh: Astrid Ganzow, Andrea Heinrichs, Claudia Dörsch, Christian Decker, Helmut Theves, Laura Reitz, Götz Marczinski, Anne Lubjuhn.

Titelbild: Weltmeisterin Astrid Ganzow beim Zieleinlauf auf Hawaii

Anstatt eines Vorwortes.....

...gibt es auch im Rückblick auf das Jahr 2013 wieder von großen Erfolgen, von schönen Veranstaltungen aber auch von traurigen Ereignissen zu berichten.

Zum neuen Vorsitzenden des Vorstandes wurde in der Jahreshauptversammlung am 25.04.2013 der Triathlet Peter Fechter gewählt. Peter hat sich nach seiner Wahl über den Mailverteiler vorgestellt. Seine Vorstellung findet Ihr nochmals in diesem Rennschuh.

Für Deine Tätigkeit wünschen wir Dir, Peter, viel Erfolg und alles Gute!

Dir, Marc, ein herzliches Dankeschön für Dein Engagement für den Verein. und ebenfalls alles Gute!

Dank der tatkräftigen Unterstützung vieler Vereinsmitglieder wurden auch in diesem Jahr wieder der Sylvesterlauf und der Kinderduathlon professionell und erfolgreich auf die Beine gestellt.

Auch der Dauerbrenner „Rund um Aachen“ war - dank des Helferteams - bei tollem Wetter wieder einmal eine

großartige Veranstaltung. Viel Spaß gab es auch im kleineren Kreis beim Abschlusslauf der Mittwochsrunde oder bei der diesjährigen Ladiestour ins Ahrtal.

Hinsichtlich der sportlichen Erfolge haben die Triathleten einzeln und mit allen Mannschaften in diesem Jahr wieder Topleistungen erbracht.

Die 1. Damen-Mannschaft des DLC hat in ihrem ersten Jahr in der 2. Bundesliga Nord direkt den 5. Platz belegt!

Ebenso erfolgreich war auch die 1. Herren-Mannschaft, die – nach einem Durchmarsch von der Landesliga aus - nun nach nur 4 Jahren ebenfalls in die 2. Bundesliga Nord aufgestiegen ist. Der 2. Herrenmannschaft gelang zudem der 4. Aufstieg in Folge!

Hinzu kamen zahlreiche weitere Einzel- und Mannschaftserfolge.

Thomas Schulte verpasste trotz schnellster Zeit aller DLCer in Frankfurt leider die Qualifikation für Hawaii, aufgrund der starken Besetzung seiner Altersklasse.

Astrid Ganzow finishte beim Ironman in Frankfurt als Beste aller Nicht-Profis und wurde damit Europameisterin.

Andreas List und Gunnar Keitzel qualifizierten sich ebenfalls für Hawaii, wo Andreas eine gute Platzierung in seiner Altersklasse erreichen konnte. Gunnar musste leider verletzungsbedingt aufhören. Astrid gewann in der Altersklasse W 30 – 34 und wurde damit Weltmeisterin auf Hawaii.

Euch allen einen ganz herzlichen Glückwunsch zu Euren herausragenden Leistungen und Erfolgen.

Zu guter Letzt haben sich auch in diesem Jahr wieder einige unserer neuen Mitglieder engagiert, um sich Euch in diesem Rennschuh mit einem Interview vorstellen. Vielen Dank den neuen Mitgliedern und viel Spaß beim Training!

Trotz all der schönen und positiven Erlebnisse und Geschichten, erreichte uns Anfang des Jahres auch eine sehr traurige Nachricht. Der plötzliche Tod von Jürgen Hüsemann hat uns alle schockiert und getroffen. Den Nachruf könnt Ihr auf Seite 41 finden.

Ich wünsche Euch allen einen ruhigen Jahresausklang und alles Gute für 2014. Gabi

Redaktionsschluss für den nächsten Rennschuh ist der 01.11.2014. Bitte verwendet in Euren e-mails als Titel das Wort „Rennschuh“ oder „DLC“ Bitte beschränkt die Dateigröße auf 1 MB und sendet möglichst unformatierte word- bzw. jpg Dateien.

Jahreshauptversammlung am 25.04.2013

Die wichtigsten Ergebnisse der Jahreshauptversammlung des DLC Aachen in Kurzform:

Tagesordnungspunkt 2

Vorstellung des Geschäftsberichts durch Andreas. Durch den tollen Sylvesterlauf, neue Mitglieder und ein erfolgreiches Sponsoring hat der DLC ein auch finanziell erfolgreiches Jahr gehabt und ein Plus erwirtschaftet. Es könnten daher z.B. weitere Trainer eingestellt werden etc. Vorschläge für weitere möglichst konkrete sinnvolle Ausgaben bitte an den Vorstand.

Die Kassenprüfer hatten keine Einwände gegen den Geschäftsbericht.

TOP 3: Der alte Vorstand (Marc und Karin) wurde einstimmig entlastet.

TOP 4: Als neuer Kassenprüfer für zwei Jahre wurde Utz Brünig gewählt.

TOP 5: Karin wurde als Geschäftsführerin wiedergewählt.

TOP 6: Als neuer Kassenwart wurde Dirk Zimmermann gewählt.

TOP 7: Als neuer Vorsitzender wurde Peter Fechter gewählt.

TOP 8: Anträge: keine

TOP 9: Das Budget wurde genehmigt.

Neuer Vorsitzender des Vorstandes – Peter Fechter

E-Mail von Peter Fechter vom 26.04.2013

Liebe Sportlerinnen und Sportler des DLC,

bei der gestrigen Jahreshauptversammlung wurde der Vorstand neu gewählt. Ich habe mich kurzfristig für das Amt des Vorsitzenden zur Verfügung gestellt. Da ich noch nicht allzu lange im Verein bin, möchte ich mich kurz vorstellen und ein paar Worte an Euch richten.

Mein Name ist Peter Fechter ich bin 42 Jahre alt und treibe in der Sparte Triathlon aktiv Sport. Da ich ursprünglich vom Laufen komme, liegt mir die Leichtathletik sehr am Herzen.

In meinem Berufsleben arbeite ich als Ingenieur und leite eine Abteilung in einem mittelständischen Aachener Unternehmen. Ich wohne in Hergenrath/Belgien, bin nicht gebürtig aus Aachen, habe aber mein halbes Leben in und um Aachen verbracht.

Meine spontane Überlegung diese Aufgabe anzunehmen habt Ihr mir einfach gemacht. In den letzten Monaten konnte ich feststellen, dass ein guter Verein nicht nur einen funktionierenden Vorstand braucht. Es sind vor allem die Mitglieder die engagiert bei der Sache sind. Der DLC ist ein guter Verein. Ich möchte, dass sich ein Breitensportler wie auch ein Kaderathlet bei uns wohl fühlen. Kinder und Jugendliche sollen ihren Platz in unserem Verein haben und gefördert werden, damit Fairness und Sportlichkeit erlebt und in unsere Gesellschaft transportiert werden.

Ich wünsche uns eine erfolgreiche Zusammenarbeit.

Peter Fechter

Rückblick Aachener Winterlauf 16.12.2012

E-Mail von Karin vom 17.12.2012

Liebe DLC-Mitglieder,

ich möchte Euch kurz über die tollen Ergebnisse unserer Mitglieder beim 50. ATG-Winterlauf informieren.

Die beste Platzierung erzielte unsere Spitzenläuferin Kristina Ziemons mit dem 2. Platz im Gesamtklassement der Frauen.

Außerdem belegte unser zukünftiges 2. Bundesliga-Triathlon-Damen-Team (Kristina, Astrid Ganzow und Nora Honke) den 1. Platz in der Mannschaftswertung.

Den 4. Platz der Damen-Teamwertung erzielten:

Lisanne Naumann
Gabi Reiners
Eliane Peters

Den 3. und 5. Platz der Mannschaftswertung erreichten die Herrenmannschaften mit:

Andre Schubnell
Stephan Gräber
Christian Quast
Alexander Stephan
Thomas Schulte

Daniel Häger
Martin Schoch
Tobias Ganzow
Kai Moldenhauer
Stephan Schwering

Damit waren die Herren 2012 jeweils einen Platz besser als vergangenes Jahr, als die Plätze 4 und 6 erreicht wurden.

Herzlichen Glückwunsch für Eure tollen Erfolge!

Ich hoffe, es hat auch den anderen viel Spaß gemacht, Ihr wart zufrieden und es hat sich keiner verletzt.

Schöne Grüße
Karin

Rückblick 35. Aachener Sylvesterlauf 31.12.2012

Sylvesterlauf: Dieser Lauf hat einen heimlichen Sieger

Von: Tim Habicht Aachener Zeitung vom 1. Januar 2013



Er sitzt im Rollstuhl und wird der erste und bisher einzige Sven Nießen ist der erste und bisher einzige Rollstuhlfahrer, der am Aachener Sylvesterlauf teilgenommen hat.

Foto: Kurt Bauer

Aachen. Sven Nießen bereitet sich auf den 4,8 Kilometer langen Volkslauf beim 35. Aachener Sylvesterlauf vor. Die Sportsachen hat er bereits angezogen, die Mütze ist bei eisigem Wind über die Ohren gezogen. Die Nervosität steigt von Minute zu Minute. Gemeinsam mit fünf weiteren Schulkollegen der Viktor-Frankl-Schule begibt sich der 18-Jährige auf die Rundstrecke. Doch Sven Nießen ist kein ganz normaler Läufer.

Er sitzt im Rollstuhl und wird der erste und bisher einzige Rollstuhlfahrer sein, der am Aachener Sylvesterlauf teilnimmt. Das ist gewiss keine leichte Aufgabe. Die Strecke ist hügelig und führt über weite Strecke über Kopfsteinpflaster. Doch Sven ist ein Kämpfer. „Das musste er schon immer sein“, weiß sein Vater Dietmar Nießen. Er beschreibt seinen Sohn als „Beißer“. „Sven ist einer großer Sportfan! Ich bin sehr stolz auf seinen Willen. Sein Schicksal ist nicht einfach. Aber ich bin sehr angetan davon, wie offensiv er damit umgeht“, sagt Dietmar Nießen über seinen Sohn.

Dass Sven voller Energie, Tatendrang und Freude am Sport steckt, beweist er täglich. Er nimmt an der Laufgruppe sowie der Basketballgruppe seiner Schule teil. Außerdem fährt er im Sommer oft auf einem behindertengerechten Fahrrad. „Das hat zwar einen Elektromotor, aber den verpönt er“, sagt sein Vater lachend.

Beim letztjährigen Köln Marathon nahm Sven bereits mit einer Staffel teil. Jetzt steht der Aachener Sylvesterlauf auf dem Programm. Insgesamt sechs Schülerinnen und Schüler der Viktor-Frankl-Schule, Förderschule mit dem Schwerpunkt körperliche und motorische Entwicklung, nehmen am diesjährigen Lauf teil. „Mit jedem Schüler läuft ein Begleiter mit, aber jeder läuft ganz alleine für sich. Ich hoffe, dass alle Läufer gut ankommen. Für viele wird es nicht so leicht“, äußert sich Monika Sehring, eine Lehrerin der Viktor-Frankl-Schule.

Sven Nießen ist für sie ein ganz normaler Sportler, ob mit oder ohne Rollstuhl. „Er ist Teil der Lauf-AG und wird deswegen auch an diesem Lauf teilnehmen. Wir sollten keinen Unterschied zwischen Menschen mit und ohne Behinderung machen. Jeder ist Sportler und soll mit seinen Möglichkeiten Sport treiben. Sven geht hoffentlich als gutes Beispiel voran und zeigt vielen anderen Rollstuhlfahrern, was wirklich möglich ist“, hofft Monika Sehring. Das sieht Sven selbst ganz ähnlich: „Die Laufgruppe in der Schule ist wirklich toll! Andere Rollstuhlfahrer sollen sich auch trauen Sport zu machen und hier am Sylvesterlauf teilnehmen. Die Strecke ist zwar richtig schwierig für mich, aber daran denke ich einfach gar nicht. Ich mach' mir keinen Zeitdruck.“

Ganz ohne Zeitdruck hat Sven Nießen allerdings eine sagenhafte Zeit erreicht. Nicht mal 35 Minuten hat der 18-Jährige für die drei Runden und 4,8 Kilometer gebraucht. Bei jeder Runde wurde seine Leistung von hunderten Zuschauern am Aachener Markt gefeiert. Unter tosendem Applaus werden die letzten Meter zurückgelegt – und dann ist es geschafft! Strahlend erreicht Sven das Ziel. „Es war ein tolles Gefühl von den ganzen Menschen hier angefeuert zu werden. Deswegen konnte ich in der letzten Runde nochmal alles geben“, sagt er selbst zu seiner Leistung.

Selbige wird nicht nur von den Zuschauern gewürdigt, sondern speziell auch von Peter Borsdorff. Der Mann mit der Sammelbüchse in Laufsuhform sammelt Spenden für Kinder in Notlagen und ist jedes Jahr mit dem Mikrofon mittendrin beim Aachener Sylvesterlauf.

Zu Svens Leistung sagt er: „Das ist einfach großartig! Ich bin selber seit langer Zeit Läufer und weiß wie schwer diese Strecke ist. Großer Respekt dafür!“ Doch Sven wäre kein echter Sportler, wenn die nächsten Ziele nicht schon gesteckt wären. Im kommenden April will Sven Nießen mit einer Staffel am Bonn Marathon teilnehmen. Und danach natürlich am nächsten Silvestertag seine Zeit beim Aachener Sylvesterlauf verbessern. „Hoffentlich bin ich dann wieder so gut wie heute“, sagt der 18-Jährige bescheiden.

Ein schwerer Zwischenfall hat den 35. Aachener Sylvesterlauf überschattet. Auf der Großkölstraße war ein Läufer kollabiert und musste reanimiert werden. Der Mann wurde in das Aachener Klinikum gebracht. Dem Vernehmen nach geht es dem Mann inzwischen deutlich besser und er befindet sich außer Lebensgefahr.

Ergebnisse der jeweils Bestplatzierten der Läufe

2,2 Kilometer (weiblich): 1. Inga Reul (Raspo Brand) 7:31; 2. Lorena Röhl (LAC Eupen) 7:40; 3. Britt Jacobi (Heerlen) 7:48.

2,2 Kilometer (männlich): 1. Hannes Vohn (Jung Siegfried Herzogenrath) 7:03; 2. Jakob Winkler (Raspo Brand) 7:17; 3. Jannis Wolff (Raspo Brand) 7: 22.

4,8 Kilometer (weiblich): 1. Henrika Langen (Bamberg) 17:15; 2. Nora Honke (DLC Aachen) 17:54; 3. Franziska Fourné (Germania Dürwiss) 18:40.

4,8 Kilometer (männlich): 1. Martin Pelzer (ATG) 15:10; 2. Stefan Klewenhagen (Jung Siegfried Herzogenrath) 15:52; 3. Yves Hackenbruch (SJ Software) 15:59.

10-Kilometer (weiblich): 1. Susanne Schulze (Bornheim) 36:11; 2. Kristina Ziemons (DLC Aachen) 36:42; 3. Steffi Jansen (Team Kohlscheid) 38:14.

10-Kilometer (männlich): 1. Rachid Ezzouniou (Aachener Engel) 30:52; 2. Mehdi Khelifi (Café Liège) 32:01; 3. Friedrich Schenk (Runners Point) 32:47.

Bilanz des Vorstandes zum Sylvesterlauf 2012

Liebe Mitglieder,

auch von mir und im Namen des Vorstands noch eine kurze Bilanz des 35. Aachener Sylvesterlaufs:

Mit mehr als 2000 gemeldeten und knapp 1800 ins Ziel gekommenen Teilnehmern verzeichneten wir 2012 erneut einen Rekord. Das prima Wetter hat sicher auch einen Teil dazu beigetragen, doch das wichtigste war die großartige Vorarbeit des gesamten Orgateams rund um Hauptorganisatorin Astrid: Andreas, Björn, Dieter, Ellen, Gunnar, Martin, Nora und Petra (die leider gestern krank im Bett lag – gute Besserung!), sowie die gutgelaunte Durchführung von allen Helfern vom DLC und Freunden in allen Bereichen: Strecke, Tonne, Markt, Verpflegung. Die Stimmung war gut und ich denke, den meisten hat es Spaß gemacht.

Aber auch ich möchte den von Astrid genannten Zwischenfall noch kurz erwähnen: Ein Teilnehmer des 10km-Laufs war auf der Strecke zusammengebrochen. Nach erster Hilfe und notärztlicher Versorgung vor Ort konnte er in ein Krankenhaus gebracht werden; sein Zustand hatte sich zu diesem Zeitpunkt schon wieder etwas gebessert. Haltet Ihr Euch weiter gesund durch regelmäßiges Training und frischt Eure Erste-Hilfe-Kenntnisse auf!

Hans-Gerd Vogelsberg hat sicher nichts dagegen, wenn ich hier seine Mail an mich kopiere: „[...]“

Dann muss ich aber unbedingt noch loswerden, dass mich der Einsatz der Sylvesterlauftruppe außerordentlich beeindruckt hat.

Sehr gut organisiert und mit enormem Engagement und dass trotz der Jungfräulichkeit der Truppe. Ich glaube, es waren auch sehr viel mehr Mädels, die sich auch im Außeneinsatz tummelten und denen keine Arbeit zu schwer war. Respekt, Respekt ! Das fühlt sich nach einem guten Vereinsleben an.“

In Kürze geben wir den Termin für unseren DLC-Neujahrsbrunch bekannt – alle Helfer bei Sylvesterlauf und Kinder-Triathlon sind wie immer eingeladen!

Ich wünsche Euch allen ein gesundes und frohes neues Jahr!

Herzliche Grüße - Karin

Winterabschlusslauf der Mittwochrunde 03.04.2013

Beim diesjährigen 39. Winterabschlusslauf der Mittwochrunde gingen bei guten äußeren Bedingungen 11 Teilnehmer an den Start.



Die Zeitnahme hatte auch diesmal wieder Claudia übernommen, so dass trotz der unterschiedlich gewählten Streckenlängen und Fortbewegungsmittel alle Ergebnisse offiziell dokumentiert werden konnten.

Platz	Teilnehmer	Zeit	Strecke
1	Hans-Gerd Vogelsberg	33:30 min	16er
2	Willi Kittel	40:13 min	16er
2	Leo Justen	40:13 min	16er
3	Helmut Pribyl	47:46 min	Originalstrecke (Fahrrad)
3	Christian Kolassovits	47:46 min	Originalstrecke 10,6 km
4	Michael Böhnke	50:16 min	Originalstrecke 10,6 km
4	Gabi Reiners	50:16 min	Originalstrecke 10,6 km
5	Christiane Orth	1:01:04 h	Originalstrecke 10,6 km
5	Klaus Claaßen	1:01:04 h	Originalstrecke 10,6 km
6	Johannes Mandelartz	1:05:46 h	Originalstrecke 10,6 km
7	Hildegard Langanke	1:05:47 h	Originalstrecke 10,6 km

Kampfrichter: Claudia Creutz

Träger des Goldenen Knüppels 2013: Christian Kolassovits

Sehr zur Freude der Teilnehmer gab es auch in diesem Jahr wieder einen Verpflegungsstand mit heißem Tee, Obst und Müsliriegeln. Christian, der als schnellster die offizielle Strecke absolvierte, konnte sich insofern als Erster bei der Organisatorin bedanken.



Beim abschließenden gemütlichen Beisammensein am Chorusberg gab es wieder viel zu lachen. So wurden durch den Ältestenrat so manche Anekdote der letzten 39 Jahre zum Besten gegeben, die Verleihung des Goldenen Knüppels „beraten“ und natürlich zuletzt der Träger des Goldenen Knüppels 2013, Christian Kolassovits geehrt.



Vorbereitung Winterabschlusslauf der Mittwochsrunde

Auch wenn sich einige Teilnehmer des Mittwochsrundenabschlusslaufs mittlerweile alters-, verletzungsbedingt oder aus anderen Gründen weniger durch sportliche Leistungen hervortun können, so ist doch festzustellen, dass sie sich weiterhin mit Herzblut im Vor- und Nachhinein viele Gedanken über diese Veranstaltung machen.

Der ein oder andere wird sich fragen, was der folgende Abdruck des E-Mailverkehrs noch mit Sport zu tun haben soll. Für mich ist es gelebter Breitensport, in dem Spaß und Freundschaft an oberster Stelle stehen.

15.02.2013 e-mail von Ernst an Gabi

Hallo Gabi,
erst einmal bedanke ich mich für die Einladung, da ich (weil ich auf den Hund gekommen bin) vorerst mittwochs nicht mitlaufen kann. Für den Abschlusslauf würde ich selbstverständlich auf das Hundetraining verzichten und teilnehmen (so lange mein "vergammeltes Fußballerknie" hält).
Mit freundlichem Gruß
Ernst

17.02.2013 e-mail von Michael an Ernst

wenn das nicht Motivation genug ist,
weiß ich es nicht:
LG
Michael



17.02.2013 e-mail von Ernst an Michael



Mit freundlichem Gruß
Ernst

Vorbereitung Abschlusslauf der Mittwochsrunde

18.02.2013 e-mail von Michael an Ernst

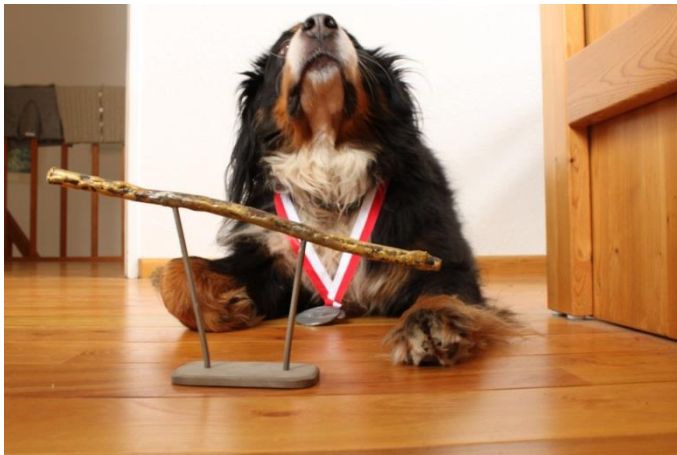
Hallo Ernst,

ich meine, dein Hund sieht etwas müde aus, oder?

Schau mal, meiner! steht voll auf Abschlusslauf!!!

Gruß

Michael



20.02.2013 e- mail von Hans-Gerd an Ernst

Ja, mein lieber Ernst, wenn ich mir so die beiden Hunde betrachte scheinst Du ja in der Erziehung doch einiges falsch zu machen.

Ich kann mir gar nicht vorstellen, dass Deine Entschuldigungen für das Fernbleiben bei der Mittwochs-Runde (Hundeausbildung) da noch Bestand haben können. Wir sollten das unbedingt im Ältestenrat diskutieren. Auch muss überlegt werden, ob wir Deinen Möpp nicht für einige Zeit ins Trainingslager nach Bad Zwischenahn schicken sollten.

In diesem Sinne ein herzliches Wau
Hans-Gerd

21.02.2013 e-mail von Ernst an Hans-Gerd:

Hallo Hans Gerd,

ich erwäge meinen Hund zum Laufen mit zu bringen. Ich habe Rocky nämlich speziell auf Mitglieder des Ältestenrat abgerichtet. Nur so könnte ich feststellen ob er das Erlernte auch umsetzt.

Ernst

Nachbereitung Winterabschlusslauf der Mittwochsrunde

e-mail von Michael vom 05.04.2013

Liebe Knüppler, liebe Knüpplerinnen, liebe Schnellstarter,
es war wieder ein großes Vergnügen und es hat einen kleinen Nachtrag verdient.
Schon vor längerer Zeit ist mir eine Besonderheit aufgefallen, die ihr vielleicht auch schon bemerkt habt. Sie betrifft jeden, denn es geht um unseren Wochenrhythmus, wozu es in der Deutschen Sprache eine Besonderheit gibt, die uns als Mittwochsrundenläufer nun unmittelbar betrifft. Seit 40 Jahren gibt es nun den Winterabschlusslauf, noch länger die Mittwochsrunde, ein wenig weniger lang ist der goldene Knüppel. Aber haben wir uns je über die Voraussetzungen Gedanken gemacht? Warum heißt der Mittwoch Mittwoch? Ist es nicht seltsam: Alle anderen Wochentage enden mit Tag: Sonntag Montag Dienstag Donnerstag Freitag Samstag? Nur der Mittwoch soll kein Tag sein? Vergleicht einmal die anderen großen europäischen Sprachen: Überall ist auch der Mittwoch ein Tag. "....." Na, stimmt's? Nur bei uns nicht. Woran mag das liegen? Ich vermute, dass die durch den Wald laufenden doofen Germanen nur bis drei zählen konnten. Dann waren sie außer Atem. Fromme Mönche hatten ihnen erzählt, dass der Sonntag der erste Tag der Woche sei (auch das haben viele schon wieder vergessen) und dann haben sie bis drei gezählt: Sonntag, Montag, Dienstag: Dann brauchten sie eine Pause, weil sie wegen des Waldlaufens Luft holen mussten. So haben sie dann im Ausatmen Mittwoooooocchhhh gehaucht: Ah! Mitte der Woche, Halbzeit; lässt sich bei Puls 180 und Kurzatmigkeit auch viel besser phonetisch an als das harte tg in Tag. (der Rheinlänische Softi neigt zu nTach). Gut. dann neu Luft holen und wieder bis drei zählen: Donnerstag, Freitag Samstag: Noch eben den Hof kehren und schon ist die Woche rum. In der Mitte und im Zentrum steht der Mittwoch. In dessen Zentrum die Mittwochsrunde, in deren Zentrum der Winterabschlusslauf, in deren Zentrum der Knüppel. Man nennt das auch Küppelozentrismus.
Nun wissen wir, die meisten von uns jedenfalls, seit Kopernikus, dass die Erde sich um die Sonne dreht und jede Form von Anthropozentrismus dem unangemessen ist. Der Knüppelozentrismus ist vermutlich eine germanische Unterart des vulgären mitteleuropäischen Anthropozentrismus.
So weit, so gut:

Nachbereitung Winterabschlusslauf der Mittwochsrunde

Ich habe das Gerücht vernommen, dass die Europäische Union eine Richtlinie zur Vereinheitlichung der Wochentagsbezeichnungen vorbereitet, um den Prozess der Europäischen Einigung voran zu treiben. Dem mir bekannt gewordenen Entwurf zufolge, sollen nur noch Namen akzeptiert werden, die mit der Endung Tag oder einem fremdsprachigen und übersetzbaren Bedeutungsäquivalent enden. Dass die Reform kommen wird, scheint mir sicher. Wann, ist noch offen. Auf jeden Fall sollten wir uns offensiv einbringen. Von daher möchte ich anregen, bis zum nächsten Treffen eine Petition vorzubereiten, mit der wir uns dafür einsetzen, dass der Mittwoch künftig im Deutschen Knüppeltag genannt wird. (Die Runde hieß dann Knüppelrunde). Wir hätten dann die jedem Europäer unmittelbar verständliche und einleuchtende Reihung der Wochentage in Sonntag, Montag, Dienstag, Knüppeltag, Donnerstag, Freitag, Samstag. und gleichzeitige etwas für unsere belgischsprachigen und niederländisch sprechenden Freunde getan. Wer kann die Petition vorbereiten, wer macht mit? Knüppelträger sind ex officio verpflichtet. Also, wer nimmt das in die Hand? Am besten scheint mir jemand geeignet, der nicht nach drei Schritten schon so außer Puste ist wie ich, wenn ich versuche, Gabi nicht so lange warten zu lassen.

Vielen Dank für den schönen Abend - Euer Michael.

Nachdem ich vorgeschlagen hatte, dass sich Ernst wegen seines Wohnsitzes in Belgien um die Petition kümmern möge, machte er zunächst eine Wanderung in Richtung Brüssel und fand dort folgendes:

e-mail Ernst vom 07.04.2013; Betreff: Knüppel international

Liebe Mittwochsrundler,
ich konnte gestern im belgischen Voeren - Gebiet (Fouron) eine Wanderung bestreiten. Dabei wurde mir mal wieder vor Augen geführt, wie respektiert und anerkannt unser Knüppel im Ausland doch ist.
Mit freundlichem Gruß
Ernst



Nachbereitung Winterabschlusslauf der Mittwochsrunde

e-mail von Christian Kolassovits (Träger des Goldenen Knüppels 2013)

04.10.2013; Betreff: Knüppel Restauration

Liebes Knüppelkomitee! Abteilung Farben !

Nach eingehenden intensivsten Laboruntersuchungen, welche jetzt endlich abgeschlossen sind, sind die involvierten und von mir beauftragten Wissenschaftler (Chemiker, Anthroposophen, Religionswissenschaftler und Waldarbeiter)

zu dem Ergebnis gekommen, dass ein neuer Anstrich von bitteren Nöten ist. die Farbe ist wasserlöslich und unterliegt den Genfer Konventionen.

(Decorlack der berühmten Firma Marabu Gmbh aus Bietigheim - Bissingen, "Metallic Gold 784"). Bitte um Erlaubnis dies durchzuführen. Als besonderes Schmankerl: das großzügig bemessene von mir entgegengenommene Preisgeld, ermöglicht es mir diese aufwendige Restaurierung kostendeckend zu bewerkstelligen.

Mit den freundlichsten Grüßen

Christian Kolassovits (Knüppelpreisträger des Jahres 2013)

Antwort-e-mail vonThomas am 08.10.2013

Hallo Christian,

ich mache darauf aufmerksam, dass der Knüppel selbstverständlich dem Denkmalrecht unterliegt und zum Weltkulturerbe - gelistet unter den Top Ten der Unicef - gehört. Es ist auch zu bedenken, ob es sich um eine Reliquie vergleichbar mit dem Aachener Grabtuch handelt, möglicherweise ein Fall für Michael Böhnke, als Kirchenrechtler - @ Hans-Gerd ich habe im Moment keine Adresse von Michael aber vielleicht kannst du ja unsere Außenstelle in Bad Zwischenhahn und damit verbindend auch das Bistum Aachen über die Aufgabe informieren. Ansonsten bin ich mit der denkmalgerechten Sanierung einverstanden, aber war die Originalvergoldung nicht aus Blattgold?

Frohes schaffen Christian

Der sanierte Knüppel ist ein echter Anreiz für neue Bestzeiten.

Mit freundlichen Grüßen Thomas

Der weitere Schriftverkehr würde den Rahmen dieses Heftes sprengen.

Brander Triathlon am 28. April 2013

E-Mail vom neuen Vorstand:

Herzlichen Glückwunsch allen Starterinnen und Startern des DLC zum ersten Triathlon der Saison!

Besonders hervorzuheben sind:

Schüler B: Eben Blickling (1. Platz)

Frauen gesamt: Kristina Ziemons (1.) und Nora Honke (2.)

Männer gesamt: Andreas List (2.) und Thomas Schulte (3.)

Damit haben wir auch (zumindest teilweise) neue Vereinsmeister:

Frauen

1. Kristina Ziemons (Platz 1 der Gesamtwertung)
2. Nora Honke (Platz 2)
3. Katrin Blüm-Beck (Platz 13)

Männer

1. Andreas List (Platz 2)
2. Thomas Schulte (Platz 3)
3. Michael Cramer (Platz 11)

Masterinnen (AK 45+)

1. Katrin Blüm-Beck
2. Pilar Hernández Rocha

Master (AK 45+)

1. Peter Bahnen
2. Utz Brünig
3. Johannes Mandelartz

Herzliche Grüße vom neuen Vorstand
Peter, Dirk und Karin

Lauf „Rund um Aachen“ am 09.05.2013



Liebe Mitglieder,
gestern fand (wie jedes Jahr an Christi Himmelfahrt) der Lauf Rund-um-Aachen statt – ein schöner, entspannter Tag unter Freunden, wie es einer der Läufer ausdrückte. Mit 64 Teilnehmer/Innen war es wohl die bisher größte Veranstaltung dieser Art; zum Glück ist auch das Helferteam auf 4 angewachsen. Bei hervorragendem Laufwetter wurden insgesamt 1771,1 km gelaufen – von 3,1 bis 62,8 km (7 Verrückte ;-)) war alles dabei.
Herzliche Grüße - Karin



Liebe Karin, Dir und dem Helferteam ein herzliches Dankeschön für Euer Engagement für diese tolle Veranstaltung, die nun seit vielen Jahren die sportliche Szene in Aachen und unser Vereinsleben bereichert. Gabi Reiners

Ladies on Tour - Fahrt ins Ahrtal 21.-23.06.2013

Die diesjährige Ladiestour führt uns nach Rech ins Ahrtal, wo Petra ein schönes Landgasthaus ausfindig gemacht hatte. Bei herrlichem Wetter wurden nach einem morgendlichen Lauf an der Ahr und einem leckeren Frühstück draußen in der Sonne die Wanderschuhe geschnürt und es ging durch Wälder und Weinberge - über das Hasenkreuz zum Steinerberghaus und dann über die Saffenburg nach Mayschoss und den Rotweinwanderweg zurück.



Rast am Steinerberghaus



Nach einem hervorragenden 3-Gänge-Menue ging es noch zum Weinfest der Freiwilligen Feuerwehr, wo der DJ nicht nur durch fetzige Musik beeindruckte.



Den gelungenen Abschluss des Wochenendes bildete der sehr interessante Besuch des Regierungsbunkers in Ahrweiler.

Gabi Reiners

Ironman Frankfurt 07.07.2013

Liebe Mitglieder,

anbei die neusten Nachrichten aus der Triathlon-Abteilung, für alle, die keine Aachener Zeitung haben.

Herzlichen Glückwunsch an Astrid, Thomas, Andreas und Gunnar für ihre großartigen Leistungen beim Ironman in Frankfurt!

Schöne Grüße
Karin

SPORT

Mittwoch, 10. Juli 2013

Ganz starke Leistungen am „längsten Tag des Jahres“

Bei der Europameisterschaft der Ironman-Distanz qualifizieren sich fünf Triathleten des DLC und Brander TV für die WM auf Hawaii

Aachen. Für rund 2500 Athleten aus 51 Nationen begann zum zwölften Mal „der längste Tag des Jahres“ am Langener Waldsee bei Frankfurt. Hier findet jedes Jahr die Europameisterschaft über die Ironman-Distanz statt. Sie alle waren gekommen, um die Distanz von 3,8 Kilometer Schwimmen, 180 Kilometer Radfahren und dem abschließenden Marathon (42,195 Kilometer) mit dem grandiosen Finish auf dem Frankfurter Römer zu bewältigen. Bei einem überdurchschnittlich stark besetzten Feld (62 männliche und 30 weibliche Profi-Triathleten) haben sich auch aus dem Raum Aachen sechs Athleten der Herausforderung gestellt. Es starteten unter anderem der aktuelle Hawaii-Sieger Pete Jacobs, Marino Vanhoenacker, Jan Raphael, Eneco Llanos, Sebastian Kienle, Michael Raelert, Stephan Vuckovic oder Daniel Unger, der Weltmeisters über die olympische Distanz, der sein Ironmandebüt gab.

Ziel der Aachener war es, sich für die Weltmeisterschaft der Langdistanz, den Ironman auf Hawaii, zu qualifizieren. Bei enormer Hitze von bis zu 40 Grad konnten fünf Teilnehmer aus der Region ih-



Für den Ironman auf Hawaii qualifiziert: Astrid Ganzow (von links), Gunnar Keitzel und Andreas List. Thomas Schulte verpasste die Hawaii-Norm in seiner Altersklasse knapp, war aber schnellster DLC-Athlet.

der Gesamtwertung die Plätze 50, 51 und 58 bei den Männern.

Astrid Ganzow, Andreas List und Gunnar Keitzel qualifizierten sich damit in ihren Altersklassen für die WM auf Hawaii, für Thomas Schulte reichte es trotz der exzellenten Leistung nicht. Auf Grund des enorm starken Starterfeldes verpasste er die Qualifikation für den Ironman auf Hawaii um nur anderthalb Minuten. „Es ist der absolute Wahnsinn, wie stark das Feld besetzt war. Umso trauriger ist es, dass ich mit meiner Zielzeit in jeder anderen Altersklasse einen Startplatz für Hawaii bekommen hätte“, war Schulte enttäuscht.

Vom Brander SV waren Olivier Esser und Alexander Wolf am Start. Esser absolvierte den Wettbewerb in 9:14:17 Stunden, Wolf passierte nach 9:14:35 Stunden das Ziel – schnell genug, um ebenfalls die Reise nach Hawaii antreten zu dürfen.

Somit werden im Oktober neben dem Stolberger Markus Ganser, der bereits im Mai auf Lanzarote wiederholt die Hawaii-Norm schaffte, vier weitere Athleten aus Aachen den Hitzekampf in Kona auf sich nehmen.

ren Traum verwirklichen.

Am Start für den DLC Aachen waren Astrid Ganzow, Andreas List, Thomas Schulte und Gunnar Keitzel. Astrid Ganzow gewann mit einer herausragenden Zeit von 9:33:25 Stunden nicht nur ihre Altersklasse, sondern war sogar die

schnellste Agegrouperin („Nicht-Profi“) des gesamten Feldes und wurde damit Europameisterin der Agegrouper. In der Gesamtwertung belegte sie einen hervorragenden zwölften Platz bei den Frauen. „Ich freue mich über eine wirklich tolle Radzeit und einen

nahezu perfekten Tag“, strahlte Astrid Ganzow.

Schnellster DLCler war Thomas Schulte (9:01:58). Andreas List kam nach 9:02:00 Stunden und Gunnar Keitzel nach 9:06:41 Stunden ins Ziel. Damit belegten die drei mit hervorragenden Zeiten in

Ironman Frankfurt 07.07.2013



16. Aachener Kinder- und Jugendduathlon „Next Generation“

Beim diesjährigen Aachener Kinder und Jugendduathlon am 14.07.2013 waren bei traumhaftem Wetter knapp 200 Teilnehmer in Aachen mit dabei. Obwohl der geplante Triathlon - aufgrund der nicht zu Verfügung stehenden Schwimmhalle - erst sehr kurzfristig zu einem Duathlon umorganisiert werden musste, gingen 87 Einzelstarter und 35 Staffeln nicht nur aus dem Aachener Raum, sondern u.a. auch aus Ratingen, Breitscheid, Uerdingen und Ahrweiler an den Start.

Die Veranstaltung erfreut sich seit Jahren großer Beliebtheit. Dieses u. a. deshalb, weil sie komplett auf dem verkehrsfreien Gelände der Gallwitzkaserne stattfindet.

Die jüngsten Teilnehmer im Alter von 6-7 Jahren absolvierten dieses Jahr die Strecken Laufen (200 m), Radfahren (1 km) und Laufen (200 m). Bei den folgenden Starts der Schüler C bis Jugend B zeigten Kinder und Jugendliche im Alter von 8 - 15 Jahren rekordverdächtige Leistungen auf Distanzen von bis zu 2000 m Laufen, 10 km Radfahren und 2000 m Laufen. Die Stimmung war bei Kuchen und Grillwürstchen großartig.

Insbesondere als am Nachmittag die Familienstaffeln an den Start gingen. 19 Familienstaffeln allein kamen von „Maria im Tann“. Die Staffeln beeindruckten nicht nur durch ihre sportlichen Leistungen, sondern auch durch ihre klangvollen Mannschaftsnamen wie „Three hot chilly Peppers“, „Die Gummibärchenbande“ oder „Die Überlebenskünstler“ Egal welcher Name oder welches Alter - am Ende des Tages waren alle Teilnehmer Gewinner.



16. Aachener Kinder- und Jugendduathlon „Next Generation“



Aus dem Triathlon wird ein Duathlon

200 Kinder und Jugendliche zwischen sechs und 15 Jahren gehen an den Start. Und jeder bekommt eine Medaille.

VON LEE BECK

Aachen. Aus dem Triathlon wurde kurzerhand ein Duathlon und sorgte so für reichlich Abwechslung. Denn der 16. Aachener Kinder- und Jugendtriathlon „Next Generation“ des Deutschen Leichtathletik Clubs Aachen (DLC) musste in letzter Minute neu geplant werden.

„Die Schwimmhalle hier in der Gallwitz-Kaserne kann leider nicht genutzt werden, deswegen haben wir uns für einen Duathlon entschieden“, sagte Geschäftsführerin Karin Feldmann. Die Abfolge änderte sich nun von Schwimmen-Radfahren-Laufen zu Laufen-Radfahren-Laufen.

„Ich bin ein bisschen aufgeregter als sonst, aber eigentlich läuft



Mit Engagement sind die 200 jungen Sportler beim Duathlon des DLC am Start. Zur Belohnung erhält jeder eine Medaille. Foto: Ralf Roeger

alles rund“, sagte die Organisatorin. Insgesamt waren rund 200 Sportler zwischen sechs und 15 Jahren am Start, angefeuert von Familien und Freunden. „Der Höhepunkt ist dann der Lauf der Familienstaffeln“, sagte Karin Feldmann.

Gewidmet Jürgen Hüsemann

Gewidmet wurde die Veranstaltung dieses Jahr dem verstorbenen Freund und Vereinsmitglied Jürgen Hüsemann.

Bei strahlendem Sonnenschein war Spaß am Sport garantiert. Und das Gute war, keiner ging leer aus. „Bei uns bekommen alle eine Medaille, und natürlich gibt es auch tolle Preise“, erklärte die Geschäftsführerin.

Über eine Medaille und Preise freuen konnten sich bei den Schülern D die Gewinner Philine Becker vom Triathlon Team Ratingen sowie Willi Sanda. In der Kategorie Schüler C siegten Philipp Wahlen und Felipa Hermann. In der Leistungsklasse Jugend B hatten Katharina Rongen und Niklas Dominick die Nase vorn.

In der Staffel siegte bei den Schülern B das Team vom Kaiser-Karls-Gymnasium Aachen 1 mit Yidi Zang als erstem Läufer, Tobias Decker als Radfahrer und Paul Paschmann als zweitem Läufer. In der Kategorie Familienstaffel lagen Karla Feldmann und Oliver und Oscar Marseille vorne.

Alle Ergebnisse im Internet: www.dlc-nextgeneration.de

Aachen und Naumburg: Besonderes Abenteuer zum 25-jährigen Jubiläum

Von: Nina Krüsmann 21. August 2013

Ein ganz besonderes Laufabenteuer startete gestern im Herzen von „Oche“: Vom Markt aus machten sich Christoph Franzke und seine Kollegen auf, um insgesamt rund 540 Kilometer nach Naumburg zurückzulegen. Per pedes will das Laufteam die beiden Städte zum 25-jährigen Jubiläum ihrer Partnerschaft verbinden.

„Um pünktlich in Naumburg anzukommen, müssen die Läufer jeden Kilometer in knapp fünf Minuten zurücklegen“, erzählt Rolf Igel, der Vorsitzende des Bürgerkomitees Aachen-Naumburg.

Am Freitag fährt dann ein voll besetzter Bus mit Mitgliedern des Bürgerkomitees, Gästen und Vertretern der Stadt nach Naumburg. Pünktlich zum Weinfest werden sie dort erwartet. Auch Oberbürgermeister Marcel Philipp begleitet den Tross und wird vom Naumburger Oberbürgermeister Bernward Küper in einem Festakt begrüßt. Die Jubiläumsfahrt dauert bis Montag nächster Woche, es stehen Aktivitäten für Jung und Alt auf dem Programm.

Christoph Franzke von der Landesgruppe Rudelsburg in Bad Kösen/Naumburg, einem Läuferverein, hatte die Strecke für das Laufabenteuer im Vorfeld mit dem Fahrrad inspiziert. „Nach einer Anfrage aus dem Naumburger Rathaus, ob mir ‚lauftechnisch‘ nichts einfiel, kam mir spontan diese Idee“, erzählt der begeisterte Sportler, der die Tour organisiert hat. Mit dem Lauf wollen Franzke und sein Team die Strecke innerhalb von 48 Stunden allein zu Fuß zu bewältigen, um zu zeigen, wie nah sich die beiden Städte eigentlich sind.

Angespornt von vielen begeisterten Hobbyläufern und verabschiedet vom Oberbürgermeister ging es also gestern in Aachen los. Zwei Tage lang sind die zwölf Läufer nun ohne Pause über Düren, Bonn, Marburg, Eisenach und Erfurt bis Naumburg an der Saale unterwegs.

Aachen und Naumburg

Drei Teams aus jeweils vier Läufern und einem Wohnmobil schicken jeweils einen Läufer los, während die anderen drei Läufer im Wohnmobil voran fahren. Das erste Team startet in Aachen und läuft bis Bonn. Dort wird es dann vom zweiten abgelöst. Jedes Team läuft zwei Teilstücke.

Die Vorfreude auf das Jubiläumswochenende wächst bei Läufern und Komitee derzeit von Stunde zu Stunde: Noch haben Rolf Igel und seine Frau Brigitte alle Hände voll zu tun: „Das Telefon klingelt, E-Mails müssen noch beantwortet werden und vieles mehr.“ Schon am Tag vor dem großen Lauf-Start haben sie mit dem Naumburger Besuch die Aachener Altstadt besucht. Und gestern haben sie und die anderen Vereinsmitglieder dann den fleißigen Sportler mit bunten Fähnchen hinterhergewunken. Jetzt liegen 540 Kilometer Fußstrecke vor den Läufern.

Vom DLC nahm Rainer Erth teil, der auch auf den interessanten Zeitungsartikel aufmerksam machte.

Mannschaftserfolge Triathleten 2013

Aachener Zeitung 28.08.2013

Triathlon: DLC vor dem Aufstieg in die 2. Liga

Aachen. Nach einem hervorragenden zweiten Platz beim vorletzten der insgesamt fünf Saisonrennen steht das Team des DLC Aachen vor dem Aufstieg in die 2. Triathlon-Bundesliga. Als Tabellenführer geht das Team dann in Ratingen an den Start. Und landen Thomas Schulte, Tobias Barth, Florian Renneberg und Florian Mehring dort unten den Top 4, wäre der Aufstieg perfekt. Das Team des Brander SV belegte in Krefeld den neunten Rang. Für die Brander waren Markus Ganser, Arndt Bleimann, Oliver Esser und Niko Dickheuer an den Start gegangen.

Die Frauen des DLC Aachen haben ihre Saison in der 2. Bundesliga bereits beendet. Das Team kam in Krefeld auf den sechsten Rang. In der Saisonwertung sprang für die DLC-Athletinnen ein guter fünfter Platz heraus.

e-mail von Peter Fechter vom 10. September 2013

Betreff: Mannschaftserfolge DLC Aachen Triathlon 2013

Hallo liebe Vereinsmitglieder,

wir möchten an dieser Stelle die Erfolge unserer Triathlon Teams bekanntgeben und zugleich würdigen.

Zusammenfassung:

Damen:

DLC I 2.Bundesliga Nord: 5. Platz mit Blick nach oben im ersten Jahr.

DLC II Regionalliga Frauen: 10. Platz gute Platzierung und Festigung im Mittelfeld.

Herren:

DLC I NRW Liga: 1. Platz Aufstieg in die 2.Bundesliga Nord DLC II Regionalliga: 4. Platz

Aufstieg in die NRW Liga DLC III Verbandsliga Süd: 4. Platz

Besonderheit:

Damit sind wir der 2. Verein der Geschichte in NRW, die einen Durchmarsch von der Landesliga in die 2. Bundesliga geschafft haben - mit 5 Aufstiegen von 2009-2013. Für Team 2 war das der 4. Aufstieg in Folge.

Ein toller Erfolg für alle aktiven Athleten, Trainer, Mitwirkenden und dem ganzen Verein. Herzlichen Glückwunsch und weiter so!

für den Vorstand
Peter Fechter

Aachener Zeitung 18.09.2013

DLC gelingt der Durchmarsch in die 2. Liga

Das Aachener Triathlon-Team gewinnt die NRW-Liga, Frauen auf Rang 5, Brander SV belegt Platz 4.

Aachen. Das NRW-Liga-Team des DLC Aachen war im letzten Triathlon-Rennen der Saison in Ratingen über die Sprintdistanz 500 Meter Schwimmen, 20 Kilometer Radfahren und fünf Kilometer Laufen nicht zu schlagen, wurde Meister in der NRW-Liga und steigt in die 2. Bundesliga auf. Der Brander SV beendete die Liga als starker Aufsteiger mit Platz 4.

In Ratingen waren für den DLC Aachen Tobias Barth, Thomas Schulte, Michael Cramer und Florian Renneberg für den Tagessieg verantwortlich. Beim Brander SV waren es Markus Ganser, Olivier Esser, Jörg Sittig und Tobias Hibbe, die einen guten Platz 9 belegten.

Nach dem Aufstieg der ersten Mannschaft steigt beim DLC Aachen auch die zweite Mannschaft

in die NRW-Liga, die höchste Liga Nordrhein Westfalens, auf, denn Platz 4 in der der Regionalliga berechtigt zum Aufstieg.

Das Regionalliga-Team gewann das fünfte und letzte Rennen in Xanten, welches wegen Befall durch Blaualgen in der „Xantener Südsee“ als Duathlon ausgetragen werden musste. Den Sieg in Xanten sicherten Matthias Quast, Max Schöpping, Patrick Winnersbach und Philipp Ennen für den DLC Aachen.

Die Frauenmannschaft, die bereits seit diesem Jahr in der 2. Bundesliga gestartet ist, beendete ihre Saison auf einem guten fünften Tabellenplatz. Hier ist man sehr zufrieden, glaubt aber „an mehr“ im kommenden Jahr, da man besonders in Berlin und Eutin durch Tagessiege von Kristina Ziemons und Nora Honke auf sich aufmerksam machen konnte.

Teamsprecher Martin Schoch: „Wir sind mit den Platzierungen, den Aufstiegen und dem gesamten Abschneiden des DLC Aachen in dieser Saison sehr zufrieden. Ob das im kommenden Jahr zu toppen ist, weiß ich nicht, aber ich traue dem Frauenteam 2014 noch mehr zu als in diesem Jahr.“

Dabei stellte sich bald heraus, dass mehr möglich war, als in der jeweiligen Klasse nur „mitzuschwimmen“. Schoch: „Nach den Erfolgen der Teams in den vergangenen Jahren war es schon unser Ziel, irgendwann in die 2. Bundesliga aufzusteigen. Dass es aber direkt im ersten Anlauf geklappt hat, ist natürlich super.“

Zweitliga-Mitaufsteiger Thomas Schulte sagt: „Wir haben uns 2009 recht spontan entschlossen, wieder ein Liga-Team beim nordrhein-westfälischen Triathlon-Verband zu melden, um Triathlon als Mannschaftssport auszuüben. Aus anfangs sieben Startern im Jahre 2009 wurden bei uns mittlerweile rund 30 potenzielle Starter und insgesamt fünf Mannschaften – drei Männer- und zwei Frauenteams –, die im NRW-Verband im Einsatz sind.“ Thomas Schulte: „Unser Ziel ist es auf jeden Fall, die Klasse mit allen Mannschaften zu halten und in der Triathlon-Bundesliga im oberen Drittel mitzumischen.“

Ein Durchmarsch von der Landesliga in die 2. Bundesliga ist bis jetzt neben dem DLC Aachen in NRW nur noch dem Kölner Triathlon-Team gelungen. (zva)



Geschafft: Die DLC-Athleten Florian Renneberg (von links), Tobias Barth, Michael Cramer, Thomas Schulte und Andreas List nach dem Sieg im letzten Rennen und dem feststehendem Aufstieg in die 2. Bundesliga.



Termin der Triathleten bei Augenweide

Ironman Hawaii 13.10.2013

Ganzow wird Weltmeisterin auf Hawaii A7 17.10.13

Die Triathletin des DLC Aachen gewinnt den Ironman in ihrer Altersklasse und wird Fünfte in der Gesamtwertung aller Nicht-Profis

Aachen/Stolberg. Der Alltag hatte ihn schnell wieder eingeholt. Am Sonntag war er als einer von insgesamt sieben Teilnehmern aus der Region beim Ironman auf Hawaii gestartet, gestern kehrte Markus Ganser als Erster zurück und stand bereits eine halbe Stunde nach der Ankunft in der Heimat wieder in seinem Radgeschäft in Stolberg, das er gemeinsam mit Bruder Stefan betreibt, hinter der Ladentheke. „Einer muss arbeiten, und die anderen dürfen das lockere Leben auf Hawaii noch ein wenig genießen“, sagte Markus Ganser.

Die „Anderen“ sind Astrid Ganzow, Alex Wolf, Hubert Quadflieg, Rainer Billig, Andreas List und Gunnar Ketzelt. Noch nie zuvor waren so viele Teilnehmer aus dem Dreiländereck aufgebrochen,

„Einer muss arbeiten, und die anderen dürfen das lockere Leben auf Hawaii noch ein wenig genießen.“

MARKUS GANSER, STARTER BEIM IRONMAN AUF HAWAII

um mitten im Pazifik den wohl härtesten Triathlon des Jahres in Angriff zu nehmen. Astrid Ganzow kehrt am Freitag zurück, der Rest der Delegation wird am Sonntag zurück erwartet.

Markus Ganser denkt gerne an die gemeinsamen Tage zurück, die die Sieben auf der anderen Seite der Weltkugel verbracht haben. „Das Besondere war, dass dieses Mal sieben Aachener auf Hawaii waren“, sagt er. „Das war schon eine tolle Sache, zumal das Verhältnis untereinander gut bis freundschaftlich war.“

Hervorragende Zeit auf dem Rad

Der Star der Gruppe war zweifellos Astrid Ganzow. Auf der Homepage des DLC Aachen werden die Triathletinnen des Klubs, die in der 2. Bundesliga unterwegs sind, in Kurzporträts vorgestellt. Bei Ganzow steht unter dem Punkt „sport-



Gruppenbild auf Hawaii: Aus der Städteregion starteten beim „Ironman“ Markus Ganser (von links), Alex Wolf, Astrid Ganzow, Hubert Quadflieg, Rainer Billig, Andreas List und Gunnar Ketzelt.

liche Ziele“: „Langdistanz: unter 9:30 Stunden“. Das schaffte sie beim Ironman auf Hawaii (noch) nicht ganz. Aaaaaber (ja, mit langen fünf A geschrieben): In 9:40 Stunden war die 34-jährige Athletin in der Altersklasse 30-34 so schnell unterwegs wie keine ihrer Konkurrentinnen, gewann und wurde damit Weltmeisterin. Der Sieg in ihrer Altersklasse bedeutete zudem in der Gesamtwertung aller Nicht-Profis einen starken fünften Platz.

Den Titel sicherte sich Astrid Ganzow mit einer hervorragenden Radzeit über die 180 „windigen und sehr heißen Kilometer in der Lavawüste von Big Island“, wie

Markus Ganser erzählt. Sie benötigte für diese Strecke 4:57,29 Stunden. Beim abschließenden Marathon konnte Astrid Ganzow dann von ihrem großen Vorsprung zehnen und sicherte sich den WM-Titel.

Der Ironman Hawaii hatte Höhen und Tiefen für die Sportler aus der Aachener Region. Ganzows Ergebnis stach natürlich heraus. Aber auch die Leistungen der weiteren Triathleten aus der Städteregion waren durchaus bemerkenswert. Ganser: „Bei guten Schwimmbedingungen über die 3,9 Kilometer im Pazifik kommt es bei 1900 Startern naturgemäß zu tumultartigen Zwischenfällen im Wasser, die aber

alle Aachener mit nur kleineren Blessuren überstanden.“

Wie hart der Ironman Hawaii ist, erfuhr Ganzows Vereinskollege Gunnar Ketzelt, der nach dem Radsplit mit starken Knieschmerzen aufgeben musste.

Für die beiden Rekonvaleszenten Andreas List (DLC Aachen), der erst kürzlich von einem Schlüsselbeinbruch genesen ist, und Markus Ganser (Brander SV Tri Team), der mehrere Operationen über sich ergehen lassen musste, verlief der Ironman fast perfekt. Mit Zeiten von 9:25 für List und 9:45 für Ganser konnten sich die beiden in ihren jeweiligen Altersklassen auf den Rängen 35 und 69

platzieren.

Der Brander Alex Wolf konnte in einer Zeit von 9:59 Stunden eine hervorragende Dufmarke setzen, insbesondere beim Laufen spielte er seine Stärken aus.

Nachdem er vor einigen Wochen erst über die halbe Ironmanstrecke die Weltmeisterschaft in Las Vegas bestritten hatte, beendete Rainer Billig aus Simmerath (Tri Team Eupen) den Ironman auf Hawaii in 10:06 Stunden, während der älteste städteregionale Teilnehmer, Hubert Quadflieg aus Stolberg, (Triathlonteam indeland) den Wettbewerb mit seinen 65 Jahren in sehr guten 14:40 Stunden abschloss. (wp/gk)

Herzlichen Glückwunsch, Astrid, Andreas und Gunnar zu Eurer Teilnahme und Euren tollen Leistungen beim Ironman auf Hawaii. Andreas - zu Deiner guten Platzierung und Astrid - zum Weltmeistertitel einen besonderen Glückwunsch. Gunnar - die besten Genesungswünsche!

Ironman Hawaii 13.10.2013

Mittwoch, 23. Oktober 2013 · Nummer 248

REGIO-SPORT

Und zur Belohnung eine „Fritte spezial“

Beim Ironman auf Hawaii wird die Kohlscheidenin Astrid Ganzow Weltmeisterin in ihrer Altersklasse: „Das war mein Ziel.“

VOM CHRISTOPH FRUEL

Kohlscheid. Sie hat es natürlich getan. Der Lockruf der Laufschuhe war zu stark. Astrid Ganzow hat 34-jährige Geschwindigkeit und hat ganz konkret ein kleines Rädchen gedrückt. Allerdings hatte sie sich eine zweifache Sport-Dose vorgenommen, aber dann standen da die Schraube und ... wie in elzstach wieder freigelegt.

Man sollte wissen, dass sie zwei Tage vorher ein maximales „Händchen“ gedrückt hat. Sie hat sich mit den stärksten Triathleten der Welt gemessen und vor die Stärkste in ihrer Altersklasse (30-34). Astrid Ganzow ist gerade Weltmeisterin beim Ironman auf Hawaii, im Alter der Kohlscheidenperle, geworden. Die Uta-Bahn bei 9:40:15 Stunden steuert, als die Startnummer 10522 Scheitel im Ziel ankommt. Die junge Athletin aus Kohlscheid erzählt, das hatte sie sich vorgenommen. Sie wollte den Schmerz und ihr Leiden überdecken.

„Ich will es im nächsten Jahr besser machen!“
ASTRID GANZOW

Ihre Freundin im Gelbweiss, ebenfalls Triathletin, jubelt. Von Eltern in Göttingen, die ihre Tochter übers Internet über Nacht in Deutschland begleitet, haben sie ein Meilen-Makar rausgehängt. Ganzow war zufrieden, aber ihr Ziel lief noch ein großes „Alter“, das erst im Lauf der nächsten Tage klären wurde. Weltmeisterin, das schien, aber nicht in der Wunschzeit unter 9:30 Stunden – die abschließende Marathon war ein enger Kampf.

Vielleicht muss man als Triathletensportler so wissen, dass man auch beim größten Sieg noch Siegesparasiten sammeln kann. Es war ihr größter Wettkampf, der größte Erfolg, aber die Athletin vom DLC-Achter weiß, dass noch viel mehr



immer unter Beobachtung: Der Halbmarathon fliegt mit beim Ironman. Foto: sportThema/rey



Liebings- und Angstobjekt: Astrid Ganzow auf dem Weg zum Sieg beim härtesten Triathlon der Welt. Foto: privat

Historial in die Welt.

Am frühen Morgen sprang sie mit 23:14 Top-Athleten in Kalifornien in die Pacific Power, 3,85 Kilometer wartete. Ganzow ist eine ziemlich überhöfene Athletin, es waren ihr dritter Wettkampf über die Langdistanz. Sie ist eine Spitzathletin. Natürlich kann sie viele der Mythen des Renners. In der Wirklichkeit war es dann viele kleine Flecken. Tinte, Schläge, Knalle gehören zur Regelmacht, wenn jeder Spender sich selbst Weg macht. „Ich habe schnell in den Medien. Mir noch durchkommen“ geschaltet“, sagt sie. Das Ziel innerhalb von 60 Minuten wieder an Land zu kommen, geht nicht. Sie findet keinen Rhythmus. Anfreiber gibt es nicht, vor lauter Verwirrung wackelt sie die Disziplin. „Ich bin bereit geschwommen.“ Nach 1:04:02 Stunden verließ sie das warme Meer.

180 Kilometer Radmarathon waren. Der Radfahren und Ganzow ist eine späte Liebe. Geschwommen ist so schön als kleines Kind, im Wettkampf hat sie ihre Leistung nicht abrufen können. Sie hat wieder aufgehört. Als sie 2009 zu Bootschangewerben nach New York geht, hat sie einen ersten Marathon bereits hinter sich. Die Triathletin hatte sich länger ein-

gerichtet. Aber Fahrradfahren blieb ungeliebt. „Ich hatte Angst vor der Geschwindigkeit auf den schmalen Straßen.“ Sie ließ sich ihre Rennmaschine in die Staaten bringen. Erst im 2011 tritt sie winternach in die Pedale. Ende letzten Jahres hat sie sich „starr“, ein bisschen (Sagittus) und Telemingstuarie in Neuss-Büttgen, gegeben. Die Aerobikmark wird verbessert, aber technisch, sagt sie, „Ich bin immer noch eine Anfängerin, besonders in den Kurven“. Sie kommt nach 4:57:29 Stunden als erste der Weltmeisterin im Ziel. Durchschnitt hat sie über 200 Watt gemittelt. Das Radfahren ist inzwischen ihre Lieblingsdisziplin. „Das ist der Teil, den man am meisten genießen kann.“

Laufen dagegen ist ihre Angstdisziplin, obwohl sie ihre ersten Ausdauer-Wettkämpfe zu Fuß bewältigte. Nach dem Radfahren war das Tempo gleich gelöst worden. Aber es ist hat immer so, dass sportliche Unterwep auf den 42,196 Kilometern der Marathon mit dem großen Hammer kommt. Triathleten tunen sich auch im Training an die Schrammen zu lassen, sie sind auch enorme Kopfquartier, die ihr Leid ignorieren können.

Ab der Hälfte der Zeit plagen

Ganzow Suchtbase Magenkolik. Sie lernt das von ihrem Qualifikations-Wettkampf in Frankfurt. Da wurde sie nach nach von einem PKW (1) beim Radfahren angefahren, machte sie Prallkugeln und einen leichten Gelenksentzündung weiter. Ganzow ist Kinderkrieger am Aachen Klinikum, muss man wissen. Aber im Rennsport ist immer die Athletin Ganzow über die Äußerin Ganzow. „Das ist der Teil“, sagt sie, „das ist der Teil, den man am meisten genießen kann.“

„Der Lauf war ein Desaster“

Den Marathon bei über 35 Grad schafft sie in 3:33:47 Stunden. „Der Lauf war ein Desaster“, sagt die Weltmeisterin. In der Gesamtwertung ist die Athletin 24. geworden, vor ihr liegen fast nur Profis, wenn man hat würde die Australierin Melissa Caruso in 6:52:34 Stunden. Ganzow ist zweifache Deutsche, nur die Profisportlerin Kristin Moller als 16. (3:31:41) Gewal ist schneller. Um professionellen Radfahrer aus schließlich für den Sport zu leben, konnte sie sich auch zumindest eine Zehnjahresvertrag, sagt die Aachenerin.

„Sie verlor Hawaii mit dem Regenbogen-Trikot der Weltmeisterin.“ „Das war mein Ziel“, sagt sie. Beim Qualifikationstraining in Frankfurt ist sie ein paar Wochen vorher Europameisterin geworden, sie ist mit der Bestzeit aller 73 Startzeiten in ihrer Altersklasse auf der Insel gelandet. Nach ihrer Heimkehr hat sich die Vegetation in der Heimat richtig geben lassen. Sie hat sich eine „Fritte spezial“ gegönnt. „Das gehört auch zum Leben“, sagt die österreichische Jungfrau.

„Sie wird dem Lockruf der Sportschuhe bald wieder süchtig erliegen.“ 15 Trainingsstunden sind der Standard von Wettkämpfern, sagt das Personal auf 24 Stunden wöchentlich neben der räumlichen Arbeit im Schichtbetrieb im Triathlon und Zählkammerarbeit. Jede Einheit, jeder Kilometer, jede Belastung wird notiert. Der Kampf gegen die Uhr beginnt im Kopf. „Sie wird 2014 wiederkommen nach Kalifornien.“ Die Aachenerin wird sie selbst besuchen, Sponsoren hat auch eine Weltmeisterin nicht. Als Dreizehntägiger hat sie sie im ersten die 700 Dollar Startgeld nicht mehr verbuchen. Sie ist eingeladen. „Ich will es im nächsten Jahr besser machen“, sagt sie.

Interview mit Astrid Ganzow

Noch nachträglich einen ganz herzlichen Glückwunsch zu Deiner tollen Leistung auf Hawaii und zu Deinem Weltmeistertitel, liebe Astrid.

Trotz Deiner knappen Freizeit möchte ich Dich um ein kurzes Interview für den Rennschuh bitten.

Du bist 34 Jahre alt und arbeitest als Kinderärztin im Aachener Klinikum? Wie schaffst Du es, Beruf und Training miteinander zu koordinieren?

Seltsamer Weise wird diese Frage sehr oft gestellt, dabei ist es doch so, dass wenn man sich etwas fest vornimmt und den nötigen Ehrgeiz mitbringt man auch die Zeit dafür findet. Der Schichtdienst bringt da Vor- und Nachteile mit sich. Aber da ich diesen Sport wirklich leidenschaftlich gerne mache, findet sich mit ein bisschen Kreativität auch immer ein Weg das Training in meinen Tag zu integrieren. Manchmal ist dann halt die Nacht was kürzer.

Bleibt noch Zeit für andere Hobbies und wenn ja welche?

Zeit für andere Hobbies bleibt da wenig, aber das ein oder andere Buch schaffe ich schon noch zu lesen. Kino und Kochen sind auch immer drin.

Ich finde auch wichtig, dass man sich diese Zeit nimmt, ganz besonders auch für Freunde und Familie, damit man auch außerhalb des Triathlons immer noch ein Leben hat. Um ehrlich zu sein ist der Sport momentan allerdings der Mittelpunkt...und zwar ein sehr schöner.

Dein Lebensgefährte ist auch Triathlet? Trainiert Ihr gemeinsam?

Ja, das hat, wenn man berufstätig ist viele Vorteile, denn mit dem zeitintensiven Training sind die gemeinsamen Stunden sonst etwas kurz. So schaffen wir es gerade wegen des Sports viele Stunden gemeinsam zu verbringen, Pläne zu schmieden und Zeit vielleicht besser zu verbringen als viele andere.

Hast Du Kinder und wenn ja, wie alt sind sie?

*Kinder habe ich einige, von 0 -18 ;-)
Eigene noch keine. Aber dafür bleibt hoffentlich später noch Zeit. Jetzt ist erst einmal Zeit für Triathlon und zu schauen wie weit ich kommen kann.*

Waren der Europameisterschaftstitel in Frankfurt und der Weltmeistertitel auf Hawaii Deine größten Erfolge?

Ja, sportlich sind das bisher meine größten Erfolge gewesen. Allerdings steht der Wettkampf in Roth, der meine erste Langdistanz war, den beiden Wettkämpfen in diesem Jahr in nichts nach und war vielleicht emotional der größte Erfolg. Alles schöne Erinnerungen, die aber vor allem für eins wichtig sind...die Motivation und den Blick nach vorne. Meine größten Erfolge kommen hoffentlich noch und das möchte ich nicht mal mehr an Platzierungen festmachen, sondern daran ob ich für mich das perfekte Rennen finde.

Was sind Deine nächsten Ziele?

Ich habe meinen Mut zusammen genommen und werde ab dem nächsten Rennen (IM Cozumel) als Profi starten. Mein Ziel ist es mich für Hawaii zu qualifizieren und dafür gilt es nun Punkte zu sammeln. Irgendwie schon ein Abenteuer und ich bin selber gespannt, wohin die Reise geht. Um das zu erfahren, habe ich es jetzt einfach probiert und freue mich sehr darüber welche Unterstützung ich schon jetzt von vielen Seiten erfahre, mit der ich so gar nicht unbedingt gerechnet habe.

Herzlichen Dank für das Interview und alles Gute für das Erreichen Deiner neuen Ziele.

Wir drücken Dir fest die Daumen.

Gabi

Herzlich willkommen – Jana Katharina

Ein „Herzliches Willkommen“ an unser jüngstes Mitglied, Jana Katharina, das am 24.04.2013 geboren und im DLC angemeldet wurde. Herzlichen Glückwunsch auch an die Eltern Sabine Mollus und Jörg Felder!

Who is who?

Name: Andrea Heinrichs

Alter: 49

Wohnort: Aachen, Marktviertel

Seit wann läufst Du ?: Ich hab im Herbst 2012 mit dem Laufen angefangen, nachdem ich eine nette Einladung vom DLC im Super Sonntag gelesen hatte und zum Training für den Sylvesterlauf am Hangeweier gegangen bin.

Welcher Lauf hat Dir bisher am meisten Spaß gemacht?:

Mein bisher einziger Lauf: 5 km Sylvesterlauf 2012

Wo und wann läufst/radelst/schwimmst Du am liebsten?:

Ich hab nicht so viel Zeit für das Lauftraining, weil mein absolut favorisierter Sport ist Rennradfahren und, falls das Wetter mitspielt, lacht mich mein Rad an.

Schon Marathon gelaufen/einen Triathlon absolviert?: nö

Geplante Wettkämpfe/Ziele?: Radmarathon

Was macht Dich schnell?: Das möchte ich auch gerne wissen.

Was machst Du gerne (außer Laufen)?: Mit netten Freunden ein Bier trinken.

Was tust Du ungern (außer nicht laufen/radeln)?:

Bügeln, putzen, waschen, na, so das übliche.

Was hat Dich dazu bewegt, in den DLC einzutreten?:

Training zum Sylvesterlauf, na ja, ich weiß, ich bin ein bisschen spät mit der Anmeldung.

Und das wollte ich noch sagen:

Ich muss jetzt weg, habe einem Lauffreund versprochen, jetzt als Fan beim Lousberglauf zuzuschauen.....

Who is who?

Name: Claudia Dörsch

Alter: 38

Wohnort: Würselen

Seit wann läufst/radelst/schwimmst Du?: Ich begann 2010 mit meinem 1. Triathlon und habe bis dahin so gut wie nie Sport betrieben.

Welcher Triathlon hat Dir bisher am meisten Spaß gemacht?: Mein erster Triathlon war für mich das größte Erlebnis und seitdem bekomme ich nicht genug davon(-:

Wo und wann läufst/radelst/schwimmst Du am liebsten?: Ich mache alle drei Sportarten sehr gerne, dass Wasser und somit das Schwimmen ist jedoch mein Element.

Schon Marathon gelaufen/einen Triathlon absolviert?: Marathon habe ich noch keinen gelaufen, aber Triathlon Sprint und Olympische Distanz

Geplante Wettkämpfe/Ziele?: geplant noch für dieses Jahr ist der Halbmarathon im November in Köln-Porz. Mein nächstes Ziel ist die Mitteldistanz 2014

Was macht Dich schnell?: Meine innere Ruhe und Balance

Was machst Du gerne (außer Triathlon)?: Yoga, Meditation und einfach nichts

Und das wollte ich noch sagen.....:
Ich freue mich sehr und bin gespannt mich mit sportbegeisterten Menschen auszutauschen und in der Gemeinschaft zu trainieren. Bisläng habe ich meine Erfahrungen selbst gesammelt und mein Motto war und lautet immer noch:

KÄMPFE MIT LEIDENSCHAFT,
SIEGE MIT STOLZ, VERLIERE MIT
RESPEKT, ABER GIB NIEMALS
AUF



Who is who?

Name: Christian Decker

Alter: 30

Wohnort: Kohlscheid

Seit wann läufst/radelst/schwimmst Du?: seit knapp 2 Jahren

Welcher Lauf/Triathlon hat Dir bisher am meisten Spaß gemacht?: Breisgau Triathlon in Malterdingen

Wo und wann läufst/radelst/schwimmst Du am liebsten?: Im Mergelland und Schwarzwald

Schon Marathon gelaufen/einen Triathlon absolviert?: Ja, den Indelandtriathlon, den Breisgau Triathlon und Antwerpen

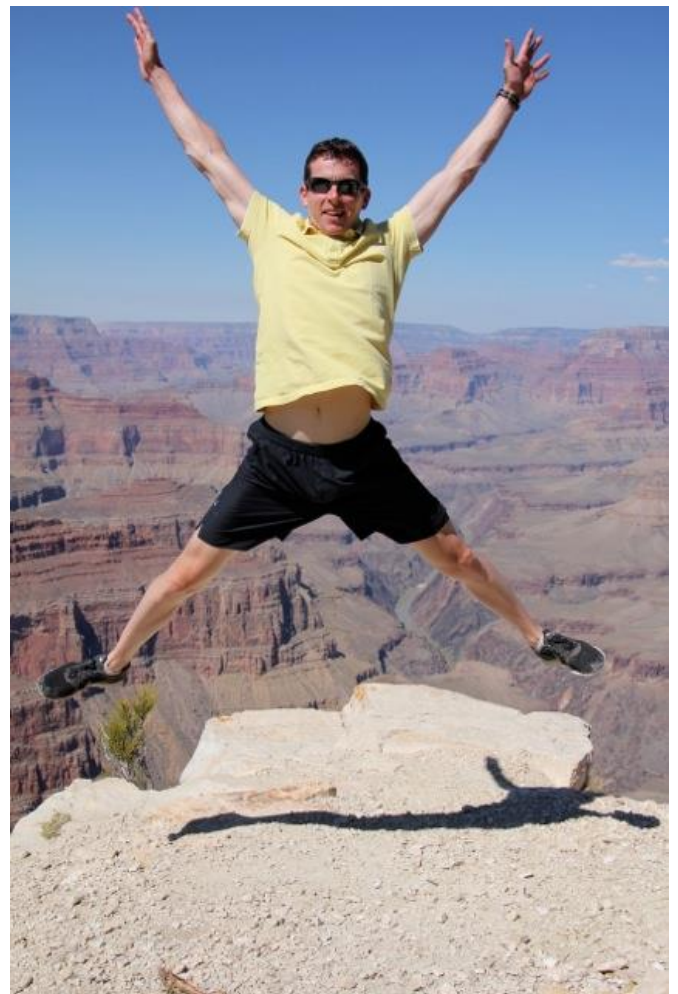
Geplante Wettkämpfe/Ziele?: die erste Langdistanz

Was macht Dich schnell?: Ich hoffe Ihr zeigt es mir

Was machst Du gerne (außer Laufen/Triathlon)?:Freunde treffen, Essen, die Sonne genießen

Was tust Du ungern (außer nicht laufen/radeln/schwimmen)?:...da fällt mir nicht viel ein;-)

Was hat Dich dazu bewegt, in den DLC einzutreten?:die netten Mitglieder



Who is who?

Name:	Helmut Theves
Alter:	49
Wohnort:	Aachen
Seit wann läufst/radelst/schwimmst Du ?:	(1982) 2011
Welcher Lauf hat Dir bisher am meisten Spaß gemacht?:	Winterlauf 2011
Wo und wann läufst Du am liebsten?:	Draußen..?
Schon Marathon gelaufen?:	Monschau Marathon 1986 (oder 1987?)
Geplante Wettkämpfe/Ziele?:	79,5kg
Was macht Dich schnell?:	Die Hangabtriebskraft
Was machst Du gerne (außer Laufen/Triathlon)?:	Segeln, Essen, Computer basteln, Pause, Smart fahren, ...
Was tust Du ungern?:	Pünktlich sein, Jammern, früh aufstehen..
Was hat Dich dazu bewegt, in den DLC einzutreten?:	Bewegt? Ja ja, genau deshalb ..
Und das wollte ich noch sagen.....:	20 Jahre nix zu tun schadet der eindeutig der Fitness, aber es ist nie zu spät wieder anzufangen... ;-))



Who is who?

Name: Laura Reitz

Alter: 21

Wohnort: Aachen

Seit wann läufst/radelst/schwimmst Du ?: Laufen schon länger, Radfahren und Schwimmen seit mehr oder weniger 2, 3 Jahren

Welcher Lauf/Triathlon hat Dir bisher am meisten Spaß gemacht?: Schwer zu sagen, jeder einzelne hat Riesenspaß gemacht! ☺

Wo und wann läufst/radelst/schwimmst Du am liebsten?: Bei schönem Wetter am Dreiländereck/bei schönem Wetter in Holland und Belgien/naja...Schwimmen ist nicht so meine Lieblingsdisziplin

Schon Marathon gelaufen/einen Triathlon absolviert?: Nein und ja

Geplante Wettkämpfe/Ziele?: irgendwann mal eine Halbdistanz zu machen

Was macht Dich schnell?: Training ;)

Was machst Du gerne (außer Laufen/Triathlon)?: Jede Menge :D unter anderem tanzen, Musik, feiern, Freunde treffen, quatschen...

Was tust Du ungern?: Den ganzen Tag am Schreibtisch sitzen und büffeln

Was hat Dich dazu bewegt, in den DLC einzutreten?: Eine Freundin (Jenny :D) hat mich schon das ganze letzte Jahr versucht zu überreden und es jetzt geschafft ;)

Und das wollte ich noch sagen.....: ...da fällt mir grade leider nichts ein!



Who is who?

Name: Götz Marczinski

Alter: 51

Wohnort: Aachen

Seit wann läufst/radelst/schwimmst Du?:

Laufen immer, radeln seit 1987, schwimmen nur wenn das Wasser zu hoch stand.

Welcher Lauf hat Dir bisher am meisten Spaß gemacht?: New York Marathon

Wo und wann läufst/radelst/schwimmst Du am liebsten?:

Laufen im Aachener Wald (abends), radeln Richtung Eifel (wenn die Sonne scheint).

Schon Marathon gelaufen/einen Triathlon absolviert?

Marathon schon einige, Indeland-Triathlon im Juni 2013.

Geplante Wettkämpfe?: Hamburg Triathlon 2013 (erledigt), Chicago Marathon 2013

Was macht Dich schnell? Starkes Gefälle, aggressive Hunde.....:-)

Was machst Du gerne (außer Laufen/Triathlon)?: Fliegen..

Was tust Du ungern?: Warten und Spülmaschine ausräumen.

Was hat Dich dazu bewegt, in den

DLC einzutreten? Die Vermutung, dass ohne Training der Hamburg Triathlon direkt in der Alster („Kiel oben“) enden wird.....

Und was ich noch sagen wollte: Das Training hat gewirkt!



Who is who?

Name: Anne Lubjuhn

Alter: 21

Wohnort: Aachen

Seit wann läufst/radelst/schwimmst Du ?: Laufen durch die Leichtathletik „schon immer“, Radeln und Schwimmen „ab jetzt“

Welcher Lauf hat Dir bisher am meisten Spaß gemacht?: Mein erster Halbmarathon in Köln, September 2013

Wo und wann läufst/radelst/schwimmst Du am liebsten?: In meiner Heimat am Niederrhein, da ist es nicht so bergig wie in Aachen, ansonsten natürlich mit dem DLC 😊

Schon Marathon gelaufen/einen Triathlon absolviert?: viermal den Triathlon in Xanten

Ziele?: Erst einmal eine „richtige“ Triathletin werden, dann können immer noch höhere Ziele gesteckt werden 😊

Was macht Dich schnell?: Sommerwetter!

Was machst Du gerne (außer Laufen/Triathlon)?: Lesen, durch Städte bummeln, Zeit mit Freunden verbringen

Was hat Dich dazu bewegt, in den DLC einzutreten?: Im Team macht das Training einfach doppelt so viel Spaß!

Und das wollte ich noch sagen: Vom ersten Training an hat es mir sehr gut gefallen, ich freue mich auf viele weitere Trainingseinheiten mit euch! 😊



Nachruf Jürgen Hüsemann

Wir waren alle sehr schockiert und traurig als wir Anfang des Jahres erfuhren, dass Jürgen tödlich verunglückt ist.

Wir kannten und mochten Jürgen als einen liebenswerten und hilfsbereiten Mensch, der sich in den Verein immer aktiv eingebracht hat.

Jürgen war auch ein hervorragender Läufer, der in seinen besten Zeiten in der deutschen Spitze mitlief.

Wir vermissen Jürgen sehr.

Unser tiefes Mitgefühl gilt Angelika.



Heimlich und hastig entrinnt uns
unbemerkt das Leben
– schneller ist nichts als die Jahre.
Wir aber dachten, es wäre noch so viel
Zeit.

Jürgen Hüsemann

* 5. 2. 1957 † 14. 1. 2013

Wir sind unendlich traurig:

Angelika Dunke
Rainer und Marlies Hüsemann
und alle Anverwandten

Die Auferstehungsmesse wird gehalten am Freitag, dem 25. Januar 2013, um 9.30 Uhr in der Pfarrkirche St. Antonius, Roetgen-Rott, Quirinusstraße 16.

Die Urnenbeisetzung erfolgt anschließend auf dem Friedhof Rott, Uelenbender Weg.

Im Sinne des Verstorbenen bitten wir anstelle von Blumen um eine Spende zugunsten des DLC Aachen, Kindertriathlon, Konto 319 129, BLZ 390 500 00 bei der Sparkasse Aachen, Kennwort: J. Hüsemann.

Kondolenzschreiben bitte an: Aachener Beerdigungsinstitut Schmitt-Moos, Wilmersdorfer Straße 67, 52068 Aachen.

Ergebnisse

Unser Statistiker Rainer, der am Jahresende immer die Ergebnisse von einigen Veranstaltungen aus dem Internet herausgesucht und mit den ihm zugesandten Ergebnissen zusammengestellt hat, wird dieses zukünftig nicht mehr machen. Deshalb habe ich auf dieser Seite nur die Ergebnisse zusammengestellt, die mir zugemailt wurden.

Es wäre schön, wenn sich jemand bereiterklären würde, diese Aufgabe zu übernehmen.

Monte Sophia 31.08.2013

Verein	Zeit	Name Vorname	Gpl.	Gebj.	Kla.	Klp.	M/W
DLC Aachen	1:51:40	Moldenhauer Kai	4	1983	M30	1	4
DLC Aachen	2:28:28	Ehrt Rainer	90	1957	M55	5	84
DLC Aachen	2:51:30	Boeke Christian	206	1978	M35	22	175
DLC Aachen	2:55:47	Schmidt Georg	214	1967	M45	41	183

Köln 31.08.2013, olympische Distanz

Stephan Wnendt

Gesamtplatzierung: 389

Gesamtzeit: 2:41:39

Altersklasse: TM50

AK-Platz: 32

Schwimmzeit: 0:30:19

Radzeit: 1:11:33

Laufzeit: 0:52:46

RWE Marathon Essen 13.10.2013

Stephan Wnendt

Mit 4:34:01 h Vereinsbester.

DLC - "Der Rennschuh"			43
Veranstaltungstermine - Laufen			
Datum	Ort	Wettbewerb	Homepage
05.01.2014	Ratingen	5/10 km AK/U20/18; 2,1 km U16/14; 1 km U12/10; 0,5 km Bar	www.asc-ratingen.de
05.01.2014	Kevelaer	Marathon	www.llg-kevelaer.de
11.01.2014	Duisburg	5/10 km AK; 5 km U20/18; 1,6/0,6 km Jugend/Kinder	www.tuspo-la.de
11.01.2014	Essen	9,2/4,3 km AK; 4,3 km U18/20; 1,5 km U16/14; 0,85 km U12/1	www.tusem-leichtathletik.de
11.01.2014	Gangelt	0,8/1,5/4,6/9,2 km alle AK	www.djk-gillrath.de
11.01.2014	Nettetal	10 km AK/Jugend; 2/1 km Jugend/Kinder	www.lc-nettetal.de
12.01.2014	Leverkusen	5/10/21,1 km AK; 5 km U20/18; 5/2,6 km Jugend/Kinder	www.tsvbayer04.de
12.01.2014	Grevenbroich	5,75 km AK; 3,45/2,796 km U20/18; 2,311 km U16/14; 1,593 k	www.tvj.de
18.01.2014	Essen	9,2/4,3 km AK; 4,3 km U18/20; 1,5 km U16/14; 0,85 km U12/1	www.tusem-leichtathletik.de
18.01.2014	Bergisch Gladba	7,1/11,7 km AK/U20/18/16	www.sg-bockenberg.de
18.01.2014	Hinsbeck	4,02/7,5 km AK/U20/28; 2,56 km U16; 1,38 km U14; 1,38 km l	www.vfl-hinsbeck.de
18.01.2014	Dormagen	5,4/7,2 km Staffel 3x1,2 km AK; 5,4 km U20/18; 0,4/0,8/1,2/2,6	www.fc-straberg.de
19.01.2014	Wegberg	10/21,1 km AK/U20/18; 10 km U16; 4,2 km U10	www.vsv-grenzland-wegberg.de
19.01.2014	Pulheim	5/42,195 km AK; 5 km U20/18; 5 km Jugend	www.staffellauf-pulheim.de
25.01.2014	Düsseldorf	7/14 km AK/U20/18; 2 km Jugend	www.dsd-online.de
26.01.2014	Köln	5/10 km AK/U20/18; 1/5/10 km Jugend; 5 km Walking	www.helmuturbach.de
26.01.2014	Hilden	5/10 km AK; 5 km Walking; 0,45 km Bambini	www.hildener-at.de
01.02.2014	Dieringhausen	10 km AK/ U20/18	www.runningandmore.de
02.02.2014	Königswinter	15/5 km AK/AB U16/14; 1 km U12	www.insellauf.de
08.02.2014	Nettetal	12,5 km AK/U20/18; 3km ab U12; 1,5 km ab U10	www.lc-nettetal.de
08.02.2014	Duisburg	5/10 km AK	www.asv-duisburg.de
09.02.2014	Köln	5/10/15 km AK/U20/18; 1/5/10 km Jugend; 5 km Walking	www.helmuturbach.de
09.02.2014	Hilden	5/10/15 km AK; 5 km Walking; 0,45 km Bambini	www.hildener-at.de
15.02.2014	Oberhausen	4/10,1 km AK; 4 km U20/18/16; 2,2 km U14; 1,8 km U12; 0,85	www.otvmeile.de
15.02.2014	Hückelhoven	3,1/5,6/7,5 km AK, 3,1 km U20/18; 1,9 km U16/14; 1,2 km U12	www.tus-jahn-hilfrath.de
23.02.2014	Köln	5/10/21,1 km AK/U20/18; 1/5/10 km Jugend; 5 km Walking	www.helmuturbach.de
23.02.2014	Hilden	5/10/21,1 km AK; 5 km Walking; 0,45 km Bambini	www.hildener-at.de

DLC - "Der Rennschuh" 44			
Datum	Ort	Wettbewerb	Homepage
01.03.2014	Mönchengladbach	5/10 km AK/U20/18; 5 km ab U10; 0,5 km Bambini	www.lg-moenchengladbach.de
08.03.2014	Duisburg	5/15 km ab U 16	www.asv-duisburg.de
08.03.2014	Nettetal	15 km AK; 5 km U20/18; 2 km U16/14/12/10	www.lc-nettetal.de
09.03.2014	Leverkusen	5/10 km AK/U20/18/16/14; 1 km U12	www.rundumdabayerkreuz.de
09.03.2014	Erfstadt	5/10/21,1 km AK; 5/10 km U20/18; 5 km U16/14/12	www.donatuslauf.de
09.03.2014	Essen	14 km AK; 1,2 km U12	www.tvk-essen.de
15.03.2014	Sonsbeck	7,880/3,98 km AK; 3,98/2,66 km U20/18; 3,98/2,66 km U16; 2	www.sv-sonsbeck.de/leichtathletik
15.03.2014	Köln	5/10/21,1 km AK; 5/10 km U20/U18	www.volkslauf-koeln.de
16.03.2014	Bensberg	5/10/21,1/42,195 km AK; 5 km U20/18; 2 km U16/14/12; 1 km	www.koenigsforst-marathon.de
16.03.2014	Gummersbach	11,7/6 km AK U20/18; 3/1,5 km U16/14/12/10	www.tv-huelsenbusch.de
16.03.2014	Eschweiler	4/10/21,1 km AK/U20/18; 0,69 km U14/12/10; 0,3 km U8	www.your-sports.com
16.03.2014	Erkrath	5 km/ 1/3 Marathon AK/U20/18; 5 km U16/14; 1 km U 12/10/9	www.tsvhochdahl.de
23.03.2014	Bad Godesberg	5,5/10 km AK/U20/18/16/14; 1 km U12	www.lav-bad-godesberg.de
23.03.2014	Köln	3,2/6,5/10 km AK/ ab U 14	www.lt-dshs-koeln.de
23.03.2014	Dinslaken	5/10 km AK/U20/18; 2,5 km U16/14/12/10	www.marathon-dinslaken.de
23.03.2014	Krefeld	0,3 - 2,4 km U12	www.djk-vfl-forstwald.de
27.03.2014	Bonn	5/10 km AK/U20/18; 10 km ab U14; 5 km ab U 12	www.beueler10er.de
29.03.2014	Duisburg	10/21,1 km AK; 0,4 km Bambini	www.asv-duisburg.de
29.03.2014	Kamp-Lintfort	5/10 km AK; Walking	www.wir4staedtelauf.de
30.03.2014	Gangelt	5/10/15 km AK; 5 km U20/18; 2,5 km U16/14; 1 km U12	
30.03.2014	Zülpich	5/10 km AK/U20/18; 2,1 km U16; 1,7 km U14; 1,7 km U12	www.tcz-leichtathletik.de
30.03.2014	Düsseldorf	5/10 km AK/U20/18; 1,5 km U16/14/12/10; 0,5 km Bambini	www.tg81.de
05.04.2014	Düsseldorf	5/10/21,1 km AK/U20/18; 1,3 km U16/14/12; 0,4 km Bambini	www.lt-duesseldorf-sued.de
05.04.2014	Düsseldorf	6/10 km Walking und Nordic Walking alle Klassen	www.lt-duesseldorf-sued.de
05.04.2014	Titz	5/10 km; AK; 5 km U20/18; 1/2 km U16/14/12	www.slc-ameln.de
06.04.2014	Düren	5/10 km AK/U20/18; 10/5/1,6/0,346 km Jugend/Kinder	www.duerener-stadtlauf.de
06.04.2014	Korschenbroich	5/10 km AK; 1,4/5 km U20/18; 1,1/1,4 km U16/14/12	www.citylauf-korschenbroich.de
06.04.2014	Bonn	21,1/42,195 km AK/U20/18	www.deutschepost-marathonbonn.de
06.04.2014	Ratingen Lintorf	5/10 km AK/U20/18/16/14; 1 km U12	www.tus08lintorf.de

DLC - "Der Rennschuh" 45			
Datum	Ort	Wettbewerb	Homepage
12.04.2014	Winnekendonk	5/10 km AK; 5 km U20/18; 2 km U16/14; 1 km U12	www.golddorflauf.de
12.04.2014	Gummersbach	5,6/10/21,1 km AK/U20/18; 2 km U12; 0,8 km Bambini	www.lg-gummersbach.de
12.04.2014	Solingen	2x 50 km ab U 20	www.klingenpfadlauf-Solingen.de
13.04.2014	Düsseldorf	5/10 km AK; 5 km U20/18; 2/5 km U16/14/12	www.duesselderfer-brueckenlauf.de
13.04.2014	Köln	5/10/21,1 km AK/U20/18; 1/5/10 km U16/14/12	www.helmuturbach.de
19.04.2014	Ruppichteroth	5/10,5/21,1 km AK; 5 km U20/18; 1,4 km U16/14; 1 km U12/10	www.tv1888.de
21.04.2014	Kerpen	5/10 km AK; 1,3 km U20/18/16/14/12	www.stadtlauf-kerpen.de
21.04.2014	Alsdorf	5/10 km AK; 5 km U20/18/16/14/12/10	www.lt-alsdorf-ost.de
26.04.2014	Essen	5/10 km alle AK; 3x 3 km Staffel	www.tlv-germania.de
26.04.2014	Moers	5/10 km AK; 5 km U20/18; 1,6/2,5 km U16/14/12	www.moerser-tv.de
27.04.2014	Köln	10 km AK	www.dauerlauf.de
27.04.2014	Düsseldorf	42,195 km AK/U20/18	www.metrogroupmarathon-duesseldorf.de
30.04.2014	Ratingen-Breitscheid	5/10 km AK/U20/18; 2,5/5 km U16/14/12/10; 0,8 km U8/ 0,4 km U6	www.tus-breitscheid.de
01.05.2014	Meerbusch	5/10 km AK; 5 km U20/18; 0,8/2,5 km U16/14/12	www.mailauf.de
01.05.2014	Wesel	5/21,1 km AK; 5 km U20/18; 1 km U16/14/12	
03.05.2014	Bocholt	5/10 km AK/U20/18; 2,5/5 km U16/14/12	www.bocholter-citylauf.de
04.05.2014	Alfter	10/21,1 km AK/U20/18; 1,2 km U16/14/12; 0,6 km U10/08 u. jü.	www.alfterer-sc.de
04.05.2014	Bergisch Gladbach	5/10 km AK/U20/18/16/14; 1,2 km U12	www.blau-weiss-hand.de
04.05.2014	Schermbeck	5/10 km AK/U20/18; 2/5 km U16/14/12; 0,35 km Bambini	www.svs-leichtathletik.de
04.05.2014	Frechen	5/10 km AK/U20/18; 1,8/5/10 km U16/14/12	www.frechener-fruehlingslauf.de
04.05.2014	Simmerath	4/10 km AK; 4 km U20/18; 1,1/0,6/0,3 km U16/14/12	www.hansa-simmerath.de
09.05.2014	Lindlar	4/10 km AK/U20/18/16/14; 4 km U16-U10; 2 km U16-U4; 0,6 km U12	www.lindlar-laeuft.de
10.05.2014	Simmerath	4,8/10 km AK; 4,8 km U20/18; 0,75 km U16/14; 0,5 km U12/10	www.Komet-Steckenborn.de
10.05.2014	Geldern	2/5/10 km AK; 5 km U20/18; 2/5 km U16; 0,444/0,5/1/2 km U12	www.citylauf-geldern.de
10.05.2014	Lohmar	6,495/14,065 km AK/U20/18; 6,495 km U16/14; 0,9 km U12/10	www.tv08lohmar.de
10.05.2014	Hückeswagen	5/10 km AK; 5 km U20/18; 10/5/1,5 km U16/14; 1,5/0,8 km U12	www.ssv-hueckewagen.de
11.05.2014	Essen	7,5 km AK/2,5 km AK; 0,8 km + 0,2 km U12; 5 km Walking	www.kkh.de/lauf
11.05.2014	Hürth	10/21,1 km + Kinderläufe	www.volkslauf-huerth.de
16.05.2014	Neuss	5/10 km AK/U20/18; 1 km U16/14/12	www.asc-rosellen.de

DLC - "Der Rennschuh" 46			
Datum	Ort	Wettbewerb	Homepage
17.05.2014	Neuss	4/8 km Senioren	www.djk-novesia-neuss.de
18.05.2014	Köln	Walking	www.esv-gremberghoven.de
18.05.2014	Bonn	5/10 km AK/U20/18/16/14; 0,8 km U12	www.melpomenebonn.de
18.05.2014	Bergisch Gladbach	5/10 km AK/U20/18; 1/5/10 km U16/14/12	www.kirschbluetenlauf.de
18.05.2014	Remscheid	5/10 km AK/U20/18/16/14; 2 km U16/14; 1 km U12	www.remscheider-sv.de
23.05.2014	Wesel	7 km alle AK	www.hanse-citylauf-wesel.de
24.05.2014	Biesfeld	4,4/8,8 km AK; 4,4 U20/18/16/14; 2,1 km U12	www.union-blau-weiss-biesfeld.de
24.05.2014	Brühl	5/10 km AK/U20/18; 2,1 km U16/14/12; 1,05 km U12	www.btv-leichtathletik.de
24.05.2014	Monschau	5/10/21,1 km AK/U20/18; 2 km U16/14; 1,1 km U12/100,3 km	www.vennlauf.de
24.05.2014	Neunkirchen-Se	4/13,431 km AK/U20/18/16/14; 1 km U16/14/12	www.pilauf.tvneunkirchen.de
24.05.2014	Essen	1/2/5/10 km AK	www.ayyoteam.com
25.05.2014	Düsseldorf	5/10 km AK; 2 km /U16/14/12	www.himmelgeist.de
25.05.2014	Aachen	5/21,1 km AK/U20/18; 2 km U16/14/12/10	www.leichtathletik-alemannia.de
25.05.2014	Mönchengladbach	3/5/10 km + Halbmarathon AK/U20/18/16/14; 3/5/10 km U12	www.santanderlauf.de
28.05.2014	Köln	10 km AK	www.asv-koeln.de
28.05.2014	Sonsbeck	5/10 km AK; 5 km U20/18/16; 1,65 km U14; 1,25 km U12/10	www.sv-sonsbeck.de/leichtathletik
29.05.2014	Stolberg	10 km AK/U20; U12 Kinderläufe	www.lac-mausbach.de
31.05.2014	Monschau	5/14,065 km M/W20-80; 5 km U20/18; 1,5/0,5 km U16/14/12/10	www.tv-konzen-run-walk.de
31.05.2014	Dormagen	5/10/21,1 km AK/20/18; 1,5 km U18/16/14; 0,8 km U12/10; 0,4	www.fc-straberg.de
01.06.2014	Wesel	3x7,5 km/3x3,8 km alle AK/ 7,5 km Walker	www.dreiwiesellauf.de
01.06.2014	Köln	5/10 km AK/U20/18/16/14; 1/5/10 km U12	www.oh-lauf.de
01.06.2014	Heinsberg	2,5/5/10 km AK/U20/18/16; 2,5/5 km U14; 2,4 km U12; 1,6 km	www.rheinland-dremmen.de
01.06.2014	Duisburg	42,195/21,1 km MW20-80; 21,1 km U16/14	www.rhein-ruhr-marathon.de
08.06.2014	Derichsweiler	5/10 km AK/U20/18; 1,2/5/10 km U16/14; 0,6 - 1,2 km U12	www.tv-derichsweiler.de
08.06.2014	Düsseldorf	5/10 km AK U20/18/16/14; 1,3 km Schülerlauf; 0,4 km Bambini	www.lt-duesseldorf-sued.de
09.06.2014	Weeze	5/21,1 km AK/U20/18; 1,5 km U16/14/12/10	www.tsv-weeze.de
11.06.2014	Essen	5,1 km alle Klassen	www.essener-firmenlauf.de
13.06.2014	Dieringhausen	10 km AK/U20/18/16/14; 3 km U20/18/16/14/12/10; 0,8 km U12	www.runningandmore.de
13.06.2014	Emmerich	5/10 km AK/U20/18; 2,5 km U16/14/12	www.firmenfitness-niederrhein.de

DLC - "Der Rennschuh" 47			
Datum	Ort	Wettbewerb	Homepage
13.06.2014	Monheim	5/10 km AK/U20/18; 2/5 km U16/14/12	www.sg-monheim.de
13.06.2014	Essen	5/10 km AK/U20/18; 5 km U16/14; 2,5 km U12; 1 km U10; 0,5	www.tlv-germania.de
14.06.2014	Neuss	5/10 km AK; 5 km U20/18; 1 km U16/14/12/10; 0,4 km U8	www.neusser-sommernachtslauf.de
14.06.2014	Neukirchen-Vluy	6/15 km AK/U20/18; 1 km U14; 0,5 km U8	www.donkenlauf.de
15.06.2014	Leverkusen	10/21,1 km AK/U20/18/16/14; 1 km Bambini	www.leverkusen-halbmarathon.de
15.06.2014	Hennef	21,1 km ab U18; 10 km ab U12; 3,1 km ab U10; 0,9 km U8	www.europawochelauf.de
15.06.2014	Erkelenz	3,2/5/10 km AK; 1,5 km U20/18/16/14; 1 km U12	www.tv-erkelenz.de
15.06.2014	Mülheim	5/10 km AK; 5 km U20/18; 1 km U16/14/12/10	www.tengelman-lauf.de
15.06.2014	Aachen	4,4 km/10 km AK/U20/18; 4,4 km U16/14; 1 km U12	www.indehahn.de
15.06.2014	Kempen	5/10 km AK; 5 km U20/18; 2 km U16/14; 1 km U12/10	www.gdb-altstadtlauf.de
15.06.2014	Pulheim	10 km JG`98 u. älter; 5 km alle JG; 1,5 km bis JG `98; 0,5 km	www.abteillauf.de
18.06.2014	Bonn	10 km alle AK	www.bonn-laeuft.de
18.06.2014	Simonskall	5 km alle AK	www.djklcv.de
19.06.2014	Gummersbach	6/10 km AK; U20/18; 3 km U16/14/12/10	www.tv-strombach.de
19.06.2014	Moers	5/10/21,1 km AK; 1,3 km U20/18-U10; 0,5 km U8	www.tv-schwafheim.de
20.06.2014	Monschau	4,2/10km AK/U20/18; Kinderläufe	www.bergwacht-rohren.de
20.06.2014	Bergisch Gladba	5,8/10 km AK/U20/18/16/14; 1,3/5,8 km U16/14/12	www.tvr-running.de
20.06.2014	Solingen	5/10 km AK; 5 km U20/18; 1 km U16/14/12/10	www.bergische-leichtathletik.de
21.06.2014	Duisburg	5/10 km AK; 5 km U20/18; 1,5 km U16/14; 0,6 km U12	www.tuspo-la.de
21.06.2014	Königswinter	5/10 km AK; Schülerläufe	www.beueler10er.de
21.06.2014	Goch	5/10 km AK/U20/18; 5 km U16/14; 1,2 km U12	www.steintorlauf.de
21.06.2014	Euskirchen	4,6/10,35 km AK/U20/18; 3,45 km U16/14; 1,2 km U12/10	www.kreuzweingarten.de
21.06.2014	Roetgen	5/10/21,1 km AK; 5/10 km U20/18; 1,2/5 km U16/14; 0,6 km U	www.tv-roetgen.de
22.06.2014	Overath-Vilkerat	5,275/10,548 km AK/U20/18; 1,609/5,275 km U16/14/12	www.viertelmarathon.de
22.06.2014	Köln	5/10 km /10 Meilen AK/U20/18; 2/5/10 km U16/14/12	www.stadionlauf-koeln.de
22.06.2014	Wegberg	42,195 km ab U20 + Marathon-Staffel	www.vsv-grenzland-wegberg.de
22.06.2014	Wuppertal	10,6 km AK/U18/20; 10,6/1,85 km U16; 1,85 km U14/12	www.lg-w.de
27.06.2014	Holzheim	4/8 km AK; 1,3 km U18/16; 0,6 km U10	www.sg-holzheim.de
27.06.2014	Schwalmtal	5/10 km AK; 5 km U20/18/16/14; 1 km U12	www.oscwaldniel.de

DLC - "Der Rennschuh" 48			
Datum	Ort	Wettbewerb	Homepage
27.06.2014	Heimerzheim	5/10 km AK; 1 km U12; 0,4 km Bambini	www.LG-Heimerzheim.de
27.06.2014	Engelskirchen	3,2/6,3/10 km alle Klassen; 4x0,8 km U7	www.asc-loope.de
27.06.2014	Kerpen-Horrem	5/10 km AK/U20/18; 5km U16/14; 1,5 km U12	www.horremer-abendlauf.de
28.06.2014	Troisdorf	5/10 km U14 - AK; 0,9 km U12	www.lt-spich.de
28.06.2014	Eicherscheid	5/10/21,1 km AK; 5 km U20/18; 1,5 km U16/14; 0,6 km U12/10	www.germania-eicherscheid.de
28.06.2014	Uedem	5/10 km AK, 5 km U20/18; 1,5 km U16/14/12/10	www.uedemer-volkslauf.de
28.06.2014	Bad Münstereifel	5/11,2/19,4 km AK/U20/18; 1,5 km U16/14; 1 km U12	www.powerrun.de
29.06.2014	Köln	10/21,1 km AK/U20/18; 10 km U16/14/12	www.mtv-koeln.de
29.06.2014	Köln	200m - 6,6 km	www.kkh.de
29.06.2014	Duisburg	5/10 km AK/U20/18; 2 km U16/14; 2 km U12	www.osc-rheinhausen.de
29.06.2014	Mönchengladbach	5/10 km AK/U20/18; 1,25 U16/14/12/10; 0,35 km U8	www.lg-moenchengladbach.de
29.06.2014	Bottrop	Treppenlauf 5/6,5/10 km M/F; 5 km U14-U20; 1/1,8/2,6 km U8	www.tetraeder-treppenlauf.de
29.06.2014	Essen	5/10 km AK; 1/2 km Schülerläufe	www.team-essen99.de
04.07.2014	Hünxe	5/10 km AK; 5 km U20/18; 1 km U16/14/12	www.tus-drevenack.de
05.07.2014	Meerbusch	5/10 km AK/U20/18; 1 km Schüler	www.tus64.de
05.07.2014	Düsseldorf	21,1 km AK/U20/18	www.lg-himmelgeist.de
12.07.2014	Kreuzau	5/10 km AK; 5 km U20/18; 1,2 km U16/14; 0,8 km U12/10; 0,3	www.tvobermaubach.de
19.07.2014	Düren	5,06/10 km AKU20/18/16/14	www.btv1864.de
19.07.2014	Alpen	5/10 km AK/U20/18; 1,5 km U16/14/12	www.lg-alpen.de
26.07.2014	Duisburg	5/10/21,1 km AK; 10/21,1 km U20/18	www.rheinuferlauf.de
20.07.2014	Köln	5/10 km AK/U20/18; 1/5/10 km U16/14/12	www.helmuturbach.de
27.07.2014	Köln	5/10 km /10 Meilen AK/U20/18; 1/5 km U16/14; 1 km U12	www.esv-gremberghoven.de
02.08.2014	Eschweiler	4/10 km AK; 4 km U20/18; 1 km U16/14/12/10; 0,4 km U8; 0,2	www.die-10-km-von-duerwiss.de
03.08.2014	Solingen	bis 73,5 km alle Klassen	www.klingenpfadlauf-Solingen.de
08.08.2014	Stolberg	5/10 km AK; 5 km U20/18; 1,15 km U16/14; 0,75 km U12; 0,5	www.lac-mausbach.de
09.08.2014	Monschau	4,2/12,3 km Walking	www.monschau-marathon.de
10.08.2014	Monschau	42,195/ca. 56km/Marathon-Staffel AK U/10/18; 4,2 km UU16/1	www.monschau-marathon.de
16.08.2014	Duisburg	5/10 km AK/U20/18; 1,23 km U16/14/12_; 0,55 km Bambini	www.innenhafenlauf.de
16.08.2014	Heinsberg	5/14,065 km AK/U10/18; 1,5 km U16/14; 1 km U12	www.hauptsache-bewegt.de

DLC - "Der Rennschuh" 49			
Datum	Ort	Wettbewerb	Homepage
17.08.2014	Köln	1/3 - 1/2 - 2/3 Marathon ab U14	www.lt-dshs-koeln.de
23.08.2014	Hambach	5/10/21,1 km AK/U20/18; 2/5/10 km U16/14; 2/5 km U12	www.djk-loewe-hambach.de
23.08.2014	Wesseling	5/10/30 km AK U20/18; 1/5/10 km U12/10; 0,5/1 km U9	www.asv-wesseling.de
24.08.2014	Hammingeln	5/10 km AK/U20/18; 1 km U16/14/12	www.hammingelner-sv.de
24.08.2014	Leichlingen-Witz	3/11,3/21,1 km AK; 3/11,3 km U20/18/16/14; 1,6/3 km U12	www.sengbachlauf.de
27.08.2014	Hürtgenwald	9,7 km ab M/W 20; 5,7 km ab U18; 1,2 km U16/14; 0,9/0,6 km	www.bosselbachlauf.de
30.08.2014	Mülheim	5/10 km AK/U20/18; 5 km Walking; 2 km U16/14; 1 km U12	www.tsv-viktoria.de
30.08.2014	Niederzier	10/28,1 km AK/U20/18; Kinderläufe	www.tv-huchem-stammeln.de
31.08.2014	Köln	15 K M/F	www.asv-koeln.de
05.09.2014	Bonn	6,3/9,4 km alle Klassen	www.beueler10er.de
06.09.2014	Essen	7 km AK/U20/18; 1 km U16/14/12	www.isenburglauf.de
06.09.2014	Kleve	3,782/7,5 km AK; 3,782 km U20/18; 1,923 km U16/14; 0,8 km U12	
06.09.2014	Eschweiler	5/10 km AK; 5 km U20/18; 1,2 km U16/14; 1,2 km U12; 0,3 km	www.mc-eschweiler.de
06.09.2014	Scheven	3/10,4 km AK U20/18; 1,5 km U16/14; 1,5/0,6 km U12	
07.09.2014	Wachtendonk	5/10 km AK/U20/18/16/14; 1,5/0,5 km U12	www.niersrunners.de
07.09.2014	Schermbeck	21,1 km ab U20	www.svs-leichtathletik.de
07.09.2014	Solingen	2/5/10/21,1/42,195 km AK/U20; 2/5/10/21,1 km U18; -10 km U	www.solingersport.de
07.09.2014	Königswinter	15,6 km AK/U20/18	www.loewenburglauf.de
07.09.2014	Essen	5/10 km w AK; 5 km w U20/18	www.deutsche-post-ladiesrun.de
07.09.2014	Düsseldorf	10 km AK; 4 km U20/18; 2,2 km U16/14	www.stadtwerk-eduesseldorf-koelauf.de
12.09.2014	Xanten	5/10 km AK/U20/18; 1,5/5 km U16/14; 1,5 km U12/10; Bambini	www.tusxanten.de
12.09.2014	Bergisch Gladbach	3/10 km alle Klassen	www.blau-weiss-hand.de
13.09.2014	Düren	5/10 km AK; 5 km U20/18; 2/5 km U16/14/12/10; 1 km U12	www.duerenertv.de
13.09.2014	Engelskirchen	5/10 km AK/U20/18; 1,6/5 km U16/14; 1,6 km U12; 0,6 km Ba	www.leichtathletik-in-engelskirchen.de
13.09.2014	Brüggen	5/10 km AK/U20/18; 1,25/5 km U16/14/12	www.turabrueggen.de
13.09.2014	Alpen	5/10 km AK/U20/18; 1,5 km U16/14/12	www.lg-alpen.de
13.09.2014	Essen	5/10 km AK	
14.09.2014	Oberhausen	5,2/7,5/10/15/21,1 km Walking	www.otv1873.de
14.09.2014	Köln	21,1/42,195 km AK/U20/18	www.rheinenergiemarathon-koeln.de

DLC - "Der Rennschuh" 50			
Datum	Ort	Wettbewerb	Homepage
14.09.2014	Bottrop	5/10 km w alle Kalsen, 5 km Walking	www.adler-langlauf.de
14.09.2014	Much	5,8/11,3/21,1 km AK/U20/18; 1,2 km U16/14/12/10	www.tsv-much-la.de
14.09.2014	Mönchengladbach	5/10 km AK; 5 km U20/18; 2,5 km U16/14/12	www.newlauf.de
19.09.2014	Wipperfürth	4,7/9,3/4x1,7 km AK/U20/18; 1,7/4x1,7 km U16/14; 0,88 km U12	www.stadtlauf-wipperfuerth.de
20.09.2014	Weeze	5 km alle Klassen	www.tsv-weeze.de
20.09.2014	Bedburg	4/10 km AK; 2 km U20/18/16/14; 0,5 km U12	www.bedburger-citylauf.de
20.09.2014	Wuppertal	5/10 km AK; 1,85/5 km U20/18/16/14; 1,85 km U12	www.lc-wuppertal.de
20.09.2014	Würselen	2,3/5/10,4 km AK/U20/18; 2,3/5 km U16; 10,4 km U16/14; 0,7 km U12	www.djk-aew.de
20.09.2014	Duisburg	5 + 10 km AK U20/18, 5 km U16/14; 1 km U12	www.lichterlauf.bunert.de
21.09.2014	Köln	5/10/21,1 km AK/U20/18; 1/5/10 km U16/14/12	www.llg80.de
21.09.2014	Dormagen	Walking	www.tg-stuerzelberg.de
21.09.2014	Hilden	5/10 km AK; 5 km U20/18; 2 km U16/14; 1 km U12	www.lg-hilden.de
21.09.2014	Hückelhoven	10/21,1 km; Marathon AK/U20/18; 10 km WA + NWA	www.tus-jahn-hilfrath.de
26.09.2014	Dormagen	3,1/7 Meilen AK/U20/18/16; 3,1 Meilen U14/12	www.sg-zons.de
27.09.2014	Mönchengladbach	5/10 km AK/U20/18; 5 km U16/14/12/10	www.lg-moenchengladbach.de
27.09.2014	Düren	5/10 km AK/U20/18; 2/5 km U16/14; 1/5 km U12; 0,4 km Bambini	www.atv1883.de
27.09.2014	Wesel	2,5/5/10 km AK/U20/18/16/14; 1 km U12	www.hanse-citylauf-wesel.de
28.09.2014	Burscheid	3/10 km alle Klassen; 1 km U16/14/12/10	www.stadtsportverband-burscheid.de
28.09.2014	Erfstadt	5/10 km AK/U20/18; 1,5 km U16/14/12	www.citylauf-erftstadt.de
28.09.2014	Essen	5/10 km AK; 2,6 km U20/18; 2,6 km U16; 1,3 km U14/12/10	www.ruhr-hoehenlauf.de
28.09.2014	Gummersbach	4/10 km AK/U20/18; 2 km U16/14/12; 0,6 km Bambini	www.lg-gummersbach.de
28.09.2014	Bracht	15/24 km alle Klassen	www.tsf-bracht.de
28.09.2014	Siegburg	5/10 km AK; 10 km U20/18; 2,5 km U16/14/12; 05 km Bambini	www.LAZ-Sport.de
28.09.2014	Nütterden	5/10/21,1 km AK/U20/18; 1,1/1,5/2,1 km U16/14/12	www.leichtathletik-nuetterden.de
28.09.2014	Köln	10 km ab M/W15; 5 km alle Klassen; 2,5 bis M/W15; 0,5 km U12	www.bickendorf-lauf.de
28.09.2014	Düsseldorf	6,56/11,5 km AK; 6,56 km U20/18; 2,12 km U16/14; 1,609 km U12	www.skd1906.de
03.10.2014	Krefeld	5 km AK/U20/18; 1,308 - 0,3 km Schülerläufe	www.herbstcross.de
03.10.2014	Kamp-Lintfort	9/10/11/12/20/30/32/2x21,1/42,195 km M/F	www.wir4staedtelauf.de
03.10.2014	Essen	14,2 km AK/U20/18	www.team-essen99.de

DLC - "Der Rennschuh" 51			
Datum	Ort	Wettbewerb	Homepage
03.10.2014	Brühl	Staffelmarathon/Staffelhalbmarathon	www.multisportfriends.de
04.10.2014	Rheurdt	U12 1,1km, U16 2,5 km, U18 und älter 5km + 7,5km + 10 km	www.tv-rheurdt.de
05.10.2014	Jülich	5/10 km AK/U20/18; 1 km Kinderläufe	www.bsg1963.de
05.10.2014	Essen	6,6/10 km AK/U20/18; 10 km U16/14/12; 6,6 km U16/14/12/10	www.sportscheck.com/events
11.10.2014	Essen	8,5/15 km Walking	www.tusem-leichtathletik.de
11.10.2014	St. Augustin	3,8/10 km AK/U20/18; 1/3,8/10 km U16/14; 0,8/3,8/10 km U12	www.tvhangelar.de
12.10.2014	Essen	42,195 km ab M/W20	www.rwe-marathon.de
12.10.2014	Gillrath	4/10/21,1 km alle AK	www.djk-gillrath.de
18.10.2014	Viersen	5/10 km AK/U20/18; 7 km Nordic-Walking; 5 km U16; 1,2 km U12	www.lg-viersen.de
18.10.2014	Wegberg	3,75/7,5 km M AK/U20/18; 2,5/7,5 km F AK/U20/18; 2,5/1,25 km U12	www.sc-myhl.de
18.10.2014	Simmerath	10 km AK; Staffel 2x 5 km U20 - U12	www.Komet-Steckenborn.de
19.10.2014	Weilerswist	5/10 km AK; 5 km U20/18; 1,2 km U16/14; 0,8 km U12/10/9	www.lc-weilerswist.de
19.10.2014	Bergisch Gladbach	5/10/21,1 km AK/U20/18; 1,6/5/10 km U16/14; 1,6/5 km U12	www.tvr-running.de
19.10.2014	Niederzier	3,6/7,06/14,14 km AK/U20/18; 7,06/3,6 km U16/14; 3,6/1,87/0,8 km U12	www.djk-loewe-hambach.de
19.10.2014	Solingen	10 km AK/U20/18/16/14; 10 km Walking	www.solinger-lc.de
25.10.2014	Düsseldorf	5/10 km AK/U20/18; 2 km U16/14; 1,6 km U12/10; 0,5 km Barocklauf	www.dsd-online.de
25.10.2014	Altendorf-Ersdorf	3,3/6/10 Meilen AK; 1 km M/W12-7; 0,4 km M/W6 u. jünger	www.obstmeilenlauf.de
25.10.2014	Herzogenrath	5/10/21,1 km AK/U20/18; 5 km U16/14; 0,6 km U12	www.djk-Herzogenrath.de
25.10.2014	Nettetal	21,1 km AK/U20/18; 5 km U20/18/16; 2 km U16/14/12	www.lc-nettetal.de
25.10.2014	Wassenberg	2,97 km AK/U20/18; 1,56/2,97 km U16/14; 0,6/1,165 km U12	www.sc-myhl.de
26.10.2014	Köln	10 km AK/U20/18	www.tfg-koeln.de
26.10.2014	Moers	5/10/4x2 km AK; 5/10 km U20/18; 2/4x2 km U16/14/12; 4x0,2 km U12	www.wvfl-repelen.de
26.10.2014	Königswinter	27 km AK	www.drachenlauf.net
26.10.2014	Mülheim a.d. Ruhr	5/10 km AK; 5 km U20/18; 2 km U16/14; 1 km U12/10	www.styrumertv.de
02.11.2014	Bottrop	6,8/10/25/50 km + Marathon AK/U20/18	www.adler-langlauf.de
02.11.2014	Bergisch Gladbach	11 km AK/U20; 1,2/7,5 km U16/14; 1,2 km U12	www.bensberger-martinilaf.de
02.11.2014	Übach-Palenberg	3,8/10 km AK; 3,8/2,8 km U20/18/16/14; 0,8 km U12	www.svrwschlafhorst.de
08.11.2014	Mönchengladbach	10/21,1 km AK/U20/18	www.tve-holt.de
08.11.2014	Bonn	21,1 km ab MW20	www.herbsthalbmarathon.de

DLC - "Der Rennschuh" 52			
Datum	Ort	Wettbewerb	Homepage
08.11.2014	Simmerath-Eintr	5 km, 16,5 km + Marathon	www.rursee-marathon.de
08.11.2014	Essen	2,5/5/10 km AK; 2,5/10 km U20/18; 2,5 km U16/14; 1 km U12	www.kettwiger-altstadtlauf.de
08.11.2014	Bad Godesberg	5,9/15 km AK/U20/18/16/14; 1 km U12	www.lav-bad-godesberg.de
09.11.2014	Leverkusen	5/10 km AK; 5 km U20/18; 2,6 km U16/14; 1 km U12/10	www.tsvbayer04.de
09.11.2014	Krefeld	5 km M/M30-M45; 3 km F/W30-W75/M50 u. älter/U20/18; 1,4	www.csv-krefeld.de
09.11.2014	Hennef	24,6 km AK/U20/18	www.platinmann.de
09.11.2014	Düsseldorf	21,1 km AK/U20; 10 km AKU20/18; 2 km U16/14/12	www.sfd.de
15.11.2014	Duisburg	5/10 km AK/ 1,5 km U20/18; 10,6 km U12	www.tuspo-la.de
15.11.2014	Neuss	5/15 km AK/U20/18; 5 km U16; 1 km U14/12/10	www.erftlauf.de
16.11.2014	Kamp-Lintfort	5,9/10,2 km AK/U20/18; 2 km U17'6/14/12/10	www.wir4staedtelauf.de
16.11.2014	Köln	5/10/21,1 km AK/U20/18; 1/5/10 km U16/14/12	www.helmuturbach.de
22.11.2014	Essen	10/21,1 km AK/U20/18	www.tusem-leichtathletik.de
22.11.2014	Wuppertal	6,2/9,8/5x1,96 km/4,1/9,8 km M/F; 6,2/4,1 km U20/18; 1,9 km	www.lc-wuppertal.de
22.11.2014	Linnich	4,2/13,5 km AK/U20/18; 1/1,5 km U16/14/12	www.slc-ameln.de
29.11.2014	Marienhagen	5/10 km AK/U20/18/16 1,7 km U12-U8; 0,37 km Bambini	www.gluehweinlauf.de
29.11.2014	Viersen	5/10 Km AK/U20/18/16/14; 1 km U12	www.asv-suechteln.de
29.11.2014	Bergisch Gladba	5,2/7,8 km AK/U20/18/16	www.sg-bockenberg.de
30.11.2014	Oberhausen	10 km AK/U20/18; 1,5 km U16/14/12; 1,2 km U10; 0,4 km U8	www.sterkrade-nord-la.de
30.11.2014	Niederkassel	5/10 km/ 10 km Walking/Nordic Walking AK/U20/18; 1,2/5 km	www.lauftreff-mondorf.de
06.12.2014	Neuss	800m U12, 1600m U16/U14, 3km U20/U18, 3km W, 5km M	www.tg-neuss.de
07.12.2014	Leverkusen	5/10/21,1 km AK; 5 km U20/18; 5/2,6 km Junged/Kinder	www.tsvbayer04.de
07.12.2014	Köln	3,2/6,5/10 km AK/U20/18/16/14	www.lt-dshs-koeln.de
07.12.2014	Wesel	2,4/7,8 km AK/U20/18; 1 km U16/14/12	
07.12.2014	Wegberg	5/10 km AK/U20/18/16/14; 5 km U12; 4,2 km U10	www.vsv-grenzland-wegberg.de
07.12.2014	Mülheim	4,1/8,3 km AK; 4,1 km U20/18; 2,5 km U16/14; 1 km U12	www.rennbahncross.de
13.12.2014	Bergisch Gladba	6,3/10,1 km AK/U20/18/16	www.sg-bockenberg.de
14.12.2014	Bad Honnef	21,1/42,195 km M/F	www.tripower-rs.de
14.12.2014	Emmerich	10/21,1 km AK; 10 km U20/18/16/14; 5 km Walking	www.emmericher-turnverein.de
14.12.2014	Aachen	18 km AK/U20/18	www.winterlauf-aachen.de

DLC - "Der Rennschuh" 53			
Datum	Ort	Wettbewerb	Homepage
31.12.2014	Bocholt	1,2/5/10 km AK; 5/10 Km U20/18/16/14/12	www.bocholter-silvesterlauf.de
31.12.2014	Euskirchen	3/9 km AK/U20/18; 1 km U16/14/12	www.lc-euskirchen.de
31.12.2014	Gummersbach	5,4/10 km AK/U20/18; 1,6 km U16/14/12	www.lg-gummersbach.de
31.12.2014	Köln	10 km alle Klassen/ 3 x 3,33 km Mixed Staffel	www.tuskoeln.de
31.12.2014	Wegberg	7,5/15 km AK/U20/18/16/14; 5 km U12; 4,2 km U10	www.vsv-grenzland-wegberg.de
31.12.2014	Bonn	10 km AK/U20/18	www.deutschepost-marathonbonn.de
31.12.2014	Krefeld	4,1/8,1 km alle Klassen	www.djk-vfl-forstwald.de
31.12.2014	Essen	5/10 km AK; 2 km U20/18; 1/2 km U16/14/12	www.team-essn99.de
31.12.2014	Aachen	4,8/10 km AK, 4,8 km U20/18; 2,5 km U16/14/12	www.dlc-aachen.de
04.01.2015	Ratingen	5/10 km AK/U20/18; 2,1 km U16/14; 1 km U12/10; 0,5 km Bar	www.asc-ratingen.de
10.01.2015	Gangelt	0,8/1,5/4,6/9,2 km alle AK	www.djk-gillrath.de
10.01.2015	Duisburg	5/10 km AK; 5 km U20/18; 1,6/0,6 km Jugend/Kinder	www.tuspo-la.de
10.01.2015	Nettetal	10 km AK/Jugend; 2/1 km Jugend/Kinder	www.lc-nettetal.de
11.01.2015	Leverkusen	5/10/21,1 km AK; 5 km U20/18; 5/2,6 km Jugend/Kinder	www.tsvbayer04.de
11.01.2015	Grevenbroich	5,75 km AK; 3,45/2,796 km U20/18; 2,311 km U16/14; 1,593 k	www.tvj.de
17.01.2015	Bergisch Gladba	7,1/11,7 km AK/U20/18/16	www.sg-bockenberg.de
17.01.2015	Essen	9,2/4,3 km AK; 4,3 km U18/20; 1,5 km U16/14; 0,85 km U12/1	www.tusem-leichtathletik.de
17.01.2015	Nettetal-Hinsbec	4,02/7,5 km AK/U20/28; 2,56 km U16; 1,38 km U14; 1,38 km U12; 1,06 km U 10; 0,64 km U8	
18.01.2015	Wegberg	10/21,1 km AK/U20/18; 10 km U16; 4,2 km U10	www.vsv-grenzland-wegberg.de
18.01.2015	Pulheim	5/42,195 km AK; 5 km U20/18; 5 km Jugend	www.staffellauf-pulheim.de
24.01.2015	Düsseldorf	7/14 km AK/U20/18; 2 km Jugend	www.dsd-online.de
24.01.2015	Essen	9,2/4,3 km AK; 4,3 km U18/20; 1,5 km U16/14; 0,85 km U12/1	www.tusem-leichtathletik.de
25.01.2015	Köln	5/10 km AK/U20/18; 1/5/10 km Jugend; 5 km Walking	www.helmuturbach.de
25.01.2015	Hilden	5/10 km AK; 5 km Walking; 0,45 km Bambini	www.hildener-at.de