

Leistungsübersicht und Jahresrückblick 2008

Marathon Dinslaken



**Wir wünschen allen ein frohes, gesundes Neues Jahr und
viel Erfolg in 2009 !!!!**



Riesiger Andrang beim Vorbereitungskurs "Von 0 auf 5.000 m"



Riesiger Andrang beim Vorbereitungskurs

Die Übungsleiter von Marathon Dinslaken trauten am Freitag Nachmittag ihren Augen nicht: Über 100 Teilnehmer meldeten sich zur ersten Trainingseinheit „Von 0 auf 5.000 m“. Gaby Ützel, Andrea Lonny und Lothar Dengler hatten alle Hände voll zu tun, um einen geordnetes Training durchzuführen. Das angebotene Trainingsprogramm garantiert auch dem/der ungeübten Läufer/in, innerhalb von 3 Monaten die Strecke von 5.000 m zu bewältigen, und zwar im Rahmen des 3. Dinslakener Sparkassen City-Laufes am 6. April. NA-Foto: HK

Der Erfolg des Trainings „Von 0 auf 5000m“ des Vorjahres machte sich bemerkbar. Auf dem Parkplatz im Wohnungswald war für „Normalläufer“ kein Durchkommen. Über 100 potentielle Laufanfänger hatten sich eingefunden um am Vorbereitungskurs für den 3. Dinslakener Sparkassen City-Lauf teilzunehmen. Unsere routinierten Übungsleiter Gaby, Andrea und Lothar hatten jedoch sehr schnell die Übersicht und so konnte das Training wohlgeordnet durchgeführt werden. Dennoch hoffen sie darauf, dass die Anzahl der Teilnehmer sich über die Woche etwas verteilt, um auch jeder(m) ein angemessenes Training bis zum Start am 6. April bieten zu können.

Erfolgreiche Leistungsbilanz Ausdauerathleten bekamen Bürgerpreis der Stadt Dinslaken

Auf ein erfolgreiches erstes Jahr als Vorsitzender von Marathon Dinslaken konnte Michael Keuten in seinem Rechenschaftsbericht bei der Mitgliederversammlung zurückblicken.

Nicht nur die hervorragende Leistungsbilanz der Athleten war Gegenstand seines Berichtes, sondern auch der Einsatz der Mitglieder und Helfer beim 2. Dinslakener Sparkassen City-Lauf. Michael Keuten appellierte an die über 60 anwesenden Vereinsmitglieder, dieses außerordentliche Engagement auch beim 3. City-Lauf am 6.4.2008 zu zeigen.



Maria-Euthymia-Preis

Ein weiterer Höhepunkt im Jahresrückblick war die Verleihung des Maria-Euthymia-Preises in der Sparte Sport an den Verein Marathon Dinslaken durch die Bürgermeisterin der Stadt Dinslaken, Sabine Weiss.

Im Blickpunkt des Interesses stand natürlich auch die Neuwahl des Vorstandes. Michael Keuten wurde als Vorsitzender einstimmig bestätigt, ebenso Jürgen Ott als sein Stellvertreter. Ebenfalls wiedergewählt wurden Lothar Dengler als Sportwart, Ulli Herbers und Manfred Feldkamp als Beisitzer sowie Ellen Stermann als Jugendleiterin, die gleichzeitig die Belange der Walker im Vorstand vertritt. Zum neuen Schatzmeister, für den zu früh verstorbenen Karl-Heinz Zolc, wurde einstimmig Peter Hackfort gewählt. Als Pressesprecher bestätigte die Versammlung Johannes Nißing; Uwe Langenfurth und Thomas Holland fungieren weiterhin als Kassenprüfer.

Abschließend gab der Vorsitzende Michael Keuten noch einen Ausblick auf die Aktivitäten in der neuen Saison, wobei der 3. Dinslakener Sparkassen City-Lauf am 6.4.2008, die Läufe im Vereinscup 2008 sowie der Walkercup 2008 die Saisonhöhepunkte darstellen.

Marathon Dinslaken ehrte Vereinsmeister

Im mit über 120 Personen vollbesetzten Saal des Hauses Holtbrügge feierte Marathon Dinslaken sein diesjähriges Vereinsfest und ehrte dabei traditionell die Vereinsmeister für das Jahr 2007. Gewertet wurden hierbei maximal 8 Läufe, die Distanzen von 5.000 m bis zur Marathonstrecke umfassen. Bemerkenswert der Titel von Michael Keuten in der M45, der trotz der Organisation des City-Laufes noch genügend Energie für ansprechende sportliche Leistungen hatte. Erstmals wurden auch die Vereinsmeister des neu geschaffenen Walkingcup geehrt; eine Gemeinschaft, die sich im Verein wachsender Beliebtheit erfreut.

Nachfolgend die Sieger und Platzierten:

Vereinscup Läufer

Frauen

Frauen HK – W 40

1. Birgit Hesse

W 45 u. älter

1. Andrea Nißing
2. Kornelia Solle
3. Elli Spelleken

Männer

Männer HK – M 40

1. Jörg Sängler
2. Timm Wandel
3. Ingo Krutzinna

M 45 – M 50

1. Michael Keuten
2. Thorsten Neth
3. Erwin Brost

M 55 u. älter

1. Karl Brose
2. Jürgen Ott

Vereinscup Walker

Bis M/W 50

1. Gaby Üzel
2. Ellen Stermann
3. Heidi Schramm

Ab M/W 55

1. Ingrid Beenen
2. Ruth Ratajczak
3. Gisela Adamski



Sieger und Platzierte des Laufcups



Sieger und Platzierte des Walkingcups

Marathon-Damen auf dem Treppchen

Recht erfolgreich waren unsere Athletinnen Andrea Nißing und Birgit Hesse bei den Kreis-Cross-Meisterschaften 2008 in Wesel Flüren. Über die Langstrecke von 7.800m errang Birgit Hesse in starken 38:47 Min. den 2. Platz und wurde damit Vizemeisterin, während Andrea Nißing in 39:40 Min. noch den dritten Platz auf dem Treppchen eroberte.

Sportabzeichenverleihung bei Marathon Dinslaken

Im Rahmen einer kleinen Feier überreichte der Vorsitzende von Marathon Dinslaken, Michael Keuten, den erfolgreichen Absolventen des Deutschen Sportabzeichens für das Jahr 2007 Nadeln und Urkunden. Dank der Übungsleiter Egon Kosubek und Lothar Dengler hatten sich wiederum 20 % der Mitglieder von Marathon Dinslaken hieran beteiligt. Hervorzuheben ist das Ehepaar Margret und Egon Kosubek. Egon Kosubek erhielt zum 30. Mal Gold, seine Ehefrau Margret die 26. Goldmedaille.

Das Sportabzeichen in Gold erhielten ferner: Annemarie Hüsener-Scholven (6 x), Lothar Dengler (6 x), Margret Germa (7 x), Ulrike Schürings-Buschmann (7 x), Wilfried Karden (8 x), Erwin Peter (8 x), Wolfgang Hingmann (11 x), Gabriele Üzel (12 x), Friedel Lenzen (13 x), Elli Spelleken (15 x), Ellen Wieschermann (18 x), Lothar Mehlich (24 x), Reinhold Specht (25 x), Margret Kosubek (26 x), Egon Kosubek (30 x).

Silber erhielten: Ruth Ratajczak (3 x), Waltraud Hoffmeister (3 x), Andrea Lonny (4 x).

Bronze bekamen

in der Jugend: Lena Hettmer (1 x), Michael Hettmer (1 x), Florian Hartwich (1 x).

Bei den Erwachsenen: Anke Hartmann (1 x), Rita Borutta (1 x), Andrea Hettmer (1 x), Friedericke Setzepfandt (1 x), Michael Keuten (2 x), Hartmut Hellmann (1 x), Frank Wichert (1 x), Wolfgang Lehmann (1 x), Uwe Langenfurth (1 x), Ellen Stermann (2 x), Manuela Bär (2 x), Petra Schinske (2 x), Heidemarie Schramm (2 x).

Auf der Aufnahme sind die Sportabzeichenabsolventen abgebildet



Marathon Dinslaken

Lauf nach Kevelaer

Zur Eröffnung der Langstreckensaison fand traditionell auch 2008 wieder der interne Lauf von Dinslaken nach Kevelaer statt. Frohen Mutes trafen sich die Mitglieder bei Elli und Walter Spelleken in Dinslaken. Bei im Schnitt gutem Wetter war die Resonanz mit über 40 Teilnehmern noch besser als im Vorjahr.

Die Teilnehmer liefen nach eigener Entscheidung in Teilabschnitten von 5 km bis zur vollen Distanz von 42,195 km. Auch die Bildung von Fahrgemeinschaften hat wie gewohnt bestens funktioniert. Übertrendend war hier die Form von Thomas Holland, der in bester Lauflaune und mangels Trainingspartner mit Musik auf den Ohren, die volle Marathonstrecke in 3 Stunden und 15 Minuten lief. Der Kevelaer-Lauf endete, trotz einsetzendem Regen, wie gewohnt mit einem Besuch der Gnadenkapelle und einem gemeinsamen Essen.

Die Aufnahme zeigt die Teilnehmer vor dem Start in Dinslaken



Eindrücke vom Lauf nach Kevelaer



Winterlaufserie in Duisburg



Zweite Plätze für Sascha Strack und Egon Kosubek

Mit dem stattlichen Aufgebot von 22 Teilnehmern waren die Langstreckler von Marathon Dinslaken bei der Winterlaufserie in Duisburg am Start. Die Platzierungen und Zeiten konnten sich sehen lassen. Herausragend waren dabei über 5.000 m die Leistungen von Sascha Strack (Platz 2, M 30) in 19:12 Min. und Oliver Meinert in 20:40 Min. (Platz 14, M 40). Gute Zeiten erreichten ebenso Karl Brose (Platz 6, M55) in 22:05 Min., Lothar Dengler (M 50) in 24:24 Min. und Kornelia Solle (Platz 5, W 50) in 24:35 Min. Egon Kosubek kam in der Altersklasse M 75 in 32:58 Min. auf Platz 2. Über 10 km zeigte Mustafa Kemal Teke eine starke Leistung und überquerte nach 41:34 Min. (Platz 4, M 60) die Ziellinie; ebenso Bettina Mecking (W 40), die in 49:08 Min. finishte.

Starke Marathon-Mannschaften

Bertlicher Straßenläufe

Marathon Dinslaken dominierte in den Altersklassen

Die Langstreckler von Marathon Dinslaken stellten beim Zehn-Kilometer-Straßenlauf in Hertens-Bertlich einmal mehr ihre Klasse unter Beweis und gewannen die Mannschaftswertungen der Frauen und Männer. Die Zeiten von Andrea Nißing (W50, 46:06), Birgit Hesse



von li.: Norbert Overlöper, Jörg Säger, Robert Timmerhaus

(W45, 46:11) und Kornelia Solle (W50, 50:19) bedeuteten in der Mannschaftswertung der Frauen den Platz an der Sonne und in der jeweiligen Altersklasse obere Plätze auf dem Treppchen. Norbert Overlöper war bei den Männern einmal mehr der herausragende Läufer und belegte in 36:51 Min. Platz 2 in seiner Altersklasse M40. Die Männerriege um Norbert Overlöper, Timm Wandel (M40, 37:08) und Jörg Säger (M45, 37:20) dominierte die Konkurrenz und kam auf Platz 1.

Die zweite Männermannschaft um Thomas Holland (M 40, 38:13), Ingo Krutzinna (M 40, 39:44) und Heinz Wilhelm Geffroy (M 50, 41:03) belegten den 5. Platz. Marathon Dinslaken III mit Sascha Struck (M 30, 41:34), Karl Brose (M 55, 44:34) und Jürgen Ott (M 60, 45:37) erreichten den 11. Platz.

Die 4. Marathon-Mannschaft in der Besetzung Erwin Brost (M 50, 45:48), Robert Timmerhaus (M 40, 46:43) und Uwe Langenfurth (M 50, 55:03) landete auf Platz 14. Ulrike Schürings-Buschmann kam in der W 55 in 55:01 auf Platz 7.



Von links: Jürgen Ott, Birgit Hesse, Andrea Nißing, Jörg Säger, Timm Wandel

Einen besonderen Erfolg konnte Manuela Keuten (W 45) verbuchen. Über 7,5 km Walking erreichte sie in 53:17 Min. unangefochten Platz 1 und Bettina Mecking (W40) ließ es sich nicht nehmen einen Tag nach dem Start bei der Winterlaufserie in Duisburg auch in Bertlich an den Start zu gehen. Sie lief die Strecke über 30km in 2:55:49 Std. und belegte damit Platz 5 in ihrer Altersklasse.

Winterlaufserie in Duisburg



Wieder zweite Plätze für Sascha Strack und Egon Kosubek

23 Sportler von Marathon Dinslaken starteten beim 2. Durchgang der Winterlaufserie in Duisburg. Mit sehr guten Ergebnissen absolvierten unsere Marathonis auch diese Veranstaltung. Herausragend waren dabei über 5.000 m wiederum die Leistungen von Sascha Strack (Platz 2, M 30) in 19:24 Min. und Egon Kosubek (Platz 2 M 75) in 34:40 Min. In der großen Serie über 15 km zeigte Mustafa Kemal Teke eine hervorragende Leistung und überquerte nach 1:04:04 Std. (Platz 3, M 60) die Ziellinie; ebenso Bettina Mecking (W 40), die in 1:19:11 Std. finishte; Martina Salawarda (W 45) kam nach 1:25:59 Std. ins Ziel.

27. Straßenlauf „Rund um das Bayerkreuz“

Jörg Sänger in bestechender Form

Im Zuge der Wertungslaufe für den Vereinscup 2008 nahmen die Athleten von Marathon Dinslaken an dem Straenlauf über 10 km „Rund um das Bayerkreuz“ teil und erzielten durchweg gute Ergebnisse.

Der Lauf in Leverkusen dient auch den Topathleten als Start in die Saison und somit ist immer wieder ein international besetztes Starterfeld vorhanden. Für manche ist es daher ein Ziel, bei den 4 Runden nicht von den Kenianern überrundet zu werden.

4 Marathon Dinslaken -Akteure blieben unter der magischen 40-Min.-Grenze. Herausragend die Zeit von Jörg Sänger, der in 36:10 Min. finishte und damit in seiner Altersklasse M 45 Platz 10 belegte. Timm Wandel (M 40) in 38:08 Min. und Thomas Holland (M 40) in 39:15 Min. kamen ihren Altersklassen auf vordere Plätze.

Der jugendliche Ausnahmelaufer Michael Genz (MJugA) erreichte in seiner Altersklasse in guten 39:23 Min. Platz 7. Weitere Marathon-Athleten finishten wie folgt: Karl Brose (M 55) in 46:20 Min., Rainer Kummert (M 35) in 46:31 Min., Kornelia Solle (W 50) in 50:59 Min., Ulrike Schürings-Buschmann (W 40) in 53:17 Min., Uwe Langenfurth (M 50) in 54:14 Min., Birgit Ludwig (W 50) in 57:26 Min. und Theo Ludwig (M 50) in 58:55 Min.

Vereinscup Marathon Dinslaken

10 km „Quer durch den Rotthausen Busch“

Die Walker und Läuffer von Marathon Dinslaken boten beim zweiten Durchgang des Vereinscups über 10 km bzw. 5 km sehr gute Leistungen, die nicht nur auf die superflache Rundstrecke im Rotthausen Busch zurückzuführen waren. Bei den Läufern auf der 10 km Strecke finishte in der MHK - M 40 Norbert Overlöper in ausgezeichneten 36:47 Min., gefolgt von Timm Wandel in 38:46 Min. und Ingo Krutzinna in 39:41 Min. In der Altersklasse M 45 – M50 dominierte Jörg Sänger in 36:55 Min. die Konkurrenz. In der M 55

und älter siegte Karl Brose in 44:06 Min. vor Jürgen Ott in 44:46 Min. Herausragende Teilnehmerin bei den Frauen war Birgit Hesse (W 45), die in 46:31 Min. den ersten Platz belegte.

Bei den Walkern ging es gut gelaunt auf der 5 km Strecke zur Sache. Hier überzeugten in der Klasse bis W/M 50 Manuela Keuten und Helmut Hilger, die zeitgleich in 35:03 Minuten das Ziel erreichten. Verfolgt wurden sie von Gabi Hackfort (37:48) und Martina Holland (38:32). In der Klasse W/M 55 und älter lag Margit Germer mit einer Zeit von 37:51 Minuten ganz vorn, gefolgt von Hans-Wilhelm Schürings in 38:10 Min. und der flinken Ingrid Beenen in 38:39 Minuten. Bei der anschließenden „Kofferraumparty“ blieben kaum Nahrungswünsche unberücksichtigt. Wer nun Appetit auf mehr bekommen hat, sollte auf jeden Fall 2009 mit dabei sein und dann die Teilnehmerzahl, als auch die „Buffettauswahl“ steigern ;-))

Das Bild zeigt den Startschuss für die Walker



Und hier ein klitzekleiner Teil des Buffets



3. Dinslakener Citylauf

Rekordlauf

Magnus Kreth vom ASV Duisburg holte sich mit deutlichem Vorsprung den Sieg über die 10-Kilometer-Distanz.



So sieht ein Sieger aus. Gegen Magnus Kreth war gestern kein Kraut gewachsen. Er gewann den Hauptlauf souverän.

Über 2000 Läufer sorgten am 6. April für einen neuen Teilnehmerrekord beim 3. Sparkassen Citylauf. Tausende Zuschauer entlang der Strecke sorgten für klasse Volkslauf-Atmosphäre. Schnellster Läufer war Magnus Kreth.

Der Citylauf wächst und wächst. Mit 2200 Anmeldungen war schon im Vorfeld klar, dass es in diesem Jahr einen neuen Teilnehmerrekord geben wird. Knapp 2000 erreichten gestern auch das Ziel. Dazu kam eine klasse Atmosphäre, inklusive heißer Samba-Rhythmen, entlang der Strecke. Und – pünktlich zum Startschuss des ersten Hauptlaufes – kämpfte sich die Sonne durch die Wolken und sorgte für perfektes, kalt-trockenes Läuferwetter.

Michael Keuten, Vorsitzender von Marathon Dinslaken, sprach seinem gesamten Team, das in diesem Jahr aus insgesamt 135 Freiwilligen bestand, nach den Siegerehrungen ein verdientes Lob aus. „Wir sind an unsere Kapazitätsgrenzen gegangen. Euch allen gilt ein Riesen-Dank. Wahnsinn, was ihr alle geleistet habt“, pustete der Citylauf-Cheforganisator am Nachmittag sichtlich erleichtert durch.

Hätte Marathon Dinslaken nicht irgendwann die Reißleine gezogen – gestern hätten sich locker 3000 Läufer auf den 2,5 Kilometer langen Rundkurs begeben. „Seit Dienstag haben wir keine Läufer mehr angenommen. Sonst wäre der Rahmen gesprengt worden“, erklärte Marathon-Pressesprecher Johannes Nißing am Rande des Citylaufes.

Schnellster Mann über die 10-Kilometer-Distanz war gestern Magnus Kreth vom ASV Duisburg. Er absolvierte die vier Runden in starken 32:16 Minuten – und ließ dabei seinem Vereinskollegen Tobias Jazbec (33:35) keine Chance. Der Sieger des Duisburger Marathons 2006 war mehr als zufrieden mit seinem Rennen. „Wenn man sich den winkligen Streckenverlauf anschaut, ist das eine Super-Zeit, über die ich mich sehr freue“, so ein strahlender Magnus Kreth nach der Siegerehrung. Gar nicht so entspannt wirkte dagegen der Zweitplatzierte. „Heute hat leider gar nichts bei mir gepasst. Ich musste Magnus leider schon

in der zweiten Runde ziehen lassen“, ärgerte sich Tobias Jazbec. Ein kräftiges Lob für die Organisatoren gab es von Lisa Müller, überlegene Siegerin der Frauenwertung über 10 Kilometer (36:53). „Eine sehr schöne Veranstaltung hier. Alles ist gut organisiert, das Umfeld stimmt und die Stimmung an der Strecke war super.“

Den 5-Kilometer-Lauf gewann Stephan Berg aus Essen (18:02). Bei den Frauen war Anja Quincke aus Menden am schnellsten (21:32). Bei den Bambini setzte sich Leon Schulte aus Hünxe in 1:41 durch, den Schülerlauf entschied Max Müller aus Wuppertal (8:10) für sich. Schnellste Schülerin war Annika Schmitz (9:26). Davon konnten sich gestern auch Hubert Keller und seine beiden Töchter Charlotte und Katharina überzeugen. Die feilten seit Anfang des Jahres beim „Von 0 auf 5000“-Programm an ihrer Kondition. 54 der Laufneulinge kamen gestern ins Ziel. Zum Vergleich: Im letzten Jahr waren es 16. Und die Plackerei hatte sich auch für Familie Keller gelohnt – alle drei erreichten locker das Ziel. „Es hat so einen Spaß gemacht. Die Anfeuerungen der Zuschauer haben uns sehr geholfen. Jetzt will ich auch mehr. In ein paar Wochen probiere ich die 10 Kilometer“, so Charlotte Keller.

Westdeutsche Langstreckenmeisterschaften



Jörg Sänger auf Platz 4 Führungsarbeit wurde nicht belohnt

Jörg Sänger (s.links) von Marathon Dinslaken nahm am Wochenende in Coesfeld an den Westdeutschen Langstreckenmeisterschaften teil und belegte über 10.000 m in der persönlichen Bestzeit von 35:20 Min. Platz 4. Von Runde 5 der insgesamt 25 Runden an machte Sänger die alleinige Führungsarbeit, um dann auf den letzten 200 Metern von dem Verfolgertrio eingeholt zu werden. Angesichts des kalten und kräftig ins Stadion blasenden Ostwindes kann man die Leistung von Jörg nicht hoch genug einzuschätzen.

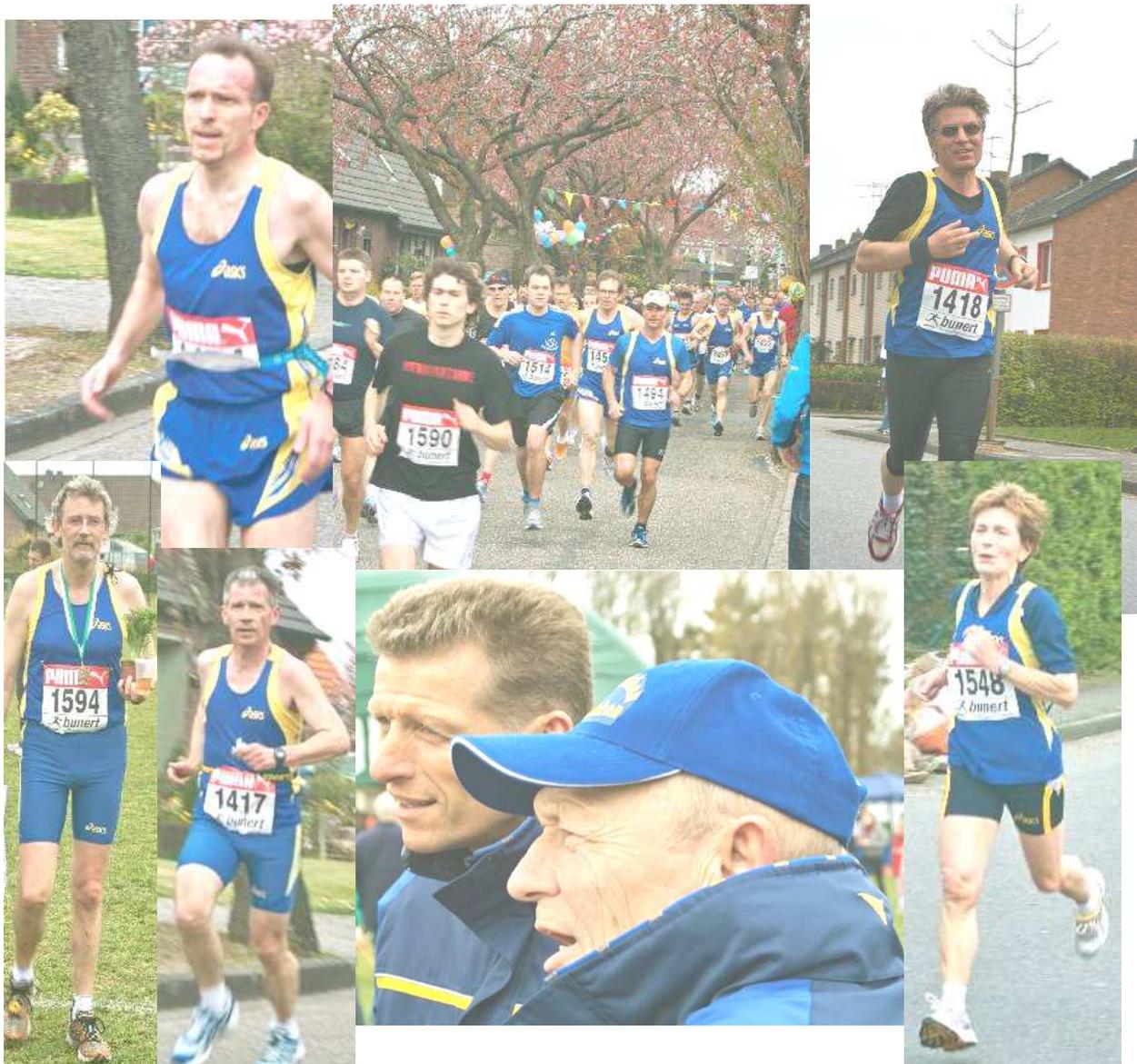
5. Golddorf-Lauf

Marathonis räumten in Winnekendonk ab

Der 4. Termin für den Vereinscup veranlasste 13 Athleten von Marathon Dinslaken, im Rahmen des 5. Golddorf-Laufes in Winnekendonk über 5.000 m zu starten. Reihenweise Top-Platzierungen und Altersklassensiege waren die Folge.

Im Gesamteinlauf kam Thomas Holland, trotz einmal umknicken, in sehr guten 18:46 Min. auf Platz 8. Jeweils erste Plätze in ihren Altersklassen belegten Heinz-Wilhelm Geffroy (M 50) in 20:03 Min., Birgit Hesse ((W 45) in 22:19 Min. und die unverwüstliche Elli Spelleken (W 65) in 24:45 Min. Zweite Podestplätze erreichten Manfred Feldkamp (M 50) in 20:54 Min., Rainer Kummert (M 35) in 21:25 Min. Karl Brose (M 55) in 21:46 Min. und Andrea Lonny (W 40) in 27:10 Min. Auf Platz 3 in ihrer Altersklasse kamen Jürgen Koenen (M 55) in 22:24 Min. und Kornelia Solle (W 50) in 24:32 Min.

Nachfolgend ein paar Bilder aus dem Golddorf:



Kreismeisterschaften“ Lange Strecken“

Birgit Hesse verteidigt Titel

Birgit Hesse von Marathon Dinslaken verteidigte am letzten Wochenende im Stadion Niederrhein in Oberhausen Ihren Bahnlauf-titel über 5.000 m in der respektablen Zeit von 22:03 Min. Platz 2 belegte Elli Spelleken in 24:58 Min. Bei den Männern kam Karl Brose in 21:14 Min. auf Platz 5, gefolgt von Uwe Langenfurth in 24:51 Min. auf Platz 6.

Conergy Marathon Hamburg 2008

Günter Schittko von Marathon Dinslaken (AK M 45) kam beim Hamburg-Marathon nach 3:59:06 Std. ins Ziel und blieb damit knapp unter der magischen 4-Std.-Grenze.

Rhein-Marathon Düsseldorf

Geffroy mit guter Leistung

Auch Langstreckler von Marathon Dinslaken starteten bei der 6. Auflage des Rhein-Marathons in Düsseldorf. Trotz der sehr warmen Temperaturen zeigte Heinz-Wilhelm Geffroy (M 50) eine beachtliche Leistung und finishte in 3:31:42 Std. In seiner Alterklasse belegte „HarWey“ damit Platz 44. Bettina Mecking (W 40) erreichte nach 4:02:08 Std. das Ziel; ebenso Martin Smyk (M 20) in 4:04:18 Std.

30. Pfingsthalbmarathon in Weeze

Marathon Dinslaken mit Großaufgebot



Michael Keuten, Vorsitzender von Marathon Dinslaken, hat es wieder mal geschafft, die Vereinsmitglieder für die Laufveranstaltung in Weeze zu mobilisieren. Gestern Morgen setzte sich der eigens gecharterte Bus mit über 50 Mitgliedern Richtung unterer Niederrhein nach Weeze in Bewegung, die dort als Walker oder als Läufer die angebotenen Wettbewerbe (Halbmarathon oder 5 km) absolvierten.

Neu im Gepäck der Marathon-Crew war ein Vereinszelt als zentraler Treff- und Sammelpunkt am Veranstaltungsort, das zudem am Sonntag als Schattenspender bei den tropischen Temperaturen diente.

Bei den Damen belegte Marathon Dinslaken I in der Besetzung mit Birgit Hesse (1:46:52 Std., Platz 4 W 45), Andrea Nißing (1:51:17 Std., Platz 8 W 50) und Kornelia Solle (1:56:51 Std., Platz 11 W50) den vierten Platz. Die Grand Dame des Dinslakener Laufsports, Elli Spelleken kam in der W 65 in 1:56:51 Std. auf Platz 2 und erreichte mit der 2.

Damenmannschaft zusammen mit Bettina Mecking (1:58:36 Std., Platz 13 W 40) und Ulrike Schürings-Buschmann (2:02:53 Std. Platz 17 W 40) den neunten Platz.

Bei den Männern ist zurzeit auf der Langstrecke Thomas Holland (1:25:45 Std., Platz 6 M 40) das Maß aller Dinge. Gemeinsam mit Ingo Krutzinna (1:30:26 Std., Platz 12 M 40) und Dinslakens schnellstem Medizinmann Heinz-Wilhelm Geffroy (1:32:55 Std., Platz 5 M 50) kam die erste Mannschaft in der äußerst starken Konkurrenz auf Platz 8; die zweite Mannschaft in der Besetzung Michael Genz (1:35:28 Std., Platz 1, männliche Jugend A), Karl

Brose (1:37:30 Std., Platz 4 M 55) und Sascha Strack (1:39:58 Min., Platz 6 m 30) belegte Platz 9, wobei Nachwuchstalent Michael Genz bei der Siegerehrung nicht wusste, ob er sich über den gewonnenen Liegestuhl oder sein wiedergefundenes hochwertiges Handy mehr freuen sollte.

Weitere Platzierungen: Wolfgang Hildebrandt (1:39:59 Std., Platz 37 M 45), Jürgen Ott (1:43:11 Std., Platz 2 M 60), Erwin Brost (1:45:29 Std., Platz 35 M 50), Günter Schittko (1:46:41 Std., Platz 59 M 40), Klaus Hettmer 1:52:15 Std., Platz 64 M 40), Andrea Lonny 2:12:20 Std., Platz 20 W 40) und Robert Zoellner (2:14:41 Std., Platz 102 M 45). Über 5 km finishte Michael Keuten in 21:52 Min. (Platz 2 AK M 50).

Ehefrau Manuela Keuten war herausragende Teilnehmerin bei den Walkern und erreichte in 33:48 Min. Platz 2, gefolgt von Gabriele Üzel auf Platz 3 in 34:10 Std.

Rennsteig Supermarathon 2008

Bettina Mecking in der Königsklasse

Bettina Mecking (Siehe Bild) startet in diesem Jahr in der Königsklasse des Langlaufens, im Ultra-Marathon und nimmt damit gleichzeitig am Europa-Cup der Ultra-Läufer teil.

Im Rahmen des GuthsMuths-Rennsteiglauf absolvierte Sie den Super-Marathon über 72,7 km. Der Supermarathon startete um 6 Uhr in Eisenach (Starthöhe 150 m NN, höchster Punkt 970 m NN) und führte über Oberhof nach Schmiedefeld (Zielhöhe 740 m NN).

„Es war ein hammerharter Lauf“, so Bettina, wobei sich Berg an Berg reihte. Selbst die Kollision mit einem Walker bei km 48 konnte sie nicht aufhalten. Das schönste Ziel der Welt, heißt Schmiedefeld, das Bettina Mecking nach 9:47:40 Std. erreichte. Eine starke Leistung der Ausnahmesportlerin.



Andrea Nißing auf Platz 1

Andrea Nißing von Marathon Dinslaken belegte beim Bahnlaufabend der SG Kaarst über die 5.000-m-Distanz in guten 23:03 Min. Platz 1 in ihrer Altersklasse W 50.

Karstadt Marathon 2008

Auch Langstreckler von Marathon Dinslaken starteten bei der 5. Auflage des Karstadt Marathons von Oberhausen nach Essen. Sascha Strack (M 30) kam nach 3:56:54 Std. ins Ziel und blieb damit unter der magischen 4-Std.-Grenze. Teamkollege Theo Ludwig (M 50) erreichte nach 5:08.23 Std. das Ziel.

Walker von Marathon Dinslaken überzeugten

Die Walker von Marathon Dinslaken boten beim 5. Durchgang des Vereinscups über 10 km im Rahmen des 25. Schermbecker Volks- und Straßenlaufes gute Leistungen und belegten im Gesamteinlauf der Frauen die Plätze 2 bis 7. Herausragend einmal mehr Manuela Keuten, die in 1:08:44 Std. finishte und damit Platz 2 belegte. Gabriele Üzel kam in 1:14:40 Std. auf Platz 3, Ellen Stermann in 1:16:34 Std. auf Platz 4, Heidemarie Schramm in 1:19:58 Std. auf Platz 5, Margret Germar in 1:19:59 auf Platz 6 und Petra Schinske in 1:21:29 Std. auf Platz 7.

25. Schermbecker Volks- und Straßenlauf Jörg Sänger als Vizemeister ganz vorne dabei

Jörg Sänger ist zurzeit der dominierende Läufer von Marathon Dinslaken auf der 10-km-Strecke. In Schermbeck kam er in ausgezeichneten 35:47 Min. auf Platz 2 (Gesamt 4) der Kreismeisterschaften und in seiner Altersklasse M 45 auf Platz 1. Teamkollege Michael Splittdorf (M 45) erreichte im Gesamteinlauf in 38:35 Min. Platz 15, gefolgt von Ingo Krutzinna (M 40) in 39:15 Min. auf Platz 20. Karl Brose (M 55) finishte in 44:39 Min. Marathon-Vorsitzender Michael Keuten erbrachte auf der 5-km-Strecke den Nachweis, dass auch Funktionäre noch zu guten sportlichen Leistungen fähig sind. In seiner Altersklasse M 50 siegte er in guten 22:11 Min.

25. Rhein-Ruhr-Marathon in Duisburg

Marathon Dinslaken mit einem Großaufgebot von 27 Teilnehmern dabei

Die Langstreckler von Marathon Dinslaken starteten beim Jubiläumsmarathon in Duisburg mit einem Großaufgebot von 27 Teilnehmern.

Bei hochsommerlichen Temperaturen wurden dennoch gute Zeiten gelaufen. Wiederum herausragend die Leistung von Norbert Overlöper (M 40), der in 3:04:40 Std. die Ziellinie überquerte. Ebenso hoch zu bewerten ist die Zeit von Heinz-Wilhelm Geffroy, der nach 3:18:31 Std. finishte. Kirsten Sonnenschein erreichte als schnellste Frau in 3:53:40 Std. Platz 5 in ihrer Altersklasse W 45. Martin Smyk (M 20) in 3:47:42 Std., Rainer Kummert (M 35) in 3:54:03 Std., Wolfgang Hildebrandt (M 45) in 3:54:06 Std., Robert Timmerhaus (M 40) in 3:54:56 Std. und Günter Schittko (M 45) in 3:57:12 Std. blieben allesamt unter der als magisch eingestuften 4-Std.-Grenze. Weitere Ergebnisse: Martina Salawarda (W 45) 4:40:30 Std., Kornelia Solle (W 50) 4:46.29 Std. und Andrea Lonny (W 40) in 4:54:49 Std.

Gleichzeitig wurde in Duisburg ein Halbmarathon angeboten, den folgende Dinslakener erfolgreich absolvierten: Norbert Lüth (M 50) 1:33:52 Std., Uwe Christ (M 45) 1:41:16 Std., Oliver Meinert (M 40) 1:43:15 Std., Karl Brose (M 55) 1:43:24 Std., Birgit Hesse (W 45) 1:43:28 Std., Andrea Nißing 1:45:23 Std. (Platz 3 AK W 50), Stephen Hesse (M 50) 1:49:54 Std., Bettina Mecking (W 40) 1:57:10 Std., Jutta Erlekotte (W 45) 2:04:22 Std., Ingo Erlekotte (M 50) 2:04:22 Std., Thorsten Scherf (M 30) 2:06:27 Std., Sabine Christ (W 40) 2:08:26 Std., Theo Ludwig (M 50) 2:11:46 Std., Lothar Dengler (M 50) 2:14:28 Std., Johannes Nißing (M 60) 2:24:09 Std. und Melanie Meinert (W 35) 2:33:05 Std.

Helferfete für den 3.Citylauf



MARATHON DINSLAKEN hatte jetzt bei strahlendem Wetter auf einem Bauernhof in Oberlohberg ein Helferfest organisiert. Der Vorsitzende des Vereins Michael Keuten (links) bedankte sich bei den über 100 Helfern für ihre tatkräftige Unterstützung beim 3. Dinslakener Sparkassen-City-Lauf. Mit kostenlosen Freigeträgen und Grillspezialitäten wurde mit Unterstützung einer Mobil-Disko bis spät in die Nacht gefeiert. (Foto: Lars Fröhlich)

Bei strahlendem Sonnenschein bedankte sich Marathon Dinslaken bei den Helfern des 3. Dinslakener Sparkassen-City-Lauf. Gute Laune und die Unterstützung einer Mobil-Disko sorgten dafür, dass bis spät in die Nacht gefeiert wurde.



100-km-Lauf in Biel

(Lauf-)Nacht der Nächte mit Bettina Mecking von Marathon Dinslaken

In der Nacht vom 13. auf den 14. Juni 2008 startete im schweizerischen Biel ein gut 2.900-köpfiges international besetztes Feld zum 100-Kilometer-Lauf. Der legendäre Lauf fand in diesem Jahr zum 50. Mal statt. Für Bettina Mecking war es die zweite Teilnahme. Wie berichtet, hatte Bettina bereits vor einem Monat erfolgreich den Supermarathon über 72,7 km im Rahmen des GuthsMuths-Rennsteiglaufes im Thüringer Wald absolviert. Nachfolgend sind die persönlichen Eindrücke von Bettina Mecking dargestellt:

„Bei besten äußeren Bedingungen fiel um 22 Uhr am Fuß des Jura-Gebirgszuges der Startschuss. Zuerst ging es an Zuschauermassen und unzähligen Straßenfesten vorbei. Selbst mitten in der Nacht kannte die Begeisterung im Berner Mittelland keine Grenzen. Immer wieder ertönten „hopp-hopp-hopp“ und „Du schaffst es“ Anfeuerungsrufe, vermischt mit anderen allerdings kaum verständlichen Zurufen auf schwyzerdütsch. Langsam zog sich das Feld auseinander, bis die Läufer in die Dunkelheit und Stille der Nacht förmlich abtauchten.

So zogen sich die Kilometer hin. Die Strecke führte durch endlose Felder, auf Straßen, deren Belag darauf schließen lässt, dass es sich um normale Landstraßen handelt, über lange und kurze giftige Anstiege. Anschließend kommt dann der Schrecken der Läufer, der berühmte sogenannte „Ho-Chi-Minh-Pfad“, ein 10 km langer schmaler Pfad aus Naturboden, versetzt mit Steinen und Wurzeln, und weiter auf scheinbar endlos langen Geraden, und das im Finstern der Nacht, zu einer Zeit, in der man normalerweise schläft.

Der Halbmond als natürliche Beleuchtung war wolkenverhangen. Nur das Licht unzähliger Stirnlampen wies den Weg. Eine willkommene Abwechslung boten da die gut ausgestatteten Verpflegungsstellen, die mit Wasser, Iso-Getränken, Tee, Cola, Brühe, Bananen, Brot und einem Buffet unterschiedlicher Sportriegel bestückt waren.

Irgendwann fing es an, bei jedem Schritt heller zu werden. Je nach Schnelligkeit befindet man sich – von den ersten Sonnenstrahlen geküsst - entweder kurz vorm Ziel oder wie so viele Normalläufer noch zig Kilometer und viele Stunden davon entfernt. Jetzt begann die Zeit der Leiden, alles tat irgendwie weh, vor allem die Knie. Aber die Morgendämmerung setzte neue Kräfte frei und es ging weiter, dem Ziel entgegen. Einen Fuß vor den anderen, eins, zwei eins, zwei, ankommen, endlich ankommen! Umso erhebender war schließlich das Gefühl, irgendwann die 99-Kilometer-Marke zu erspähen. Inzwischen brannte die Sonne schon mächtig vom Morgenhimmel. Dennoch waren all die Plagen der Strecke im Nu vergessen. Die letzten 500 Meter führen vorbei an Landesfahnen aller teilnehmenden Läufer. Der ehrliche aufmunternde Applaus des Publikums holte die letzten Energiereserven aus dem Körper heraus. So schwebt man auf Wolke 7 ins Ziel.“

Nach 12:52:40 Std. durchlief Bettina Mecking überglücklich das Ziel und belegte in ihrer Altersklasse W 40 Rang 49; in der Frauengesamtwertung kam sie auf Platz 158.

Wer in Biel läuft, weiß, dass der Körper es kann, wenn der Kopf es will. Fragt man Bettina Mecking nach ihren Motiven, 100 km zu laufen, so wird sie wohl sagen, dass es ein besonderes Abenteuer ist, eine ganz eigene Erfahrung, die körperlich und geistig prägt und ein enormer Kampf gegen den inneren Schweinehund ist.

Aber vielleicht treffen Sie sie auch bei unserer nächsten Vereinsfeier oder einmal irgendwo im Ruhrgebiet bei einem ihrer Trainingsläufe, dann fragen Sie Bettina Mecking doch selbst, wie es war in dieser besonderen Nacht in Biel.

Die Aufnahme zeigt Bettina nach dem Zieleinlauf in Biel.



José Muradas

Unser langjähriges Mitglied und Mitstreiter ist verstorben



Mit großer Betroffenheit haben wir von unserem Vereinsmitglied José Abschied nehmen müssen. In 2007 war er noch beim Lauf nach Kevelaer und in Hamminkeln aktiv dabei. Auch beim Umstieg vom Laufen auf das Walken machte er stets eine gute Figur und trieb im letzten Jahr Manuela in Hamminkeln nach vorn. Er war stets hilfsbereit, humorvoll und hat nie seinen Lebensmut verloren. Neben seinen sportlichen Erfolgen hätten wir ihm von Herzen auch den Sieg über seine Krankheit und somit auch mehr Zeit im verdienten Ruhestand gegönnt. Wir werden ihn noch sehr oft vermissen, aber wir werden ihn nicht vergessen.

Das Bild oben zeigt ihn beim Lauf nach Kevelaer und das rechte Bild zeigt ihn gemeinsam mit Manuela Keuten beim Lauf in Hamminkeln.



Marathon Dinslaken - Damen räumten beim Donkenlauf über 15 km ab

Im Rahmen der vereinsinternen Cupwertung gastierten 15 Starter von Marathon Dinslaken beim Ausdauersportverein Neukirchen-Vluyn. Diesmal stand beim so genannten Donkenlauf die Strecke über 15 km auf dem Programm. Bei warmen Temperaturen konnten die Athleten erneut ihre gute Form unter Beweis stellen.

Stark der Auftritt der Marathon-Damen, die in ihren Altersklassen jeweils zwei erste Plätze, einen zweiten und einen dritten Platz belegten. Birgit Hesse (W 45) und Andrea Nißing (W 50) kamen in 1:13:40 Std. zeit-gleich ins Ziel und belegten oberste Podiumsplätze in ihren Altersklassen. Brigitte Frösler kam in ihrer Altersklasse W 50 in 1:13:50 Std. auf Platz 2 und Ulrike Schürings-Buschmann in der W 40 in 1:24:33 Std. auf Platz 3.

Schnellster Läufer von Marathon Dinslaken war Ingo Krutzinna, der in 1:02:18 Std. finishte und in der starken Altersklasse M 40 Platz 6 belegte. Den einzigen Podiumsplatz bei den Männern errang Heinz-Wilhelm Geffroy, der in beachtlichen 1:05:16 Std. auf Platz 3 in der Altersklasse M 50 kam. Weitere Ergebnisse: Karl Brose (M 55) 1:11:56 Std., Robert Timmerhaus (M 40) 1:12:42 Std., Jürgen Koenen (M 55) 1:13:23 Std., Michael Keuten (M 50) 1:14:34 Std., Ralf Wermes (M 50) 1:17:25 Std., Martina Salawarda (W 45) 1:23:46 Std., Andrea Lonny (W 40) 1:31:42 Std., Uwe Langenfurth (M 50) 1:32:17 Std. und Robert Zöllner (M 45) 1:33:15 Std. Manuela Keuten belegte im Walking über 6 km Platz 4 in 40:55 Min.

5. Drevenacker Abendlauf

Marathon Dinslaken mit guter Leistungsbilanz

Michael Keuten, Vorsitzender von Marathon Dinslaken, hatte am Freitagabend in Drevenack Gelegenheit, sich über die guten Leistungen seiner Athleten zu freuen, wobei Jörg Sänger und Norbert Overlöper als 4. und 5. des Gesamteinlaufes über 10 km herausragten. Darüber hinaus war Marathon Dinslaken mit 54 Meldungen der teilnehmerstärkste Verein und Michael konnte, für die Vereinskasse, einen Geldpreis des Veranstalters entgegennehmen. In der Mannschaftswertung des 10 km- Volkslaufes sicherte sich der Verein den 2. und den 4. Platz. Marathon Dinslaken I in der Besetzung mit Jörg Sänger (36:04 Min., 1. Platz AK M 45), Norbert Overlöper (36:05 Min., 4. Platz M 40), Andrea Nißing (47:38 Min., 1. Platz W 50) und Kornelia Solle (50:25 Min., 2. Platz W 50) kamen knapp hinter der TUS Oedt auf Platz 2. Michael Splittorf (37:57 Min., 3. Platz M 45), Ingo Krutzinna (38:44 Min., 10. Platz M 40), Elli Spelleken (53:05 Min., 1. Platz W 65) und Ulrike Schürings-Buschmann (53:50 Min., 5. Platz W 40) belegten mit der 2. Vereinsmannschaft Platz 4.

Auf dem Bild: v.l. Kornelia Solle, Jörg Sänger und Andrea Nißing.



Berlin, Berlin, wir walken in Berlin

Berliner Bär begrüßt Marathon Dinslaken

Einige unserer Walker haben sich in die Bundeshauptstadt aufgemacht um an der 17.Vattenfall City-Nacht teilzunehmen. Die Hin- und Rückreise hat prima geklappt und es war laut Annemarie „Wunderschön“. Den gutgelaunten Marathonis konnte dann auch der Berliner Bär den Wunsch für ein Gruppenfoto nicht abschlagen. Er ließ sich sogar bereitwillig ein Vereinstrikot anpassen. Angespornt durch die tolle Atmosphäre ging es trotz später Stunde eine Minute schneller ins Ziel als noch in Drevenack.



v.li.Otto Breitwieser, Annemarie Hüsener-Scholven, Karin Zink und Ruth Ratajczak

17. Alpener Sparkassen-Stadtlauf

Jörg Sänger vorne dabei

Jörg Sänger, Spitzenläufer von Marathon Dinslaken, war auch beim Alpenener Stadtlauf über 10 km am Start und kam im Gesamteinlauf in der guten Zeit von 35:51 Min. auf Platz 5; in seiner Altersklasse M 45 bedeutete dies Platz 2.

Marathon Dinslaken reist wieder mit Großaufgebot nach Hamminkeln

Invasion der Marathonis



Marathon Dinslaken war beim 30. Internationalen Volkslauf in Hamminkeln wiederum teilnehmerstärkster Verein. 75 Vereinsmitglieder von Marathon Dinslaken sind am Sonntag an den Start gegangen, entweder als Walker oder als Läufer über 5.000 m oder 10.000 m. Der Lohn für das Engagement und die Motivationskünste des Vorsitzenden Michael Keuten war nicht nur eine unterhaltsame Busfahrt und eine lautstarke Unterstützung der Marathonis bei den Wettbewerben, sondern auch eine Geldzuwendung, die allen Vereinsmitgliedern beim Vereinsfest zuteil wird. Selbst eine Buspanne auf der Rückfahrt mit einer halbstündigen Unterbrechung konnte die hervorragende Stimmung der Marathonis nicht trüben, denn Sportwart Manfred Feldkamp zeigte ungeahnte technische Fertigkeiten und reparierte den Bus.

Der größte Laufverein des Kreises Wesel konnte wieder eine eindrucksvolle Bilanz vorweisen. Ein zweiter Platz, zwei dritte Plätze und zwei vierte Plätze über 10.000 m und drei erste und ein zweiter Platz auf der 5.000 m-Strecke waren die Ausbeute.

Zudem belegte der Verein in den Mannschaftswertungen jeweils den zweiten Platz. Bei den Damen sorgten Birgit Hesse (48:49 Min., 2. Platz W 45), Andrea Nißing (48:21 Min., 3. Platz W 50) und Brigitte Frösler (48:56 Min., 4. Platz W 50) für den zweiten Platz auf dem Treppchen. Im Silberteam der Herren waren der überragende Jörg Sängler (M 45) in 37:19 Min., Thomas Holland (M 40) in 37:36 Min. und Ingo Krutzinna (M40) 38:35 Min. vertreten. Über 5.000 m belegten Bärbel Latzberg (M 55) in 26:12 Min., Margot Kamp (W 60) in 31:32 Min. und Altmeister Egbert Brendemühl (M 70) in 28:32 Min. jeweils den ersten Platz in ihrer Altersklasse; Jill Keuten kam in der weiblichen Jugend A in 23:47 Min. auf Platz 2, während ihre Mutter Manuela Keuten über 5.000 m Walking in guten 33:29 Min. auf den 3. Platz finishte.

Nachfolgend einige Bilder unserer Marathonis





Auszeichnung für Elli Spelleken

Dinslakens Aushängeschilder

Für ihre **herausragenden** sportlichen **Leistungen** ehrte Bürgermeisterin Sabine Weiss gemeinsam mit dem Stadtsportverband Dinslakener Athleten. Die **Preisträger** erhielten eine Medaille und 50 Euro.

VON HENDRIK GAASTERLAND

DINSLAKEN Ganz am Rande des kleinen Sitzungsraums im Rathaus hat sich Franjo Tatai in der letzten Ecke mit einer Fanta an einen Tisch gelehnt. Bis ihn auf einmal Bürgermeisterin Sabine Weiss nach vorne bittet, um ihn für seine erbrachten Leistungen zu ehren. „Warum gerade ich als Erster?“, meinte er leise zu seiner Mutter und machte sich dann auf den Weg zum Rednerpult, wo er ganz bescheiden und zurückhaltend die Medaille und 50 Euro für seine herausragenden sportlichen Leistungen von Dieter Schnura und Heinz Buteweg vom Stadtsportverband in Empfang nahm. Und dann legte er doch seine Zurückhaltung für einen Moment ab, als die Bürgermeisterin den Box-Junioren-Meister 2007 und das Mitglied des deutschen C-Kaders nach seinen kommenden Zielen ansprach. „Ich will zu den Olympischen Spielen 2012 nach London“, antwortete der 19-Jährige vom Box- und Sportverein selbstbewusst.

Timofte als „Mister Handball“

Neben dem jungen Boxer erhielten noch viele weitere Athleten aus Dinslaken ihre Auszeichnung. „Sie sind Aushängeschilder unserer Heimatstadt“, befand Weiss, die die Sportlehrung einen „Abend des Sports“ nannte und dabei die Trainer, Helfer und Fans als Rückhalt und Förderer der Aktiven nicht vergaß. „Ohne die Leute im Hintergrund, wäre eine Meisterschaft für einen einzelnen Sportler nicht möglich“, so die Bürgermeisterin.

Die älteste Athletin, die mit dem Sportpreis 2008 geehrt wurde, war Elli Spelleken. Mit 69 Jahren ist sie das erfolgreichste Vereinsmitglied von Marathon Dinslaken und will auch im nächsten Jahr vorneweg



Vor dem Beginn der Ehrungen versammelten sich alle Sportlerinnen und Sportler gemeinsam mit Bürgermeisterin Sabine Weiss und Dieter Schnura vom Stadtsportverband vor dem Dinslakener Rathaus. (FOTO: MARTIN BÜTTNER)

laufen. Ebenso Leichtathletin Ruth Baumann vom SuS Dinslaken 09, die als einzige die Auszeichnung nicht persönlich in Empfang nehmen konnte.

Als Radfahrer erhielten Max Stahr und Frank Lingnau (RSC Dinslaken) die begehrte Medaille. Ugur Kadam von RWS Lohberg für seine Erfolge im Boxen, Martina Binnenbrücker vom Reit- und Fahrverein Hiesfeld, Marius Timofte vom MTV – von der Bürgermeisterin als „Mister Handball in Dinslaken“ bezeichnet – und Tobias Stöckhardt

INFO

Durstige MTVer

Für den Aufstieg in die Regionalliga erhielten die **A-Junioren** des MTV Rheinwacht Dinslaken den Sportpreis verliehen. Trotz des anschließenden **Trainings** am Abend ließ es sich es die Mannschaft nicht nehmen, während der Veranstaltung die eine oder andere Runde **Pils** auf Kosten des Hauses zu ordern.

von den Dinslakener Kobras. Im Winter spielt der 18-Jährige für die Kobras, in der eisigen Zeit Inline-Hockey für die Rockets Essen, bei denen er sich für die deutsche Junioren-Nationalmannschaft empfohlen und jetzt mit zur EM führt.

Bei den Mannschaften erhielt die Faustball-A-Jugend des OSC Averburch, die Tanzformation „Madley“ des TSV Kastell und das erfolgreiche Trio des Bürgerschützenvereins Hiesfeld, Benno Thünemann, Wolfgang Regorz und Georg Wielgosz den Sportpreis.

Münster-Marathon

Überragende Leistungen - Magische 3 Std.-Grenze geknackt

In guter Verfassung präsentierten sich die Athleten von Marathon Dinslaken beim 7. Volksbank Münster Marathon.



Einen starken Eindruck hinterließen Norbert Overlöper (li.) und Thomas Holland (re.), die unterhalb der magischen 3-Stunden-Grenze die Ziellinie überquerten. Nach einer gesundheitlichen Pechsträhne in den letzten Jahren lief Thomas Holland (M 40) trotz teilweise heftigem Gegenwind und einer 3 km „Zwangsgehpause“ (Harte Wade) neue persönliche Jahresbestzeit in 2:57:26 Std. Diese Zeit wurde vereinsintern nur von Norbert Overlöper (M 40) getopt, der in phantastischen 2:55:35 Std. finishte; Bruder Markus Overlöper (M 40) kam nach 3:18:13 Std. ins Ziel. Dinslakens bester Marathonläufer unter den Medizinern,



Lungenfacharzt Dr. Heinz-Wilhelm Geffroy (M 50), zeigte wieder eine konstante Leistung und finishte in 3:25:48 Std. Robert Timmerhaus (M 40) erzielte mit 3:41:09 Std. ebenso eine neue persönliche Bestzeit, wie Birgit Hesse (W 45), die trotz großer Ischiasbeschwerden nach 3:55:57 Std. das Ziel erreichte.

Wandertag

Während die einen in Münster schwitzten, ließen es die anderen gemütlich angehen. Der traditionelle Wandertag führte viele Mitglieder in diesem Jahr durch Wald und Wiesen im Hünxer Umland. Auch wenn die fordernde Strecke den Teilnehmern die eine oder andere Pause abnötigte, tat dies der guten Stimmung keinen Abbruch. Die telefonisch übermittelten Ergebnisse aus Münster waren ebenso ein Stimmungsaufheller und sorgten für Jubel, der bis Münster zu hören war. Zum Abschluss freuten sich alle auf Kaffee und Kuchen im Cafe am Marktplatz.



18. Schermbecker Halbmarathon

Brigitte Frösler auf Platz 2

Einen guten Eindruck hinterließen die Langstreckler von Marathon Dinslaken beim 18. Schermbecker Halbmarathon. Herausragend waren dabei die Leistungen von Brigitte Frösler und Ingo Krutzinna, der in 1:27:40 Std. finishte und damit schnellster Marathon Dinslaken - Athlet war (Platz 6 AK M 40). Brigitte Frösler (W 50) kam in ihrer Altersklasse in 1:49:26 Std. auf Platz 2.

Weitere Ergebnisse: Jürgen Salawarda (M 40) 1:52:37 Std., Frank Jäkel (M 45) 1:48:28 Std., Robert Zöller (M 45) 2:12:04 Std. und Ralf Wermes (M 50) 1:50:42 Std.

35. Berlin Marathon

Erfolgreiches Debüt für Thorsten Scherf



Ein erfolgreiches Debüt auf der Marathonstrecke feierte Thorsten Scherf (M 30). Der für Marathon Dinslaken startende Sportler, der erst Anfang 2007 über das vom Verein für Laufanfänger angebotene Programm von „0 auf 5.000 m“ zum Laufsport kam, absolvierte den 35. Berlin Marathon überaus erfolgreich in 4:55:31 Std. Rainer Kummert (M 35) erzielte mit 3:46:02 Std. eine neue persönliche Bestzeit. Jürgen Salawarda (M 40) finishte in 4:17:41 Std.; Ehefrau Martina Salawarda (W 45) überquerte nach 4:25:44 Std. die Ziellinie.

3. Rotbachlauf in Dinslaken - Hiesfeld



Jeden nur möglichen Zentimeter Weg besetzten die Starter des 3. Hiesfelder Rotbachlaufs, Da war Ellenbogen-Einsatz gefragt. (Fotos: Jochen Emde)

„Bitte nicht rauchen!“

ROTBACHLAUF. Bei der dritten Auflage wurde es auf der Strecke eng und die Wasserreserven knapp.

MICHAEL BLATT

Michael Keuten traute beim 3. Rotbachlauf nicht jedem Hobbyläufer die nötige Professionalität zu. Bevor sich die Teilnehmer am Zehn-Kilometer-Lauf gestern Morgen auf den Weg zum Startpunkt machten, hielt der Vorsitzende von Mitveranstalter Marathon Dinslaken in jedem der sechs Transportbusse eine kurze Ansprache inklusiver deutlicher Ansage: „Im Wald bitte nicht rauchen!“

Daran hielt sich dann auch jeder, auch wenn die „lange“ Busfahrt unter den Athleten für manch Verwirrung sorgte: „Laufen wir jetzt etwa einen Halbmarathon?“ Für drei Aktive war der Lauf offiziell bereits vor dem ersten Meter beendet, da sie die Anmeldebestimmungen nicht ausreichend studiert hatten und ohne Startunterlagen zum Alten Postweg gekommen waren. Einer von ihnen ging dann aber zumindest inkognito auf die schöne Strecke.



Erst austreten, dann erleichtert zum Start antreten.

Die war von 40 Helfern der TV Jahn-Breitensportabteilung abgesichert worden. Deren Leiter Gerd Mercamp ließ es sich nicht nehmen, mit dem Besenfahrer den Letzten zu begleiten. Vorne lief Tobias Jazbec ein einsames Rennen. Zwei Kilometer konnte Christoph Müller aus Essen dem Duisburger folgen, dann zog der spätere Sieger davon. Nach 33:05 Minuten hatte er das Ziel erreicht.

Seine Zeit war Jazbec relativ egal, da er sich aufgrund der kurzen Vorbereitungszeit ohnehin nicht richtig warm machen konnte. Die zu kurze Spanne zwischen Busankunft und Startschuss kritisierte auch Lebensgefährtin Lisa Müller, in 36:34 Minuten schnellste Frau des Tages: „Das war unglücklich und man hat es auch in den Beinen gemerkt. Zumindest die Naturstrecke quer durch das Rotbachtal empfand das Duo als schön.“

Insgesamt nahmen 492 Teilnehmer an allen angebotenen Läufen teil. Aus Sicht von Marathon-Pressewart Johannes Nifing ein voller Erfolg: „Die Resonanz der Leute ist klasse. So eine Veranstaltung schreit nach einer Wiederholung.“

Dem schloss sich Keuten an, verwies aber gleichzeitig auf die investierte Arbeit und anfallende Kosten: „Das ist natürlich schon ein großer Aufwand, auch finanziell.“

Auf Seiten von Mitorganisator pro Hiesfeld zeigten sich die Verantwortlichen zufrieden. Petra Schmidt-Niersmann erhielt an der Startnummernausgabe eine durchweg positive Resonanz von Seiten der Läufer.



Ihr konnte an diesem Tag keine Frau das Wasser reichen. Lisa Müller vom ASV Duisburg dominierte die Damen-Konkurrenz und siegte souverän.

Die im Vorfeld gefürchteten Kollisionen blieben trotz des guten Wetters aus. Das freute auch die zum Glück beschäftigungslosen Johanniter. Lediglich zweimal wurde es richtig eng. Zum einen beim Start des Hauptlaufs, wo sich der ein oder andere auf dem schmalen Weg mittels Ellenbogeneinsatzes eine bessere Position verschaffen wollte, zum anderen im Zielbereich, wo irgendwann die Wasserreserven aufgebraucht waren. Da mussten Nifing und Jahn-Geschäftsführer Dieter Schmura schnell reagieren. Aus dem Duschbereich schafften sie eine Ladung „Kra-neberger“ herbei.



In junger Begleitung absolvierte Torsten Höhling den Lauf. Da kann Reiner Podworni (links) nur Staunen.

Marathon Dinslaken bei Kreismeisterschaften im Halbmarathon erfolgreich

Treppchenplätze für Nißing, Holland und Krutzinna

Äußerst erfolgreich waren die Athleten von Marathon Dinslaken bei den Meisterschaften des Leichtathletikkreises Rhein-Lippe im Halbmarathon, die sich gegen die starke Konkurrenz vom Niederrhein und aus Oberhausen behaupteten. Im Rahmen des 4-Städtelaufes wurde ein Halbmarathon von Moers-Repelen nach Kamp-Lintfort zum Kloster Kamp durchgeführt. Zahlreiche Brückenquerungen frei nach dem Motto „Über 7 Brücken musst du gehen...“ und Gevatter Eisiger Wind ließen den Lauf nicht zum Spaziergang werden. Der krönende „mörderische“ Abschluss sind die Treppen hinauf zur Abtei. Der Jubel der Zuschauer im Zielbereich kennt dann aber keine Grenzen.

Bei den Damen wurde Andrea Nißing in 1:48:11 Std. mit einem Vorsprung von 13 Min. Kreismeisterin im Halbmarathon. Im Gesamteinlauf der Herren kamen 4 Läufer von Marathon unter die ersten 10. Thomas Holland musste sich fünf Tage nach dem Rotbachlauf in Dinslaken nur gegenüber dem Sieger Heinz van Dongen geschlagen geben und belegte in 1:21:11 Std. Platz 2, gefolgt von Ingo Krutzinna auf Platz 3 in 1:24:33 Std. Robert Timmerhaus finishte in der persönlichen Bestzeit von 1:44:23 Std. auf Platz 8, Erwin Brost erreichte in 1:45:36 Std. Platz 10.

Bedauerlich waren jedoch die unübersehbaren organisatorischen Mängel beim Veranstalter. So musste Thomas Holland sich rufend und in die Hände klatschend im Meer der Zuschauer und Starter der 4. Etappe Platz verschaffen, um nicht stehenbleiben zu müssen. Andrea Nißing wurde im Ziel zunächst nicht für die Kreismeisterschaft gewertet. Nach sofortigem Protest erfolgte die Änderung dennoch erst einige Tage später. Zudem gab es am Veranstaltungstag keine Urkunden wie in der Ausschreibung angekündigt und die Sachpreise waren bei den zwei Wertungen zum Teil gleich. So erhielten Thomas Holland und Ingo Krutzinna für den 2. bzw. 3. Platz je zwei die gleichen Armbanduhren da die Platzierungen für die Gesamtwertung und die Kreismeisterschaft galten. Schade auch, dass es bei der Veranstaltung keine Alterklassenwertung gab, denn dann hätten alle Athleten von Marathon Dinslaken jeweils einen Treppchenplatz erhalten.

Vor dem Start v. li.n.re. Thomas Holland, Erwin Brost, Ingo Krutzinna, Robert Timmerhaus und Andrea Nißing



Ja, wo walken sie denn?

Die wilden 13 im Regen

Ein gutes Dutzend unserer Walker trotzten beim dritten Oberhausener „Walking Day“ dem strömenden Regen. Wir haben extra die Sonne abbestellt“, informiert Josef Ziegenfuß vom Veranstalter Oberhausener Turnverein (OTV) die Wettläufer, im letzten Jahr habe das dauernde Gegenlicht das Fotografieren behindert. Das lockt bei den Meisten zumindest ein sonniges Lächeln hervor. Denn zum dritten



Oberhausener „Walking Day“ am Sonntag, hatte sich die Sonne an die Abmachung gehalten – rund um den Kaisergarten goss es in Strömen.



Der guten Laune unserer Marathonis konnte das Wetter allerdings nichts anhaben. Für sie ging es durch den Kaisergarten südlich den Rhein-Herne Kanal entlang bis zum Wendepunkt in Nähe des Centro. Die 10 Kilometer sind eine herausfordernde



Strecke. Dass Laufen der Gesundheit dient, hat die Barmer Ersatzkasse erkannt. Sie sponsert den „Walking Day“: „Walken ist gut für die Gesamtkonstitution und man bekommt den Kopf frei“, ist Dietmar Zehentner von der Barmer überzeugt. Apropos Sport für den Kopf: Kleine Orientierungsprobleme gab es beim Walken, denn der ein oder andere verlief sich auf der Piste. „Wir haben den Weg mit etwa 100 Schildern und Pfeilen sowie Kreidemarkierungen gut gekennzeichnet“, so Josef Ziegenfuß, ein Bus am CentrO aber müsse ein Schild verdeckt haben. Nun ja, Kreidemarkierungen auf dem Weg bei Regen sind wenig sinnvoll und nach dem Start recht schnell Geschichte. Und wenn nur ein Schild gefehlt hätte – geschenkt. So durfte man sich im Zielbereich über eine etwas andere Reihenfolge des Eintreffens unserer Marathonis als gewohnt wundern. Denn manche drehten noch eine paar Extraschleifen. Im Ziel war der Frust jedoch schnell vergessen und der Wettkampftag wurde feucht fröhlich beendet.

12. Köln Marathon

Heinz-Wilhelm Geffroy bester Marathoni

In guter Verfassung präsentierten sich die Athleten von Marathon Dinslaken beim Ford Köln Marathon.

Trotz der widrigen Wetterbedingungen am Sonntag – Sturm und Regen waren ein ständiger Begleiter - zeigte einmal mehr Heinz-Wilhelm Geffroy (M 50) seine Klasse und kam nach 3:28:41 Std. ins Ziel. Ralf Wermes (M 50) in 3:53:57 Std. und Günter Schittko (M 45) in 3:59:26 Std. blieben ebenfalls unter der als magisch eingestuften 4-Std.-Grenze. Ebenso Brigitte Frösler (W 50) , die als schnellste Frau der Marathon-Crew in 3:53:56 Std. die Ziellinie überquerte. Ingo Erlekotte (M 50) und Jutta Erlekotte (W 45) finishten in ehelicher Eintracht in 4:32:04 Std. bzw. 4:32:08 Std.

Gleichzeitig wurde in Köln ein Halbmarathon angeboten, den Robert Zöllner (M 45) in 1:59:37 Std. und Jutta Geffroy (W 40) in 2:08:24 Std. erfolgreich absolvierten.

Essen-Marathon



Jörg Säger mit neuer Topzeit

Beim ältesten aller deutschen Marathonläufe, der 46. Auflage des Marathons in Essen, präsentierten sich auch die Athleten von Marathon Dinslaken zunächst in guter Verfassung. Die flache und sehr schnelle Strecke führte zweimal „Rund um den Baldeneysee“. Übertrendend die Leistung von Jörg Säger. Er hatte zwar ab KM 30 mit starken Oberschenkelproblemen zu kämpfen, kam trotz gedrosselter Laufleistung jedoch in der neuen persönlichen Bestzeit von 2:50:16 Std. ins Ziel und belegte damit Platz 5 in der Altersklasse M 45. „Ich durfte nicht aufhören zu laufen, sonst hätte ich es bestimmt nicht mehr geschafft, anzulaufen“, so ein dennoch zufriedener Jörg Säger. Schnellste Frau von Marathon Dinslaken war Kirsten Sonnenschein, die in 3:44:50Std. finishte und Platz 8 in ihrer Altersklasse W 45 belegte. Jürgen Salawarda (M 40) lag mit 4:07:33 Std. knapp unter der als magisch eingestuften 4-Std.-Grenze. Theo Ludwig (M 50) kam in 4:48:58 Std. ins Ziel. Für einen Schock sorgte indes unfreiwillig Thomas Holland, für den es nicht gut lief. Auf sicherem Kurs zu einer neuen persönlichen Bestzeit (< 2:45 Stunden) musste er völlig unerwartet nach km 25 notärztlich versorgt werden. Dank der hervorragenden Rettungskette gelang es innerhalb von 15 Minuten ihn in das nächste Krankenhaus zu bringen, von wo aus er direkt in eine Spezialklinik in Essen verlegt wurde. Mittlerweile ist er wieder auf dem Wege der Besserung und hat mit den Rehamaßnahmen begonnen. Das Jahr 2009 wird für ihn, nach eigener Aussage ein Jahr des Aufbaus und Marathon Dinslaken hofft, dass er 2010 wieder aktiv in das Laufgeschehen eingreifen wird.

4. Hanse-Citylauf in Wesel

Damen von Marathon Dinslaken auf Platz 2

Mit dem stattlichen Aufgebot von 12 Athleten nahm Marathon Dinslaken am 4. Hanse-Citylauf in Wesel über 10.000 m teil. Jeweils zwei zweite und zwei dritte Plätze und einmal die Plätze vier und fünf in den Altersklassen sind einmal mehr ein Beleg für die individuelle Klasse der Marathon-Athleten.

Herausragend die Leistung der Marathon-Damen, die in der Mannschaftswertung in der Besetzung Andrea Nißing (47:16 Min. 2. Platz W 50), Brigitte Frösler (47:48 Min. 3. Platz W50) und Kornelia Solle (50:00 Min. 6. Platz W 50) den zweiten Platz belegten.

Ebenfalls einen zweiten Platz in seiner Altersklasse M 60 erreichte in respektablen 45:55 Min. „Oldie“ Jürgen Ott. Ironman Olaf Arntzholz war in 38:45 Min. schnellster Läufer bei den Männern und belegte in der M 45 Platz 3. Jürgen Koenen finishte in der M 55 in der Zeit von 46:45 Min. auf den vierten Platz.

Trotz Marathonstrapazen in den letzten Monaten erreichte Heinz-Wilhelm Geffroy in 43:10 Min. den fünften Platz in der M 50. Weitere Platzierungen: Rainer Kummert (M 35) 44:24 Min. Platz 10, Michael Splittorf (M 45) 47:52 Min. Platz 23, Robert Zöllner (M 45) 53:37 Min. Platz 39, Erwin Brost (M 50) 45:52 Min. Platz 7 und Ralf Wermes (M 50) 49:18 Min. Platz 11.

27. Frankfurt Marathon

Jubilarin Andrea Nißing



Andrea Nißing von Marathon Dinslaken absolvierte am Wochenende in Frankfurt ihren 20. Marathon. Bei guten Wetterbedingungen mit allerdings kalten Windböen absolvierte Andrea Nißing die 42,195 km lange Strecke in 3:49:51 Std. und belegte Platz 25 in ihrer Altersklasse W 50.

Außergewöhnliches Highlight für Andrea war der Einlauf über den roten Teppich in die Festhalle vor Tausenden von Zuschauern.

Bottroper Herbstwaldlauf

Martina Salawarda und Norbert Overlöper überzeugten auf der Ultrastrecke

Die Teilnahme der Athleten von Marathon Dinslaken am Bottroper Herbstwaldlauf ist schon lieb gewonnene Tradition. Bei ihrem Debüt auf der Ultrastrecke über 50 km belegte Martina Salawarda in 5:26:42 Std. in ihrer Altersklasse W 45 einen beachtlichen 3. Platz. Norbert Overlöper finishte auf dieser Distanz in herausragenden 3:55:39 Std. und kam in seiner Altersklasse M 40 ebenfalls Platz 3. Über 25 km stellte Ingo Krutzinna einmal mehr seine gute Form der letzten Wochen unter Beweis und erreichte in 1:45:56 Std. in der Altersklasse M 40 Platz 3. Jürgen Ott kam in 2:06:27 Std. in seiner Altersklasse M 60 auf Platz 5; Robert Zöllner (M 45)überquerte nach 2:29:50 Std. die Ziellinie. Über 10 km verfehlte Kornelia Solle in der AK W 50 knapp einen Podestplatz und kam in 50:57 Min. auf den undankbaren vierten Platz.

Thorsten Scherf ein neues Mitglied mit Biss

Laufklamotten im Gepäck

LEICHTATHLETIK. Thorsten Scherf lief von 0 auf 5000 Meter und nahm 40 Kilogramm ab. Jetzt schon Marathonläufer.

TIMO KIWITZ

28. September 2008: Im Zielbereich des Berlin-Marathons steht ein großer, schlanker Mann mit einem Trinkbecher in der Hand. Thorsten Scherf, fällt zwischen den tausend anderen Athleten nicht auf. Höchstens wegen seiner modischen Sonnenbrille und der Tatsache, dass ihm von den Strapazen der vorangegangenen 42,195 Kilometer kaum etwas anzumerken ist. Zwei Jahre zuvor wäre das noch anders gewesen ...

Rückblende - Anfang Januar 2007: Scherf macht sich gemeinsam mit seiner Frau Yvonne auf in den Wohnungswald, wo Marathon Dinslaken den Kurs „Von 0 auf 5000“ anbietet. Der soll ungeübte Läufer auf die 5000-Meter-Strecke beim City-Lauf knapp drei Monate später vorbereiten. Der Dinslakener weiß, dass er etwas tun muss. Der Übergang vom Studium in die Arbeitswelt ist Scherf körperlich nicht so gut bekommen. Immer unterwegs im In- und Ausland geht es für den Informatiker abends nach der anstrengenden Arbeit nur noch ins Hotelzimmer, oft mit Pizza oder Fast Food in der Hand. Viele Pfunde hat der heute 34-Jährige auf diese Art ziemlich schnell zugelegt.

Als der Anfänger-Laufkurs beginnt, wiegt Scherf 120 Kilogramm. Die ersten, ganz leichten Einheiten unter Anleitung strengen an. Doch der Dinslakener bleibt bei der Stange: „Es war wichtig, dass wir uns ein Ziel gesetzt hatten. Schließlich wollten wir die 5000 Meter beim City-Lauf packen“, er-



Thorsten Scherf vor seinen ersten Laufübungen im Wohnungswald - mit 120 Kilogramm.

zählt Scherf.

Scherf packte sie und setzte sich schnell neue Ziele, um die Motivation aufrechtzuerhalten: 10 000 Meter beim Hanse-Lauf in Wesel, ein Halbmarathon in Duisburg und schließlich das Marathon-Debüt in Berlin in 4:55:31 Stunden vor wenigen Wochen. Sage und schreibe 40 Kilogramm hat der Dinslakener seit dem zaghaften Start Anfang letzten Jahres verloren. Eine strikte Diät hat Scherf dafür nicht befolgt, doch der Läufer gibt zu bedenken: „Nur mit

Sport klappt so etwas auch nicht.“ Wie dann? „Man muss schon die Ernährung ein bisschen umstellen. Ich lasse das fettige Essen weg, bestelle auch mal öfters einen Salat und trinke bei der Arbeit Wasser statt Cola“, sagt das Marathon-Vereinsmitglied.

Zwangspause durch Muskelfaserriss

Und wenn der Vater der zwei Monate alten Tochter Charlotte Lynn jetzt beruflich unter-



Thorsten Scherf im September beim Berlin-Marathon - mit 40 Kilogramm weniger.

wegs ist, dann sind die Laufklamotten im Gepäck. „Früher habe ich mir die Städte mit der U-Bahn oder der Straßenbahn angeschaut. Heute gehe ich laufen. Das ist viel schöner. Neulich bin ich durch Prag gelaufen, da habe ich viel mehr von der Stadt gesehen als bei meinen Besuchen vorher“, vergleicht der 1,90 Meter-Mann.

Mitte des Jahres hat Scherf wegen eines Muskelfaserrisses über zwei Monate pausieren müssen. „Das ist mir richtig schwer gefallen. Ich war froh,

als es wieder los gehen konnte. Zugenommen habe ich zwar nicht wieder, aber man verliert seine Form doch recht schnell.“

Mit dem Marathon-Debüt ist die Laufkarriere von Scherf natürlich noch lange nicht beendet. Schon einen Tag nach den Strapazen hat sich der Informatiker die nächste Herausforderung gesucht: „Ich habe mich sofort für den Hamburg-Marathon im April angemeldet. Da will ich dann um die vier Stunden laufen.“

Silvesterlauf alle guten Dinge sind zwei

Walker und Läufer starteten im Averbruch und/oder in Voerde

Nicht nur die Läufer hatten im Averbruch mit den eisigen Temperaturen zu kämpfen.

Weißer Frost auf den Autos, Bäumen und Straßen versetzten den Laufparcours in ein regelrechtes „Winterwonderland“. Vom eisigen Wetter ließen sich die 200 Laufbegeisterten aber nicht abschrecken, sie trotzten der Kälte durch körperliche Betätigung.

Für die Läufer und Walker aller Altersklassen sowie die jugendlichen Starter führte die 20. Auflage des Silvesterlaufs über die 7500-Meter-Traditionsstrecke durch den Averbruch und entlang der Emscher.

Aber nicht nur die Sportler mussten sich mit dem Wetter arrangieren. Auch die vielen Helfer litten unter den eisigen Temperaturen. In aller Frühe bei minus acht Grad wurde alles aufgebaut. So etwas ist kein Zuckerschlecken zumal an Tagen wie Silvester. Hier gebührt allen Helfern ein großer Dank.

Zumindest die Zeitmessung wurde den Ehrenamtlichen erleichtert. Zum ersten Mal gab es eine elektronische Zeitmessung. Ausgestattet mit Chip-Ärmbändern, gingen die Läufer und Walker auf die Strecke, eine genaue Zeit garantiert.

Jörg Sängler von Marathon Dinslaken startete, wie im Vorjahr Thomas Holland, für das Sportamil-Team von Andre Miletic und wurde hinter Andre zweiter im Gesamteinlauf. Damit legten sie die Basis für die Titelverteidigung des Teams.

Neben Jörg Sängler waren aber noch weitere Läufer von und für Marathon Dinslaken auf der 7,5km Strecke unterwegs.

Nach ganz vorne ging es nicht, aber dafür war der Name Programm; Manfred Feldkamp (30:46), Michael Keuten(31:49), Robert Timmerhaus(33:36) und Erwin Brost(33:43) traten als Team unter dem Namen „die fantastischen vier“ an, und landeten, wie sollte es anders sein, auf Platz 4 der Mannschaftswertung. Des weiteren liefen: Jutta Erlekotte (40:11), Birgit Trutenat (43:41), Ingo Erlekotte (37:45) und Robert Zöllner(39:10).

Für unsere Walker war es die letzte Gelegenheit noch Punkte für die Cupwertung 2008 zu sammeln. Auch bei der letzten Veranstaltung war die Leistung von Manuela Keuten wieder einmal top. Sie erreichte als erste Walkerin in 49:22 Minuten das Ziel und ließ dabei auch so manche Läufer hinter sich. Dicht hinter ihr kam dann auch schon Bärbel Latzberg nach 49:46 Min. am Ziel an. Gaby Üzel, Ingrid Beenen und Martina Holland gelang es trotz der eisigen Temperaturen unter 1 Stunde zu bleiben. Dirk Menzel ging auch unter die Walker und kam bereits nach 47:44 Minuten ins Ziel.

Am frühen Nachmittag wärmte die Sonne dann auch manche Läufer und Zuschauer, die nach Voerde zum Silvesterlauf kamen. Wobei jeder die Temperaturen anders empfand.

So hätte die Wetterfühligkeit unter den Teilnehmern beim Voerder Silvesterlauf wohl nicht unterschiedlicher ausfallen können: Während der Sieger über die 10 000 Meter-Distanz Muharrem Yilmaz aus Essen im Ziel von den guten Bedingungen schwärmte, fröstelte es die Voerder Triminatin Mareen Hufe, die nach 43:27,92 Minuten „nur“ als Vierte der Damen im Ziel ankam. „Das war ein harter Lauf, einfach viel zu kalt“, sagte Hufe sichtlich erschöpft.

Organisator Reiner Podworni, der neben seiner planerischen Arbeit auch noch über die 10 000 Meter an den Start ging, fühlte sich jedenfalls schon fast wie im Sommer: „Das Wetter heute ist optimal. Viel Sonne, kein Wind, einfach traumhaft.“

Das schöne Winterwetter mit seiner wärmenden Sonne lockte am Mittwochmittag aber nicht nur die knapp 300 Läufer zum Sportzentrum an die Rönkenstraße. Auch viele Zuschauer fanden sich am Rande der Laufstrecke und im Ziel ein, um die Sportler mit reichlichem Applaus in Empfang zu nehmen.

Für die Läufer von Marathon Dinslaken war analog zu unseren Walkern vom Vormittag, der Lauf in Voerde der letzte im Vereinscup 2008.

Hier machten sich noch 12 Marathonis auf die 10km Strecke und 5 liefen lieber die 5km. Jörg Säger ging nach dem Lauf im Averbuch auch in Voerde an den Start. Punkte für den Cup wollte er jedoch keine mehr sammeln und ging daher auf die kleinere 5km Strecke um noch einmal Gas zu geben. Dies gelang ihm auch, denn er kam, lief und siegte in 17:55 Min.. Florian Timmerhaus kam in seiner Altersklasse in 25:40 Min. auf Platz 1 und durfte dann im Ziel bei einem Heißgetränk auf seinen Vater Robert warten. Lukas Bosserhoff lief die 5km in 29:49 und damit auf Platz 7 in seiner AK, Andrea Lonny absolvierte die Strecke in 29:27 und Günther Kleinwächter lief in 28:35 auf Platz 1 in seiner Altersklasse. Robert Zöllner und Robert Timmerhaus konnten nach dem Averbuch nicht genug bekommen und liefen die 10km zum Jahresausklang in 57:49 und 49:49 Minuten.

Schnellster Marathon Dinslaken Athlet auf den 10 Kilometern war Timm Wandel, der nach 38:15 Min. ins Ziel kam und nur ganz knapp einen Treppchenplatz in seiner Altersklasse verpasste. Birgit Hesse lief in ihrer AK mit 47:41 Min. auf Platz 1, Sascha Strack (39:48) und Jürgen Ott (45:54) liefen jeweils auf Platz 2 in ihren Altersklassen. Egon Strack kam mit 55:29 auf Platz 3 in der AK M65. Folgende Marathonis waren auch noch unterwegs: Andrea Hettmer(57:38), Ingo Krutzinna (38:54), Klaus Hettmer (49:40), Thorsten Scherf (50:35), Günter Schittko (47:20), Stephen Hesse (50:16).

Marathon Dinslaken Leistungsübersicht Jahresbestenliste 2008

5km Straße

Altersklasse	Schüler M12 bis M15 + Schülerinnen W12 bis W15				
Leistung	Name	Vorname	Geburtsjahr	Datum	Austragungsort
00:26:33	Bosserhoff	Lukas	1996	31.08.2008	Hamminkeln
Altersklasse	weibliche u. männliche Jugend A und B				
00:23:47	VR Keuten	Jill	1989	31.08.2008	Hamminkeln
Altersklasse	W35				
00:25:48	Buschhausen	Anja	1970	01.03.2008	Duisburg
00:25:58	Schuka	Sonja	1969	20.09.2008	Weeze
00:29:02	Hartmann	Anke	1971	01.03.2008	Duisburg
00:31:16	Meinert	Melanie	1969	09.02.2008	Duisburg
Altersklasse	W40				
00:25:39	Schürings-Buschmann	Ulrike	1966	20.09.2008	Weeze
00:27:10	Lonny	Andrea	1964	19.04.2008	Winnekendonk
00:28:11	Trutenat	Birgit	1966	27.09.2008	Hiesfeld
00:28:39	Overlöper	Bettina	1966	31.08.2008	Hamminkeln
Altersklasse	W45				
00:22:19	Hesse	Birgit	1963	19.04.2008	Winnekendonk
00:23:15	Keuten	Manuela	1961	20.09.2008	Weeze
00:26:47	Erlekotte	Jutta	1963	09.02.2008	Duisburg
00:31:05	Stermann	Ellen	1962	09.02.2008	Duisburg
Altersklasse	W50				
00:23:39	Nißing	Andrea	1957	20.09.2008	Weeze
00:24:08	Solle	Kornelia	1958	20.09.2008	Weeze
00:28:15	Ludwig	Birgit	1957	01.03.2008	Duisburg
00:32:01	Üzel	Gabriele	1955	01.03.2008	Duisburg
00:33:00	Setzepfand	Friederike	1956	01.03.2008	Duisburg
Altersklasse	W55				
00:26:12	Latzberg	Bärbel	1951	31.08.2008	Hamminkeln
Altersklasse	W60				
00:31:32	Kamp	Margret	1948	31.08.2008	Hamminkeln
Altersklasse	W65				
00:24:40	Spelleken	Elli	1939	20.09.2008	Weeze
Altersklasse	M30				
00:19:12	Strack	Sascha	1976	09.02.2008	Duisburg
00:24:02	Scherf	Thorsten	1975	01.03.2008	Duisburg
Altersklasse	M35				
00:21:25	Kummert	Rainer	1972	19.04.2008	Winnekendonk
00:25:41	Menzel	Dirk	1969	28.09.2008	Hiesfeld
Altersklasse	M40				
00:17:50	Holland	Thomas	1966	20.09.2008	Weeze
00:17:55	Overlöper	Norbert	1966	20.09.2008	Weeze
00:19:16	Kruzinna	Ingo	1968	20.09.2008	Weeze
00:19:22	Overlöper	Markus	1968	31.08.2008	Hamminkeln
00:20:40	Meinert	Oliver	1968	09.02.2008	Duisburg
00:21:20	Hinze	Pàris	1964	31.08.2008	Hamminkeln
00:22:03	Timmerhaus	Robert	1966	20.09.2008	Weeze
Altersklasse	M45				
00:20:40	Jäkel	Frank	1962	31.08.2008	Hamminkeln
00:21:53	Kleineberg	Andreas	1963	31.08.2008	Hamminkeln

Altersklasse	M50				
Leistung	Name	Vorname	Geburtsjahr	Datum	Austragungsort
00:20:03	Geffroy	Heinz Wilhelm	1956	19.04.2008	Winnekendonk
00:20:54	Feldkamp	Manfred	1958	19.04.2008	Winnekendonk
00:21:06	Keuten	Michael	1958	14.12.2008	Emmerich
00:22:26	Brost	Erwin	1957	20.09.2008	Weeze
00:23:59	Hesse	Stephen	1956	31.08.2008	Hamminkeln
00:24:24	Dengler	Lothar	1956	09.02.2008	Duisburg
00:24:35	Langenfurth	Uwe	1955	19.04.2008	Winnekendonk
00:26:40	Erlekotte	Ingo	1957	01.03.2008	Duisburg
00:27:58	Ludwig	Theo	1954	09.02.2008	Duisburg
Altersklasse	M55				
00:21:46	Brose	Karl	1952	19.04.2008	Winnekendonk
00:22:24	Koenen	Jürgen	1953	19.04.2008	Winnekendonk
00:27:22	Hackfort	Peter	1952	31.08.2008	Hamminkeln
Altersklasse	M60				
00:22:19	Ott	Jürgen	1947	20.09.2008	Weeze
00:27:22	Lentzen	Friedel	1946	09.02.2008	Duisburg
00:29:03	Nißing	Johannes	1948	31.08.2008	Hamminkeln
Altersklasse	M70				
00:28:32	Brendemühl	Egbert	1938	31.08.2008	Hamminkeln
Altersklasse	M75				
00:32:58	Kosubek	Egon	1933	09.02.2008	Duisburg

10 km Straße

Altersklasse	Schüler M12 bis M15 + Schülerinnen W12 bis W15				
00:51:31	Hettmer	Michael	1995	28.09.2008	Hiesfeld
Altersklasse	weibliche u. männliche Jugend A und B				
00:39:23	Genz	Michael	1990	02.03.2008	Leverkusen
Altersklasse	W35				
00:52:48	Schuka	Sonja	1969	28.09.2008	Hiesfeld
00:58:21	Hartmann	Anke	1971	29.03.2008	Duisburg
00:59:31	Hettmer	Andrea	1970	15.03.2008	Bruckhausen
01:04:18	Meinert	Melanie	1969	29.03.2008	Duisburg
Altersklasse	W40				
00:49:08	Mecking	Bettina	1967	09.02.2008	Duisburg
00:53:17	Schürings- Buschmann	Ulrike	1966	02.03.2008	Leverkusen
00:53:26	Christ	Sabine	1964	28.09.2008	Hiesfeld
00:55:33	Lonny	Andrea	1964	15.03.2008	Bruckhausen
00:56:28	Geffroy	Jutta	1966	31.08.2008	Hamminkeln
Altersklasse	W45				
00:46:11	Hesse	Birgit	1963	10.02.2008	Bertlich
00:53:55	Salawarda	Martina	1964	04.07.2008	Drevenack
00:55:49	Erlekotte	Jutta	1963	15.03.2008	Bruckhausen
Altersklasse	W50				
00:46:06	Nißing	Andrea	1957	12.02.2008	Bertlich
00:47:48	Frösler	Brigitte	1958	18.10.2008	Wesel
00:49:18	Solle	Kornelia	1958	28.09.2008	Hiesfeld
00:57:26	Ludwig	Birgit	1957	02.03.2008	Leverkusen
01:06:34	Setzpfand	Friederike	1956	29.03.2008	Duisburg
01:06:35	Üzel	Gabriele	1955	29.03.2008	Duisburg
Altersklasse	W65				
00:49:48	Spelleken	Elli	1939	28.09.2008	Hiesfeld
Altersklasse	MHK				
00:42:20	Smyk	Martin	1981	31.08.2008	Hamminkeln

Altersklasse	M30				
Leistung	Name	Vorname	Geburtsjahr	Datum	Austragungsort
00:39:27	Strack	Sascha	1976	29.03.2008	Duisburg
00:45:42	Burkhardt	Ralph	1974	28.09.2008	Hiesfeld
00:47:31	Scherf	Thorsten	1975	29.03.2008	Duisburg
Altersklasse	M35				
00:44:26	Kummert	Rainer	1972	18.10.2008	Wesel
Altersklasse	M40				
00:36:05	Overlöper	Norbert	1966	04.07.2008	Drevenack
00:37:08	Wandel	Timm	1964	10.02.2008	Bertlich
00:37:16	Holland	Thomas	1966	28.09.2008	Hiesfeld
00:37:48	Kruzinna	Ingo	1968	28.09.2008	Hiesfeld
00:40:37	Meinert	Oliver	1968	28.09.2008	Hiesfeld
00:42:52	Overlöper	Markus	1968	04.07.2008	Drevenack
00:43:44	Hinze	Paris	1964	28.09.2008	Hiesfeld
00:44:57	Timmerhaus	Robert	1966	28.09.2008	Hiesfeld
00:50:40	Hetmer	Klaus	1965	15.03.2008	Bruckhausen
00:52:51	Salawarda	Jürgen	1966	04.07.2008	Drevenack
Altersklasse	M45				
00:35:47	Sänger	Jörg	1963	18.05.2008	Schermbeck
00:37:57	Splittorf	Michael	1961	04.07.2008	Drevenack
00:38:54	Arntholz	Olaf	1960	18.10.2008	Wesel
00:45:26	Hildebrandt	Wolfgang	1961	15.03.2008	Bruckhausen
00:45:50	Schittko	Günter	1959	15.03.2008	Bruckhausen
00:47:15	Neth	Thorsten	1961	04.07.2008	Drevenack
00:53:37	Zöllner	Robert	1962	18.10.2008	Wesel
00:54:01	Hashemian	Ali	1960	04.07.2008	Drevenack
Altersklasse	M50				
00:41:03	Geffroy	Heinz Wilhelm	1956	10.02.2008	Bertlich
00:44:10	Keuten	Michael	1958	31.08.2008	Hamminkeln
00:45:52	Brost	Erwin	1957	18.10.2008	Wesel
00:46:01	Feldkamp	Manfred	1958	31.08.2008	Hamminkeln
00:49:18	Wernes	Ralf	1958	18.10.2008	Wesel
00:49:43	Bienen	Herrmann	1956	04.07.2008	Drevenack
00:52:57	Dengler	Lothar	1956	15.03.2008	Bruckhausen
00:54:43	Langenfurth	Uwe	1955	15.03.2008	Bruckhausen
00:57:18	Ludwig	Theo	1954	29.03.2008	Duisburg
00:57:41	Erlekotte	Ingo	1957	29.03.2008	Duisburg
Altersklasse	M55				
00:44:06	Brose	Karl	1952	15.03.2008	Bruckhausen
00:46:18	Koenen	Jürgen	1953	15.03.2008	Bruckhausen
Altersklasse	M60				
00:41:34	Teke	Mustafa Kemal	1944	09.02.2008	Duisburg
00:44:46	Ott	Jürgen	1947	15.03.2008	Bruckhausen
00:55:19	Lentzen	Friedel	1946	29.03.2008	Duisburg
Altersklasse	M65				
00:55:39	Strack	Egon	1939	31.08.2008	Hamminkeln
Altersklasse	M75				
00:59:48	Kosubek	Egon	1933	29.03.2008	Duisburg

15 km Strasse

Altersklasse	W40				
Leistung	Name	Vorname	Geburtsjahr	Datum	Austragungsort
01:19:11	Mecking	Bettina	1967	01.03.2008	Duisburg
01:24:33	Schürings-Buschmann	Ulrike	1966	21.06.2008	Neukirchen-Vluyn
01:28:30	Lonny	Andrea	1964	01.03.2008	Duisburg
Altersklasse	W45				
01:13:40	Hesse	Birgit	1963	21.06.2008	Neukirchen-Vluyn
01:23:46	Salawarda	Martina	1964	21.06.2008	Neukirchen-Vluyn
Altersklasse	W50				
01:13:40	Nißing	Andrea	1957	21.06.2008	Neukirchen-Vluyn
01:13:50	Frösler	Brigitte	1958	21.06.2008	Neukirchen-Vluyn
Altersklasse	M40				
01:02:18	Krutzinna	Ingo	1968	21.06.2008	Neukirchen-Vluyn
01:12:42	Timmerhaus	Robert	1966	21.06.2008	Neukirchen-Vluyn
Altersklasse	M45				
01:11:42	Schittko	Günter	1959	01.03.2008	Duisburg
01:33:15	Zöllner	Robert	1962	21.06.2008	Neukirchen-Vluyn
Altersklasse	M50				
01:05:16	Geffroy	Heinz Wilhelm	1956	21.06.2008	Neukirchen-Vluyn
01:14:34	Keuten	Michael	1958	21.06.2008	Neukirchen-Vluyn
01:17:27	Wermes	Ralf	1958	21.06.2008	Neukirchen-Vluyn
Altersklasse	M55				
01:11:56	Brose	Karl	1952	21.06.2008	Neukirchen-Vluyn
01:13:23	Koenen	Jürgen	1953	21.06.2008	Neukirchen-Vluyn
Altersklasse	M60				
01:04:04	Teke	Mustafa Kemal	1944	01.03.2008	Duisburg

Halbmarathon

Altersklasse	weibliche u. männliche Jugend A und B				
Leistung	Name	Vorname	Geburtsjahr	Datum	Austragungsort
01:35:28	Genz	Michael	1990	12.05.2008	Weeze
Altersklasse	W35				
02:33:05	Meinert	Melanie	1969	12.05.2008	Weeze
Altersklasse	W40				
01:53:08	Mecking	Bettina	1967	29.03.2008	Duisburg
02:02:53	Schürings-Buschmann	Ulrike	1966	12.05.2008	Weeze
02:06:14	Lonny	Andrea	1964	29.03.2008	Duisburg
02:08:26	Christ	Sabine	1964	01.06.2008	Duisburg
Altersklasse	W45				
01:43:28	Hesse	Birgit	1963	01.06.2008	Duisburg
02:01:07	Salawarda	Martina	1964	29.03.2008	Duisburg
02:04:22	Erlekotte	Jutta	1963	01.06.2008	Duisburg
Altersklasse	W50				
01:45:23	Nißing	Andrea	1957	01.06.2008	Duisburg
01:49:26	Frösler	Brigitte	1958	21.09.2008	Schermbeck
01:56:51	Solle	Kornelia	1958	12.05.2008	Weeze
Altersklasse	W65				
01:56:51	Spelleken	Elli	1939	12.05.2008	Weeze
Altersklasse	M30				
01:39:58	Strack	Sascha	1976	12.05.2008	Weeze
02:06:27	Scherf	Thorsten	1975	01.06.2008	Duisburg
Altersklasse	M40				
01:21:11	Holland	Thomas	1966	03.10.2008	Kamp-Lintfort
01:24:33	Krutzinna	Ingo	1968	03.10.2008	Kamp-Lintfort
01:30:59	Wandel	Timm	1964	01.06.2008	Voerde
01:43:15	Meinert	Oliver	1968	01.06.2008	Duisburg
01:44:23	Timmerhaus	Robert	1966	03.10.2008	Kamp-Lintfort
01:52:15	Hettmer	Klaus	1965	12.05.2008	Weeze
Altersklasse	M45				
01:21:03	Sänger	Jörg	1963	01.06.2008	Voerde
01:39:39	Hildebrandt	Wolfgang	1961	12.05.2008	Weeze
01:41:16	Christ	Uwe	1962	01.06.2008	Duisburg
01:46:41	Schittko	Günter	1959	12.05.2008	Weeze
02:14:41	Zöllner	Robert	1962	12.05.2008	Weeze
Altersklasse	M50				
01:32:38	Geffroy	Heinz Wilhelm	1956	12.05.2008	Weeze
01:33:52	Lüth	Norbert	1958	01.06.2008	Duisburg
01:45:29	Brost	Erwin	1957	12.05.2008	Weeze
01:49:54	Hesse	Stephen	1956	01.06.2008	Duisburg
02:04:22	Erlekotte	Ingo	1957	01.06.2008	Duisburg
02:11:46	Ludwig	Theo	1954	01.06.2008	Duisburg
02:14:28	Dengler	Lothar	1956	01.06.2008	Duisburg
Altersklasse	M55				
01:37:30	Brose	Karl	1952	12.05.2008	Weeze
01:51:46	Koenen	Jürgen	1953	01.06.2008	Voerde
Altersklasse	M60				
01:43:11	Ott	Jürgen	1947	12.05.2008	Weeze
02:24:09	Nißing	Johannes	1948	01.06.2008	Duisburg

25 km

Altersklasse	M40				
01:45:56	Krutzinna	Ingo	1968	02.11.2008	Bottrop
Altersklasse	M45				
02:29:50	Zöllner	Robert	1962	02.11.2008	Bottrop
Altersklasse	M60				
02:06:27	Ott	Jürgen	1947	02.11.2008	Bottrop

Marathon

Altersklasse	W40				
Leistung	Name	Vorname	Geburtsjahr	Datum	Austragungsort
04:02:08	Mecking	Bettina	1967	04.05.2008	Düsseldorf
04:54:49	Lonny	Andrea	1964	01.06.2008	Duisburg
Altersklasse	W45				
03:44:50	Sonnenschein	Kirsten	1963	12.10.2008	Essen
03:55:57	Hesse	Birgit	1963	14.09.2008	Münster
04:25:44	Salawarda	Martina	1964	28.09.2008	Berlin
04:32:08	Erlekotte	Jutta	1963	05.10.2008	Köln
Altersklasse	W50				
03:49:51	Nißing	Andrea	1957	26.10.2008	Frankfurt
03:53:56	Frösler	Brigitte	1958	05.10.2008	Köln
04:46:29	Solle	Kornelia	1958	01.06.2008	Duisburg
Altersklasse	MHK				
03:47:42	Smyk	Martin	1981	01.06.2008	Duisburg
Altersklasse	M30				
03:56:54	Strack	Sascha	1976	18.05.2008	Karstadt Marathon
04:55:31	Scherf	Thorsten	1975	28.09.2008	Berlin
Altersklasse	M35				
03:46:02	Kummert	Rainer	1972	28.09.2008	Berlin
Altersklasse	M40				
02:55:35	Overlöper	Norbert	1966	14.09.2008	Münster
02:57:26	Holland	Thomas	1966	14.09.2008	Münster
03:18:13	Overlöper	Markus	1968	14.09.2008	Münster
03:41:09	Timmerhaus	Robert	1966	14.09.2008	Münster
04:07:38	Salawarda	Jürgen	1966	12.10.2008	Essen
Altersklasse	M45				
02:50:16	Sänger	Jörg	1963	12.10.2008	Essen
03:54:04	Hildebrandt	Wolfgang	1961	01.06.2008	Duisburg
03:57:12	Schittko	Günter	1959	01.06.2008	Duisburg
Altersklasse	M50				
03:18:31	Geffroy	Heinz Wilhelm	1956	14.09.2008	Münster
03:53:57	Wermes	Ralf	1958	05.10.2008	Köln
04:32:04	Erlekotte	Ingo	1957	05.10.2008	Köln
04:48:58	Ludwig	Theo	1954	12.10.2008	Essen

Ultramarathon

Altersklasse	W40				
Leistung	Name	Vorname	Geburtsjahr	Datum	Austragungsort
72,7 km					
09:47:40	Mecking	Bettina	1967	17.05.2008	Rennsteig
100 km					
12:52:40	Mecking	Bettina	1967	13.06.2008	Biel
Altersklasse	W40				
50 km					
05:26:42	Salawarda	Martina	1964	02.11.2008	Bottrop

5000 m Bahnlauf

Altersklasse	W45				
Leistung	Name	Vorname	Geburtsjahr	Datum	Austragungsort
21:44,00	Hesse	Birgit	1963	20.08.2008	Oedt
Altersklasse	W50				
23:03,00	Nißing	Andrea	1957	16.05.2008	Kaarst
Altersklasse	W65				
24:40,00	Spelleken	Elli	1939	20.08.2008	Oedt
Altersklasse	M40				
17:28,00	Wandel	Timm	1964	20.08.2008	Oedt
17:49,00	Holland	Thomas	1966	20.08.2008	Oedt
18:12,00	Krutzinna	Ingo	1968	20.08.2008	Oedt
22:09,00	Timmerhaus	Robert	1966	20.08.2008	Oedt
Altersklasse	M45				
21:32,0	Schittko	Günter	1959	20.08.2008	Oedt
Altersklasse	M50				
20:11,00	Geffroy	Heinz Wilhelm	1956	20.08.2008	Oedt
21:32,00	Langenfurth	Uwe	1955	20.08.2008	Oedt
22:17,00	Brost	Erwin	1957	20.08.2008	Oedt
24:51,00	Langenfurth	Uwe	1955	26.04.2008	Oberhausen
Altersklasse	M55				
21:14,00	Brose	Karl	1952	20.08.2008	Oedt

Walking Jahresbestenliste 2008

5 km

00:33:03	Keuten, Manuela	1961	W45	28.09.2008	Rotbach
00:34:10	Üzel, Gabriele	1955	W50	12.05.2008	Weeze
00:35:05	Hilger, Helmut	1954	M55	15.03.2008	Bruckhausen
00:36:28	Stermann, Ellen	1962	W45	12.05.2008	Weeze
00:36:48	Germer, Margit	1937	W70	31.08.2008	Hamminkeln
00:36:52	Schürings, Hans-Wilhelm	1936	M70	12.05.2008	Weeze
00:36:55	Hackfort, Gabi	1955	W50	28.09.2008	Rotbach
00:36:57	Hartmann, Anke	1971	W35	04.07.2008	Drevenack
00:37:39	Schramm, Heidemarie	1957	W50	31.08.2008	Hamminkeln
00:38:10	Konieczny, Gabriele	1954	W55	01.06.2008	Voerde
00:38:11	Holland, Martina	1965	W40	28.09.2008	Rotbach
00:38:36	Beenen, Ingrid	1940	W65	28.09.2008	Rotbach
00:38:36	Üzel, Ertan	1948	M60	12.05.2008	Weeze
00:39:08	Verbeet, Ursula	1962	W45	28.09.2008	Rotbach
00:39:19	Hildebrandt, Petra	1962	W45	12.05.2008	Weeze
00:39:25	Nühlen, Sabine	1965	W40	28.09.2008	Rotbach
00:39:43	Schinske, Petra	1959	W50	12.05.2008	Weeze
00:40:09	Backhaus, Gudrun	1951	W55	31.08.2008	Hamminkeln
00:40:13	Adamski, Gisela	1934	W75	04.07.2008	Drevenack
00:40:23	Ratajczak, Ruth	1943	W65	28.09.2008	Rotbach
00:40:53	Hüsener-Scholven, Annemarie	1943	W65	28.09.2008	Rotbach
00:40:56	Zink, Karin	1944	W65	12.05.2008	Weeze
00:42:11	Schäfer, Brigitte	1951	W55	28.09.2008	Rotbach
00:43:22	Kosubek, Margret	1936	W70	15.03.2008	Bruckhausen
00:44:07	Peter, Erwin	1949	M60	31.08.2008	Hamminkeln
00:44:23	Specking, Mechtilde	1946	W60	15.03.2008	Bruckhausen
00:44:44	Axmann, Lore	1938	W70	01.06.2008	Voerde
00:45:12	Hingmann, Wolfgang	1935	M70	28.09.2008	Rotbach
00:45:12	Lentzen, Karin	1949	W60	28.09.2008	Rotbach
00:49:12	Breitwieser, Otto	1928	M80	04.07.2008	Drevenack

7,5 km

00:47:44	Menzel, Dirk	1969	M40	31.12.2008	Averbruch
00:49:22	Keuten, Manuela	1961	W45	31.12.2008	Averbruch
00:49:46	Latzberg, Bärbel	1951	W55	31.12.2008	Averbruch
00:52:34	Üzel, Gabriele	1955	W50	31.12.2008	Averbruch
00:56:59	Stermann, Ellen	1962	W45	08.06.2008	Dreiwiesellauf
00:56:59	Hartmann, Anke	1971	W35	08.06.2008	Dreiwiesellauf
00:57:34	Beenen, Ingrid	1940	W65	31.12.2008	Averbruch
00:58:21	Schürings, Hans-Wilhelm	1936	M70	31.12.2008	Averbruch
00:58:43	Schramm, Heidemarie	1957	W50	08.06.2008	Dreiwiesellauf
00:58:47	Holland, Martina	1965	W40	31.12.2008	Averbruch
00:59:29	Konieczny, Gabriele	1954	W55	08.06.2008	Dreiwiesellauf
01:02:10	Schinske, Petra	1959	W50	08.06.2008	Dreiwiesellauf
01:02:59	Adamski, Gisela	1934	W75	08.06.2008	Dreiwiesellauf
01:06:01	Specking, Mechtilde	1946	W60	31.12.2008	Averbruch

10 km

01:08:44	Keuten, Manuela	1961	W45	18.05.2008	Schermbeck
01:14:40	Üzel, Gabriele	1955	W50	18.05.2008	Schermbeck
01:16:34	Stermann, Ellen	1962	W45	18.05.2008	Schermbeck
01:17:00	Latzberg, Bärbel	1951	W55	05.10.2008	Oberhausen
01:19:58	Schramm, Heidemarie	1957	W50	18.05.2008	Schermbeck
01:19:59	Germer, Margit	1937	W70	18.05.2008	Schermbeck
01:21:29	Schinske, Petra	1959	W50	18.05.2008	Schermbeck
01:23:13	Verbeet, Ursula	1962	W45	18.05.2008	Schermbeck
01:23:15	Konieczny, Gabriele	1954	W55	18.05.2008	Schermbeck
01:24:00	Holland, Martina	1965	W40	05.10.2008	Oberhausen
01:24:00	Ratajczak, Ruth	1943	W65	05.10.2008	Oberhausen
01:25:40	Schäfer, Brigitte	1951	W55	18.05.2008	Schermbeck
01:26:44	Adamski, Gisela	1934	W75	18.05.2008	Schermbeck
01:30:00	Peter, Erwin	1949	M60	18.05.2008	Schermbeck
01:33:22	Lentzen, Karin	1949	W60	18.05.2008	Schermbeck
01:41:37	Hingmann, Wolfgang	1935	M70	18.05.2008	Schermbeck

Sportabzeichen 2008

Name	Vorname	Anzahl Prüfungen	Ausführung
Kosubek	Egon	31	Gold
Kosubek	Margret	27	Gold
Spelleken	Elli	16	Gold
Lenzen	Friedel	14	Gold
Üzel	Gabriele	13	Gold
Hingmann	Wolfgang	12	Gold
Peter	Erwin	9	Gold
Karden	Wilfried	9	Gold
Germa	Margrit	8	Gold
Dengler	Lothar	7	Gold
Hüsener- Scholven	Annemarie	7	Gold
Bruchhausen	Anja	6	Gold
Lonny	Andrea	5	Gold
Ratajczak	Ruth	4	Silber
Schinske	Petra	3	Silber
Schramm	Heidemarie	3	Silber
Stermann	Ellen	3	Silber
Setzpfandt	Friederike	2	Bronze
Hartmann	Anke	2	Bronze
Hettmer	Andrea	2	Bronze
Hettmer	Lena	2	Bronze
Hettmer	Michael	2	Bronze
Kamp	Margret	1	Bronze

Vereinsrekorde Marathon Dinslaken Stand 31.12.2008

Bahnläufe				
50m				
Männer	7,3 sec	Kosubek	Egon	1995
Frauen	10,6 sec	Kosubek	Margret	1996
Schüler m B	9,1 sec	Schwark	Sebastian	1996
Schüler m C	7,9 sec	Podworni	Björn	1990
Schüler m D	8,9 sec	Üzel	Kaya	1996
Schüler w B	9,0 sec	Adam	Eva-Maria	1996
Schüler w D	9,7 sec	Schwark	Svenja	1996
60m				
Männer	8,94 sec	Kosubek	Egon	1997
75m				
Schüler w B	12,5 sec	Schön	Britta	1994
100m				
Männer	12,6 sec	Weiß	Manfred	1982
Frauen	21,0 sec	Kosubek	Margret	1999
200m				
Männer	25,7 sec	Weiß	Manfred	1982
Frauen	48,75 sec	Kosubek	Margret	2003
400m				
Männer	57,39 sec	Weiß	Manfred	1982
Frauen	119,59 sec	Kosubek	Margret	2002
800m				
Männer	2:06.25 min	Weiß	Manfred	1983
Frauen	2:39.06 min	Kroiher	Trudi	1982
Schüler w B	3:42.90 min	Schön	Britta	1994
Schüler w D	3:55.80 min	Klöpmpken	Christine	1996
1000m				
Schüler m A	3:38.0 min	Üzel	Timur	1996
Schüler m B	5:02.1 min	Schwark	Sebastian	1996
Schüler m C	3:28.7 min	Podworni	Björn	1990
Schüler m D	3:42.5 min	Podworni	Björn	1989
MJA	2:55.7 min	Stach	Rainer	1982
Männer	2:40.77min	Arntholz	Olaf	1990
1500m				
MJA	4:37.4 min	Stach	Rainer	1982
Männer	4:09.12 min	Stahlmecke	Thomas	1997
Frauen	5:54.03 min	Spelleken	Elli	2000
3000m				
MJA	09:46,3 min	Stach	Rainer	1982
WJA	14:58,1 min	Schäfer	Christine	1995
Frauen	11:06,0 min	Kroiher	Trudi	1982
Männer	08:55,5 min	Arntholz	Olaf	1990
5000m				
Schüler m A	19:16,6 min	Ganster	Mirco	1995
MJB	18:42,1 min	Overlöper	Claus	1989
Frauen	19:18,2 min	Nasfi	Susanne	2002
Männer	15:09.0 min	Arntholz	Olaf	1986
10.000m				
Frauen	40:34,9 min	Stellmacher	Johanna	1981
Männer	32:07,6 min	Arntholz	Olaf	1990

5 km Straße				
MJU	20:07 min	Üzel	Kaya	2004
Schüler m A	19:16 min	Podworni	Björn	1994
Schüler m B	19:40 min	Podworni	Björn	1993
Schüler m C	22:08 min	Üzel	Kaya	1998
Schüler m D	23:35 min	Üzel	Kaya	1996
WJU	23:47 min	Keuten	Jill	2008
Schüler w A	31:13 min	Reinecke	Frauke	1997
Frauen	20:29 min	Keuten	Manuela	2005
Männer	17:35 min	Sänger	Jörg	2006
10 km Straße				
Schüler m A	42:37 min	Ganster	Mirco	1994
MJA	35:00 min	Stach	Rainer	1982
MJB	37:20 min	Overlöper	Claus	1989
WJB	62:48 min	Reinecke	Frauke	1999
Frauen	38:45 min	Kroiher	Trudi	1982
Männer	31:43 min	Arntholz	Olaf	1994
15 km Straße				
Schüler m B	68:14 min	Podworni	Björn	1993
MJA	56:37 min	Stach	Rainer	1982
Frauen	62:48 min	Nasfi	Susanne	2002
Männer	47:50 min	Arntholz	Olaf	1993
Stundenlauf				
Schüler m B	13.563 m	Overlöper	Claus	1985
MJA	14.800 m	Overlöper	Markus	1984
Frauen	14.252 m	Stellmacher	Johanna	1982
Männer	17.910 m	Arntholz	Olaf	1990
Halbmarathon				
Schüler m A	1:29:17 Std	Weritz	Harald	1981
MJA	1:21:49 Std	Stach	Rainer	1982
MJB	1:29:50 Std	Weritz	Harald	1982
Frauen	1:30:05 Std	Nasfi	Susanne	2002
Männer	1:09:07 Std	Arntholz	Olaf	1995
25 km				
MJA	1:50:02 Std	Stach	Rainer	1981
Frauen	1:51:32 Std	Nasfi	Susanne	2003
Männer	1:24:26 Std	Arntholz	Olaf	1990
30 km				
Frauen	2:44:47 Std	Klömpken	Britta	1998
Männer	1:49:05 Std	Arntholz	Olaf	1998
Marathon				
MJA	3:12:04 Std	Stach	Rainer	1982
Frauen	3:13:38 Std	Nasfi	Susanne	2004
Männer	2:23:43 Std	Arntholz	Olaf	1995
50km				
Frauen	05:51:53 Std	Mecking	Bettina	2008
100km				
Männer	7:40:25 Std	Becker	Kurt	1987
Frauen	12:52:40 Std	Mecking	Bettina	2008
4x1500 m Staffel				
MHK	17:49,8 min	Franz/Stach R./Arntholz/Herbers		1991