

# Jahresrückblick 2009 Marathon Dinslaken



**Wir wünschen allen ein frohes, gesundes Neues Jahr und  
viel Erfolg in 2010**

# Da strahlt das Honigkuchenpferd



Spitzenleistungen von Norbert Overlöper und Kirsten Sonnenschein

Traditionell findet die erste Marathonveranstaltung in Deutschland am Jahresanfang in Kevelaer statt. Die Veranstaltung ist bekannt als Honigkuchenmarathon. Die Finisher belegen in der deutschen Rangliste, wenn auch nur für wenige Tage, Spitzenplätze. Die Startplätze sind daher limitiert und bereits im Herbst vergeben.

Für Marathon Dinslaken starteten beim 7. LLG Kevelaer-Marathon, Kirsten Sonnenschein und Norbert Overlöper.

Kirsten wurde mit einer Zeit von 03:47:28 Std. Siebte im Gesamteinlauf der Frauen und Vierte in ihrer Altersklasse. Norbert Overlöper dominierte die Konkurrenz in seiner Altersklasse mit 3:04:23 Std. und belegte im Gesamteinlauf Platz 6.



Hier strahlen die beiden „Honigkuchenfinisher“

# Mitgliederversammlung Marathon Dinslaken

Michael Keuten wurde einstimmig bestätigt  
Erfolgreiche Bilanz der Ausdauerathleten

Unser Vereinsvorsitzender Michael Keuten, hat in seinem Rechenschaftsbericht, vor der mit 70 Mitgliedern gut besuchten Versammlung, auf ein erfolgreiches Jahr 2008 zurückgeblickt.



Michael wies eingangs auf die wiederum hervorragende Leistungsbilanz der Athleten, die auf Veranstaltungen in der Region dominierten, hin. Im Bereich Ultramarathon herausragend dabei Bettina Mecking, die am Europa-Cup der Ultra-Läufer teilnahm. Bettina absolvierte hier Strecken ab 50 km bis zu den legendären 100 km in der Nacht von Biel.

Einen breiten Raum nahm auch die Berichterstattung über die Vorbereitung auf den 4. Dinslakener Sparkassen City-Lauf ein. Michael hob insbesondere das außerordentliche Engagement der Vereinsmitglieder hervor. Es sei schon bemerkenswert, dass von 214 Mitgliedern sich über 150 Mitglieder jährlich als Helfer zur Verfügung stellen. Ohne diese außerordentlich hohe Helferquote wäre der City-Lauf auch nicht zu realisieren.

Nach weiteren Berichten und der Beantwortung von Fragen seitens des Vorstandes folgte die Entlastung des Vorstandes. Bei der anschließenden Neuwahl wurde Michael Keuten einstimmig als Vorsitzender bestätigt, ebenso Jürgen Ott als sein Stellvertreter. Ebenfalls in Ihren Ämtern wiedergewählt wurden Lothar Dengler als Sportwart, Peter Hackfort als Schatzmeister, Ulli Herbers und Manfred Feldkamp als Beisitzer sowie Ellen Stermann als Jugendleiterin, die gleichzeitig die Belange der Walker im Vorstand vertritt. Als Pressesprecher bestätigte die Versammlung einstimmig Johannes Nißing; Uwe Langenfurth und Thomas Holland agieren weiterhin als Kassenprüfer.

Im Anschluss an die Beschlussfassung über eine notwendige neue Vereinsatzung gab Michael Keuten noch einen Ausblick über die Vereinsaktivitäten in der neuen Saison 2009, wobei der City-Lauf am 22.3.09 und die Termine in den Vereinscups die Saisonhöhepunkte darstellen.

# Marathon Dinslaken ehrte Vereinsmeister

Im wiederum mit über 120 Vereinsmitgliedern voll besetzten Saal des Hauses Holtbrügge feierten wir unser Vereinsfest und ehrten dabei traditionell die Vereinsmeister.

Im Laufcup wurden hierbei max. die besten 8 Läufe von 13 möglichen gewertet. Die Distanzen reichten von 5000m bis zur Marathonstrecke, wobei die Teilnahme an einem Halbmarathon Pflicht war. Für einen Marathonlauf gab es zusätzlich 300 Bonuspunkte. Im Vereinscup der Walker war die Teilnahme an vier Läufen Pflicht, davon mindestens ein 7,5,- km und ein 10-km Lauf. Marathonvorsitzender Michael Keuten und sein Vize Jürgen Ott nahmen die Ehrungen vor und überreichten an die Sieger Glasskulpturen, Urkunden und nach der Platzierung gestaffelte Ausrüstungszuschüsse.

Nachfolgend die Sieger und Platzierten:

## Vereinscup Laufen

### Frauen

Frauen HK – W 40

1. Ulrike Schürings-Buschmann
2. Andrea Lonny

W 45 u. älter

1. Birgit Hesse
2. Andrea Nißing
3. Kornelia Solle

### Männer

Männer HK – M 40

1. Thomas Holland
2. Ingo Krutzinna
3. Timm Wandel

M 45 – M 50

1. Jörg Sängler
2. Heinz-Wilhelm Geffroy
3. Erwin Brost

M 55 u. älter

1. Karl Brose
2. Jürgen Ott
3. Jürgen Koenen

## Vereinscup Walking

### Frauen und Männer wurden zusammen gewertet

Bis M/W 50

1. Manuela Keuten
2. Gabriele Üzel
3. Ellen Stermann

Ab M/W 55

1. Ingrid Beenen
2. Annemarie Hüsener-Scholven
3. Gisela Adamski



Sieger und Platzierte des Vereinscup 2008

## LVN Crossmeisterschaften

### Jörg Sänger auf Platz 5

Unser Vereinsmitglied Jörg Sänger nahm in Viersen-Süchteln erfolgreich an den Crossmeisterschaften des Leichtathletik-Verbandes Nordrhein teil. Die Strecke war insgesamt 6,2 km lang. Der tiefe, matschige Boden, sowie das durch Steigungen und Gefälle geprägte Streckenprofil verlangte den Athleten alles ab. Unter den 18 Mitbewerbern in der Altersklasse (M40 u. M 45) finishte Jörg Sänger in ausgezeichneten 23:05 Min. und kam auf Platz 5.



## Winterlaufserie 2009 in Duisburg Teil 1

### Vater und Sohn vorne dabei

Mit dem wiederum stattlichen Großaufgebot von 22 Teilnehmern nahmen die Langlaufspezialisten von Marathon Dinslaken an der Winterlaufserie in Duisburg teil. Herausragend waren dabei die Leistungen von Vater und Sohn der Familie Strack. Sascha wurde im ersten Lauf der kleinen Serie über 5 km in 18:49 Min. Sieger in seiner Altersklasse M 30. Vater Egon sorgte in seiner Altersklasse M 70 ebenfalls für Furore und kam in 26:04 Min. auf Platz 3. Egon Kosubek erreichte in der M 75 in 38:53 Min. den zweiten Platz. Bei den Frauen tat sich Kornelia Solle über 5 km hervor und belegte in der W 50 in 24:50 Min. Platz 4.

# Birgit Hesse und Olaf Arntholz siegten bei den Kreis-Crossmeisterschaften

Erste Plätze für Birgit und Olaf

Äußerst erfolgreich waren die Athleten von Marathon Dinslaken bei den Meisterschaften des Leichtathletikkreises Rhein-Lippe im Crosslauf, die sich gegen die starke Konkurrenz vom Niederrhein und aus Oberhausen eindrucksvoll behaupteten.

Birgit Hesse und „Altmeister“ Olaf Arntholz konnten auf der Langstrecke über 7.800 m ihrer Favoritenrolle gerecht werden und dominierten das Laufgeschehen, wobei Olaf mit über 1 Min. Vorsprung vor dem Zweiten in 30:48 Min. finishte. Der ebenfalls als Favorit gehandelte Vereinskamerad Jörg Sängler musste aus gesundheitlichen Gründen passen.

In einem Fotofinish konnte sich bei den Frauen Birgit Hesse den Titel sichern und war mit 2 Sekunden Vorsprung in 37:55 Min. schnellste Frau.

## Bertlicher Straßenläufe

Marathon Dinslaken dominierte mit Walkern und Läufern in den Altersklassen und stellte die schnellste Männermannschaft über 5 km

Im Rahmen der Vereinscupläufe 2009 gastierten die Athleten von Marathon Dinslaken beim SUS Bertlich und stellten über die Distanzen von 5 km und 7,5 km einmal mehr ihre Klasse



unter Beweis. Viele Podiumsplätze für einzelne Athleten, als auch die Mannschaftswertungen, waren Anlass zu großen Jubelrufen. Die Zeiten von Timm Wandel 1. M 45, Olaf Arntholz und Sascha Strack 1. M 30 bedeuteten in der Mannschaftswertung der Männer den Platz an der Sonne.

v. links Bettina Mecking, Sascha Strack, Timm Wandel, Egon Strack und Andrea Nißing.

Die zweite Männermannschaft mit Manfred Feldkamp, Heinz-Wilhelm Geffroy und Robert Timmerhaus kam auf den dritten Rang. Die dritte Männermannschaft um Erwin Brost, Ingo Erlekotte und Egon Strack 1. M 70 belegte den 7. Platz.

Die Marathon Frauenmannschaft in der Besetzung Andrea Nißing, Kornelia Solle und Jutta Erlekotte erreichte Platz 2.

Während Lebensgefährtin Sascha Strack und Schwiegervater Egon Strack die 5 km absolvierten, wärmte sich Ultra-Läuferin Bettina Mecking auf der 30-km-Strecke auf und finishte in 2:59:55 Min., was in der Altersklasse W 40 Platz 6 bedeutete.



Ganz besonders durften sich unsere Walker in Bertlich freuen, denn sie belegten in der Mannschaftswertung über 7,5km die Plätze 2 bis 4 und unterstrichen damit ihre hervorragende Leistungsdichte. Für Ingrid Beenen und Gisela Adamski (Ingrid a.d. Bild die Dame links und Gisela die Dame rechts) kam gleich noch ein Grund mehr zur Freude hinzu – jeweils Platz 1 in ihren Altersklassen.

## Sportabzeichenverleihung bei Marathon Dinslaken

### 31. Gold für Egon Kosubek

Im Rahmen einer kleinen Feier überreichte der Sportwart von Marathon Dinslaken, Lothar Dengler, den erfolgreichen Absolventen des Deutschen Sportabzeichens Nadeln und Urkunden. Dank der Übungsleiter Andrea Lonny, Egon Kosubek und Lothar Dengler konnten 31 Vereinsmitglieder die sportlichen Bedingungen für das Sportabzeichen erfüllen.

Einmal mehr hervorzuheben ist das Ehepaar Kosubek. Egon Kosubek erhielt zum **31. Mal** Gold, seine Ehefrau Margret die **27. Goldmedaille**.

Das Sportabzeichen in Gold erhielten weiter: Andrea Lonny ( 5x), Anja Bruchhausen (6 x), Annemarie Hüsener-Scholven (7x), Lothar Dengler (7x), Margret Germa (8x), Wilfried Karden (9x), Erwin Peter (9x), Wolfgang Hingmann (12x), Gaby Üzel (13x), Friedel Lenzen (14x), Elli Spelleken (16x), Lothar Mehlich 25x).

Silber erhielten: Petra Schinske (3x), Heidemarie Schramm (3x), Ellen Stermann (3x), Waltraud Hoffmeister (4x), Ruth Ratajczak (4x).

Bronze bekamen:

Jugend: Lena Hettmer (2x), Michael Hettmer (2x).

Erwachsene: Margret Kamp (1x), Carmen Seher-Paesler (1x), Manfred Seher (1x), Ute Thibault (1x), Bärbel Latzberg (1x). Anke Hartmann (2x), Rita Borutta (2x), Andrea Hettmer (2x), Fredericke Setzepfandt (2x), Hartmut Hellmann (2x).

## Winterlaufserie 2009 in Duisburg Teil 2

Vater und Sohn vorne dabei

22 Sportler von Marathon Dinslaken starteten beim 2. Durchgang der Winterlaufserie in Duisburg. Platzierungen und Zeiten konnten sich sehen lassen. Herausragend war dabei in der kleinen Serie über 5.000 m wiederum die Leistung von Sascha Strack , der in der Altersklasse M 30 in 18:31 Min. siegte; Vater Egon kam in der AK M 70 in 25:49 Min. auf Platz 4. Dauerläufer Egon Kosubek überquerte nach 36:12 Min. die Ziellinie und belegte damit in der AK M 75 erneut Platz 2.

# Marathon Dinslaken

## Lauf nach Kevelaer

Zur Eröffnung der internen Langstreckensaison fand auch 2009 wieder der Lauf von Dinslaken nach Kevelaer statt. Selbstbewusst trafen sich die Mitglieder bei Elli und Walter Spelleken in Dinslaken. Das Wetter konnte man getrost als „Bertlich Wetter“ bezeichnen. Dennoch ließen sich die insgesamt 41 Teilnehmer von Sturm und Regen unterwegs nicht unterkriegen.

Die Teilnehmer liefen nach eigener Entscheidung in Teilabschnitten von 5 km bis zur vollen Distanz von 42,195 km. Die Bildung von Fahrgemeinschaften hat, wie gewohnt bestens funktioniert. Hervorzuheben sind die Leistungen von Kirsten Sonnenschein und Norbert Overlöper, die wie im vergangenen Jahr die Gesamtdistanz von 42 km absolvierten.

Der Kevelaer-Lauf endete, aufgrund der guten Leistungen von Kirsten bei Sonnenschein, wie gewohnt mit einem Besuch der Gnadenkapelle, wo u.a. Kerzen für eine erfolgreiche Saison und gutes City-Lauf-Wetter angesteckt wurden. Anschließend folgte traditionell ein gemeinsames Essen.

Die Aufnahme zeigt die Teilnehmer vor dem Start in Dinslaken



# Eindrücke vom Lauf nach Kevelaer



# Mitgliederwerbung mal anders

Von Null auf 5000 - ein attraktives gemeinsames Ziel



Absolute Laufanfänger bereiteten sich bei Marathon Dinslaken auf den vierten Sparkassen City-Lauf vor. "Von Null auf 5000" heißt die kostenlose Aktion, die dreimal in der Woche im Wohnungswald stattfand.

Auf den ersten Metern laufen die Übungsleiter vorneweg. Gabi Üzel, Andrea Lonny und Lothar Dengler (auf dem Bild vorne von l.n.r.) zeigten den Laufanfängern, wo es im Wohnungswald lang geht. Für die rund 30 Laufanfänger hieß das nach einer kurzen Aufwärmphase und einer letzten kleinen Sünde – es geht vor dem Training immer noch einmal ein großes Glas mit süßen Bonbons herum – 40 Minuten Walking.

Unsere Übungsleiter trainierten die Erstläufer seit dem 5. Januar jeden Montag, Mittwoch und Freitag um 17 Uhr im Wohnungswald. "Die 5000 Meter werden auch alle am 22. März schaffen", meinte Lothar Dengler vor den letzten Trainingseinheiten, der seinen "Schützlingen" viel Fleiß und eisernen Willen nachsagt: "Wir hatten die ganze Zeit schlechtes Wetter. Im Januar hat es mit Schnee angefangen und danach hatten wir viel Regen. Aber die Leute kommen trotzdem zu uns in die Gruppe, weil sie alleine bei einem solchen Wetter vielleicht zuhause bleiben würden. Gemeinsam erreicht man eher das Ziel."

Alle Teilnehmer des Kursus sind echte Anfänger, worauf wir in 2009 besonderen Wert gelegt haben. In der Regel kamen dann 30 Aktive vorbei, in den vergangenen Jahren hatte der Verein keine Einschränkungen gemacht und es schlossen sich bei den Einheiten bis zu 100 Lauffreunde der Aktion an. "Das wollten wir nicht mehr, weil es einfach zu viel wurde. Da waren Leute dabei, die schon einmal einen Marathon gelaufen sind und nur mitmachten, weil der Partner mit dem Laufen begonnen hatte. In diesem Jahr sind es wirklich nur Anfänger", erklärt Lothar Dengler, der die Trainingspläne erarbeitet hat und alles koordiniert.

Nach einem elfwöchigen Training schickten Lothar, sowie seine beiden Mitstreiterinnen Gaby und Andrea dann die Frischlinge auf die Strecke in der Dinslakener Innenstadt.

# Vereinscup Marathon Dinslaken

10 km „Quer durch den Rotthäuser Busch“

Trotz der umfangreichen Vorbereitungsarbeiten für den City-Lauf waren insgesamt 59 Athleten von Marathon Dinslaken im Rahmen der Läufe zum Vereinscup auf der Heimstrecke in Bruckhausen unterwegs. Die gute Werbung für den Lauf mit der tollen „Buffetauswahl“ zeigte Wirkung, denn die Teilnehmerzahl war noch nie so groß. Schnellste Frau auf der 10 km-Strecke war in 45:50 Min. Birgit Hesse, gefolgt von Andrea Nißing in 47:03 Min. und Manuela Keuten in 49:00 Min. Herausragend bei den Männern war Jörg Sänger, der eine beachtliche Frühform zeigte und in 37:02 Min. dominierte. Norbert Overlöper passierte als Zweiter in 37:43 Min. die Ziellinie vor Timm Wandel in 37:53 Min. Bei den Walkern belegte Dirk Menzel über 5 km in 33:32 Min. Platz 1, gefolgt von Bärbel Latzberg in 34:16 Min. und Gabriele Üzel in 35:16 Min. auf Platz 3. Im nächsten Jahr wird es Startnummern geben ;-)

Selbstverständlich herrschte auch nach dem Lauf beste Laune bei den Marathonis, während man sich dem Buffet widmete.

Hier ein paar Bilder



## 4. Dinslakener Citylauf

Citylauf - geht noch was?

4. Dinslakener City-Lauf erneut mit Teilnehmerrekord. Die Kapazitäten vor Ort waren mit 2500 Startern fast erschöpft.

Die größte Dinslakener Sportveranstaltung des Jahres brach auch in ihrer vierten Auflage wieder zahlreiche Rekorde. Qualitativ und quantitativ schwang sich der Sparkassen-City-Lauf zu neuen Höhen empor. Allen voran die Zahl von gut 2500 Teilnehmern, verteilt auf sieben Disziplinen, spricht Bände. Von 10 Uhr an bis in den Nachmittag hinein bevölkerten tausende Zuschauer insbesondere den Start- und Zielbereich vor dem Rathaus und sorgten für eine prächtige Stimmung, die, sehr zu unserer Freude von, von Einheimischen und Auswärtigen durch die Bank gelobt wurde.

„Das ist von der Atmosphäre her etwas ganz besonderes“, zeigte sich Thorben Dietz von den Trommeln der Sambagruppen begeistert. Der Spitzenläufer der LG Dorsten selbst sorgte mit einer starken Leistung für einen der sportlichen Glanzpunkte. Lange Zeit hatte er das Feld des Zehn-Kilometer-Hauptlaufs angeführt, ehe Marc-Andre Ocklenburg (Ayyo Team Essen) 300 Meter vor dem Zielstrich vorbeizog und in 31:55 Minuten finishte. „Am Ende hat er ein bisschen gepennt“, führte der Sieger seinen Erfolg zuallererst auf die bessere Strategie im Schlusspurt zurück

Nicht unterboten wurde der Streckenrekord von Karsten Kruck (LC Duisburg) aus dem Jahre 2006. Bei der Frage, wann denn die Bestzeit mal geknackt werde, lacht Ocklenburg: „Ich dachte heute.“ Dann aber zeigt sich der Gewinner von 2007 in der Stunde des erneuten Erfolgs gegenüber dem Drittplatzierten Kruck generös: „Er darf ihn noch ein bisschen behalten.“

Anderes Bild bei den Damen, wo Seriensiegerin Lisa Müller, schon in Topform angereist, den von ihr gehaltenen Rekord auf 35:34 Minuten verbesserte. Dass Müllers Club ASV Duisburg den Dinslakener Lauf erstmals in den Vereinscup aufgenommen hatte, unterstreicht dessen gewonnenes Renommee in der Szene.

Gleichzeitig erfährt das Großereignis auch eine enorme Resonanz unter den Hobby-Sportlern. Sparkassenchef Ulrich Schneidewind, selbst über zehn Kilometer aktiv, brachte es auf den Punkt: „Wichtig ist es, etwas für die Gesundheit zu tun und Dinslaken von seiner schönen Seite kennenzulernen.“

## Eindrücke vom 4. Dinslakener Sparkassen Citylauf





## Nike Winterlaufserie des ASV Duisburg 2009 (31. Januar, 28. Februar, 28. März)

### Winterlaufserie 2009 in Duisburg Teil 3

Vater und Sohn holten den Gesamtsieg



Einen beachtlichen Erfolg konnten bei der kleinen Winterlaufserie (zweimal 5.000 m und einmal 10.000 m) Sascha Strack (M 30) und sein Vater Egon Strack (M 70) verbuchen. Sascha belegte mit der Gesamtzeit von 1:17:53 Std. Platz 1 seiner Altersklasse; Egon dominierte seine Altersklasse M 70 und kam in 1:44:49 Std. ebenfalls aufs „oberste Treppchen“.

Vater und Sohn strackten – sorry, strahlen zufrieden nach ihren Siegen - ach ja, links ist Egon und rechts Sascha ;-)

Stark ist auch der zweite Altersklassenplatz in der M 70 von Dauerläufer Egon Kosubek in der Gesamtzeit von 2:38:28 Std.

## 29. Rotterdam-Marathon

Hitzeschlacht der Marathonathleten

Die Athleten von Marathon Dinslaken sind mittlerweile nicht nur auf allen großen Laufveranstaltungen in Deutschland vertreten, sondern auch bei internationalen Wettbewerben. So auch beim 29. Rotterdam-Marathon, der traditionsgemäß am späten Vormittag um 11 Uhr gestartet wurde. Bei Temperaturen von über 20 Grad entwickelte sich der Wettbewerb zu einer wahren Hitzeschlacht; geplante Bestzeiten blieben im wahrsten Sinne des Wortes auf der Strecke.

Trotz dieses Handikaps überquerte Andrea Nißing (W 50) nach 4:07:10 Std. die Ziellinie; Sascha Strack (M 30) finishte in 4:13:10 Std. Vater Egon Strack (M 70) absolvierte den parallel veranstalteten 10-km-Lauf in 56:11 Min.

## 6. Golddorf-Lauf in Winnekendonk

Walker und Läufer auf dem Erfolgskurs

Marathon Dinslaken gewinnt die Mannschaftswertung

Im Rahmen des Vereinscups gastierten zahlreiche unserer Athleten von nach 2008 zum wiederholten bei Viktoria Winnekendonk und absolvierten den 6. Golddorflauf. Zwei zweite, zwei dritte und drei vierte Plätze in den Altersklassen über die 10km waren die erfreuliche Ausbeute. Im Gesamteinlauf kam Norbert Overlöper in sehr guten 36:58 Min. auf Platz 8 und war damit ein Garant für den Sieg in der Mannschaftswertung vor insgesamt 46 konkurrierenden Teams, darunter Hochkaräter wie der TSV Weeze und der VfB Alemannia Pfalzdorf. Zu der siegreichen Mannschaft gehörten noch Ingo Krutzinna (M 40), der seit Monaten in ansteigender Form läuft und in der persönlichen Bestzeit von 37:32 Min. (Platz 6, M 40) finishte und Timm Wandel (M 45) mit einer Zeit von 37:43 Min.

Die zweite Marathonmannschaft mit Olaf Arntholz, Sascha Strack und Robert Timmerhaus belegte Platz 7 und die dritte Mannschaft mit Wilfried Karden, Rainer Kummert und Thorsten Neth kam auf Rang 13.

Herausragende Läuferin war Birgit Hesse in 46:49 Min. 3. W 45. Andrea Nißing kam in der W 50 auf Platz 2 und Nicole Burkhardt, nach ihrer Babypause, in der Altersklasse W 35 auf Platz 4.

Die Aufnahme zeigt die siegreiche 1. Mannschaft (v.l. Timm Wandel, Norbert Overlöper und Ingo Krutzinna) mit Probierfässchen einer namhaften Brauerei, die nach einer der nächsten Trainingseinheiten verköstigt wurden.



Walker von Marathon Dinslaken überzeugten

Die Walker von Marathon Dinslaken boten beim 3. Durchgang des Vereinscups in Winnekendonk gute Leistungen und belegten Spitzenplätze.

Über 5.000 m dominierte Ellen Stermann die Konkurrenz und kam mit über 2 Min. Vorsprung in 36:23 Min. als Erste ins Ziel. Ursula Verbeet belegte in 41:40 Min. Platz 8. Auch über 10.000 m bestätigten die Walkerinnen von Marathon Dinslaken ihre Ausnahmestellung in der Region und belegten unter 72 Walkerinnen sämtliche Podestplätze. Bärbel Latzberg kam in 1:09:10 Std. als Siegerin ins Ziel, Angelika Zacher auf Platz 2 in 1:10:21 Std. mit der zeitgleichen Gabriele Üzel, die mit Rang drei vorlieb nehmen musste.

# Rhein Energie Marathon in Bonn

## Rainer Kummert mit neuer Bestzeit



Die Reise nach Bonn hat sich für Rainer Kummert (siehe Bild links) gelohnt. Den dritten Marathon in seiner noch jungen Läuferkarriere absolvierte der Langstreckler von Marathon Dinslaken in der persönlichen Bestzeit von 3:37:01 Std. und belegte damit in seiner Altersklasse M 35 Platz 42.

Etwas mehr Zeit benötigte sein Vereinskollege Günter Schittko (M 50), der den City Marathon 2009 in Wien in 4:00:52 Std. absolvierte.

## Starker Eindruck - Halbmarathon in Flüren

### Langstreckler von Marathon Dinslaken gewinnen Mannschaftswertung

Einen starken Eindruck hinterließen die Langstreckler von Marathon Dinslaken beim 33. Halbmarathon in Flüren.

Sechs Podestplätze in den Altersklassen dokumentierten einmal mehr die Klasse der Marathon Dinslaken-Athleten, wobei im Gesamteinlauf Timm Wandel in 1:23:04 Std. Platz 8 und Ingo Krutzinna in 1:24:56 Std. Platz 10 belegten. Die Leistungen von Altmeister Olaf Arntholz, Rekonvaleszent Manfred Feldkamp und Robert Timmerhaus mit neuer Bestzeit in 1:35:26 Std. sicherten den Sieg in der Mannschaftswertung mit knapp 9 Sekunden



Vorsprung vor dem Team des Hamminkelner SV. Nach seinem Marathon in Bonn lief Rainer Kummert in 1:37:58 Std. einen neuen persönlichen Rekord. Er kam mit der zweiten Marathonmannschaft, zu der Günter Schittko, Thorsten Neth, Paris Hinze und Wolfgang Hildebrandt gehörten, auf den fünften Platz. Schnellste Frau von Marathon Dinslaken war Andrea Nißing in 1:48:19 Std. Zusammen mit Thorsten Scherf, Erwin Brost, Brigitte Frösler und Karl Brose. kam sie mit der dritten Marathonmannschaft auf Platz . Auf dem Bild sieht man nach dem

Zieleinlauf im Flürene Waldstadion: (v.li.)Timm Wandel und Ingo Krutzinna, die nach den Hitzequalen erleichtert die angebotenen Erfrischungsgetränke genossen.

# Antwerpen und Düsseldorf

## Langstreckler von Marathon Dinslaken dabei

Die Langstreckler von Marathon Dinslaken waren ihrem Vereinsnamen entsprechend auf Veranstaltungen in Düsseldorf und Antwerpen vertreten.

An der 7. Auflage des Düsseldorf-Marathons nahmen insgesamt 7 Athleten erfolgreich teil. Wieder einmal herausragend war Norbert Overlöper, der in 2:55:21 Std. als 66. des Gesamteinlaufes finishte und in seiner Altersklasse M 40 Platz 13 belegte. Heinz-Wilhelm Geffroy (M 50) überquerte in guten 3:27:47 Std. die Ziellinie. Bettina Mecking verpasste knapp eine neue Bestzeit und kam nach 4:06.34 Std. ins Ziel. Weitere Finisher: Theo Ludwig (M 55) 4:34:42 Std., Ulrike Schürings-Buschmann (W 40) 4:42:01 Std., Ingo Erlekotte (M 50) 4:26:06 Std. und Jutta Erlekotte (W 45 in 4:28:29 Std.

Auf internationaler Ebene konnte sich Sascha Strack (M 30), der den 3. Marathon in Antwerpen/Belgien in 3:43:59 Std. absolvierte, behaupten. Vater Egon Strack (M 70) lief die angebotenen 10 Miles (16 km) in 1:34:00 Std.



v.l. Herrmann Bienen, Jutta Erlekotte, Ulrike Schürings-Buschmann, Heinz-Wilhelm Geffroy, Theo Ludwig, Ingo Erlekotte

## 6. Ruhrmarathon

### Läufer und Walker überzeugten

Einige Sportler von Marathon Dinslaken absolvierten den angebotenen Halbmarathon und konnten mit guten Zeiten überzeugen.

Weiter auf der Erfolgsspur läuft Sascha Strack, der in beachtlichen 1:27:06 Std. die Ziellinie in Essen überquerte und in seiner Alterklasse M 30 Platz 5 belegte. Brigitte Frösler (W 50) finishte zeitgleich mit ihrem Teamgefährten Ralf Wermes (M 50) in 1:56:18 Std.

Dirk Menzel walkte über die Halbmarathondistanz in guten 2:48:43 Std., gefolgt von Sabine Nühlen in 2:48:44 Std.

So sehen strahlende Finisher aus:



Von links: Angelika Zacher, Dirk Menzel, Sabine Nühlen

## Jörg Sänger bei Meisterschaften erfolgreich

Jörg Sänger von Marathon Dinslaken nahm mit Erfolg an den Meisterschaften des Leichtathletikverbandes teil.

Bei den Westdeutschen Bahnmeisterschaften in Bergisch-Gladbach kam er in seiner Altersklasse M 45 in 36:24 Min. auf Platz 6. Erfolgreich war auch die Teilnahme an den Kreismeisterschaften in Moers-Repelen. Ebenfalls auf der Bahn belegte Jörg Sänger in 17:27 Min. mit Platz 3 einen Podestplatz. Beim 26. Schermbecker Volks- und Straßenlauf über 10 km finishte Jörg Sänger als Sechster im Gesamteinlauf in 36:10 Min. und belegte in seiner Altersklasse M 45 Platz 2. Teamgefährte Michael Splittorf kam in 39:26 Min. ins Ziel und erreichte in seiner Altersklasse M 45 Platz 4.



## **Die Abräumer**

Kreismeisterschaften über 5.000 m    Marathon Dinslaken erfolgreich

Die Langlaufspezialisten von Marathon Dinslaken waren bei den Kreismeisterschaften über 5.000 m in Moers-Repelen äußerst erfolgreich.

Bei den Frauen belegten die Läuferinnen von Marathon Dinslaken alle Treppchenplätze. Birgit Hesse wurde in 22:13 Min. neue Kreismeisterin vor Manuela Keuten in 22:58 Min. auf Platz 2 und Nicole Burkhardt in 25:00 Min. auf dem bronzenen 3. Platz.

Bei den Männern wurde Jörg Sänger in 17:27 Min. Vizemeister, gefolgt von Sascha Strack in 19:32 Min. auf Platz 5, Ralf Burkhardt in 21:41 Min. auf Platz 7 und Präsident Michael Keuten, der ein Beleg dafür ist, dass auch Funktionäre noch gute Sportler sind, in beachtlichen 22:09 Min. auf Platz 8.

## **Starker Auftritt der Marathon-Damen**

Hesse und Nißing auf Platz 1

Die Damen von Marathon Dinslaken zeigten beim Bahnlaufabend der SG Kaarst über die 5.000-m-Distanz starke Leistungen. Erste Plätze belegten Birgit Hesse in der W 45 in 22:15 Min. und in der W 50 Andrea Nißing in 22:33 Min. Dritte Plätze erreichten Nicole Burkhardt in der W 35 in 24:04 Min. und Kornelia Solle in der W 50 in 24:00 Min.

Bei den Herren überzeugte Manfred Feldkamp, der wegen einer Leistenverletzung nur verhalten laufen konnte und dennoch in der M 50 in 21:45 Min. den dritten Platz belegte. In der starken Altersklasse M 35 kam Ralph Burkhardt in guten 21:21 Min. auf Platz 4.

## **Lange Nacht für Heinz-Wilhelm Geffroy**

Heinz Wilhelm Geffroy, absolvierte, den Mittelrhein-Marathon, der von Oberwesel nach Koblenz durch das Unesco-Welterbe „Oberes Mittelrheintal“ führt, mit großem Erfolg. H.W. überquerte die Ziellinie am Deutschen Eck in Koblenz in 3:28:30 Std. und belegte in der Altersklasse M 50 Platz 18. Erstmals wurde der Marathon wegen der kühleren Bedingungen um 18:15 Uhr gestartet, so dass der Lauf in die Dämmerung hinein zu einem eindrucksvollen Erlebnis wurde.

# Rhein-Ruhr Marathon in Duisburg

## Andrea Nißing belegt Platz 3

Nach einer durch die Helfertete bedingt kurzen Nacht gingen dennoch am Sonntagmorgen 18 Langstreckler von Marathon Dinslaken beim 26. Rhein-Ruhr-Marathon in Duisburg an den Start. Das Wetter war optimal und ließ gute Leistungen erwarten.

Herausragend waren dabei auf der Marathondistanz die Leistungen von Andrea Nißing und Sascha Strack. Andrea Nißing kam in hervorragenden 3:49:28 Std. ins Ziel und belegte in ihrer Altersklasse W 50 Platz 3. Ein entsprechender Pokal war der Lohn. Sascha Strack (M 30) absolvierte in diesem Jahr schon seinen vierten Marathon und finishte in Duisburg in der neuen persönlichen Bestzeit von 3:31:29 Std.

Martina Salawarda (W 45) erreichte in 4:20:21 Std. mit deutlichem Abstand vor ihrem Ehemann Jürgen Salawarda (M 40) das Ziel, der in 4:37:52 Std. finishte. Klaus Hettmer (M 40) absolvierte die Marathondistanz in 4:29:35 Std.

Gleichzeit wurde in Duisburg ein Halbmarathon angeboten, den 13 Marathonis erfolgreich absolvierten. Hervorzuheben sind hier die Leistungen von Uwe Christ, Manfred Feldkamp und Birgit Hesse.

Christ (M 45) war hier der beste Läufer von Marathon Dinslaken und finishte in 1:34:47 Std. Weiter auf dem Weg nach oben zu alter Leistungsstärke ist nach seiner Verletzung Manfred Feldkamp (M 50), der in 1:35:13 Std. die Ziellinie überquerte.

Birgit Hesse wartete mit einer neuen persönlichen Bestzeit auf und belegte in 1:42:11 Std. den fünften Platz in ihrer Altersklasse W 45.

Weitere Ergebnisse: Dr. Bettina Mecking (W 40) 1:53:18 Std., Kornelia Solle (W 50) 1:55:17 Std., Brigitte Frösler (W 50) 1:56:04 Std., Ralf Wermes (M 50) 1:56:04 Std., Ingo Erlekotte (M 50) 2:02:51 Std., Jutta Erlekotte (W 45) 2:02:51 Std., Andrea Hettmer (W 35) 2:19:04 Std., Andrea Lonny (W 45) 2:19:11 Std., Johannes Nißing (M 60) 2:27:36 Std. und Anke Hartmann (W 35) in 2:27:56 Std.

# Marathon-Athleten beim 7. Uedemer Volkslauf erfolgreich

## Ingo Krutzinna auf Platz 4 im Gesamteinlauf

Im Rahmen der vereinsinternen Cupwertung absolvierten 17 Starter von Marathon Dinslaken beim 7. Int. Uedemer Volkslauf den Hauptlauf über 10 km. Schnellster Läufer von Marathon Dinslaken war einmal mehr Ingo Krutzinna, der im Gesamteinlauf in 35:51 Min. den vierten Platz belegte und in seiner Altersklasse M 40 auf Platz 3 kam. Eine ebenso erstaunliche Aufwärtsentwicklung vollzieht Sascha Strack, der in ausgezeichneten 38:46 Min. den dritten Platz in der AK M 30 belegte. Vierte Plätze in ihren Altersklassen gab es für Rainer Kummert (M 35) in 42:28 Min. und Günter Schittko (M 50) in 43:53 Min. Hervorzuheben ist auch die Leistung von Robert Timmerhaus, der in der starken AK M 40 in 41:10 Min. auf Platz 13 kam.

Gute Ergebnisse auch wiederum bei den Damen. Dritte Plätze gab es für Birgit Hesse (W 45) in 45:58 Min. und Brigitte Frösler (W 50) in 46:23 Min. Vierte Plätze erreichten Manuela Keuten (W 45), die nach langer Verletzungspause an den Start ging in ausgezeichneten 46:08 Min. und Ulrike Schürings-Buschmann (W 40) in 52:00 Min.

Die anl. Aufnahme zeigt die Marathon-Delegation kurz nach Siegerehrung (unten links Ingo Krutzinna und Sascha Strack mit dem Wahnsinnspreis: leerer Benzinkanister).



## 18. Alpener Stadtlauf

Überragender Jörg Sängler und wenn der Vater mit dem Sohne...

Jörg Sängler war beim Alpener Stadtlauf über 10 km der überragende Läufer von Marathon Dinslaken und dominierte in seiner Altersklasse M 45 die Konkurrenz. In sehr guten 36:01 Min. überquerte er als Sieger mit deutlichem Abstand vor dem Zweitplatzierten Werner Kamps vom Hamminkelner SV die Ziellinie und wäre dennoch gerne 2 Sekunden schneller



gewesen. Neuzugang Olaf Schiebener debütierte in guten 41:31 Min. und belegte in der M 45 Platz 9. Jürgen Ott kam in akzeptablen 47:20 Min. in der M 60 auf den zwölften Platz.

Über 5.000 m „versuchte“ sich unser Pressesprecher Johannes Nißing (M 60) mit seinem Sohn Johannes jun. (AK M 20) (siehe Bild). Während Sohn Johannes in guten 24:27 Min. finishte, kam der Senior nach 28:38 Min. ins Ziel.

## 24. Swiss Alpine-Marathon K 78

Taktische Meisterleistung von Bettina Mecking



Was treibt einen vernunftbegabten Menschen dazu, 78 Kilometer und 2.200 Höhenmeter freiwillig durch die Schweizer Alpen zu rennen? Für jemanden, für den ein normaler Marathon nicht mehr das letzte Abenteuer darstellt, der Steigungen als solche nicht als läuferisches Hindernis empfindet und ein besonderes Faible für die Bergwelt hat, ist der Swiss Alpine K 78 einfach eine sehr verlockende Herausforderung. So auch für Bettina Mecking von Marathon Dinslaken (s. Bild), die bei ihrem Premierienstart in Davos taktisch diszipliniert im Rahmen des eng gesteckten Zeitlimits eine überzeugende Leistung bot.

Der größte Berg-Ultramarathon der Welt führte zuerst von Davos (1.538.m ü.M.) in Richtung Filisur, wo der tiefste Punkt der Strecke erreicht wurde (km 32; 1019 m ü.M.) Von nun an ging es stetig bergauf nach Bergün (km 39 1.365 m ü.M.), das Bettina Mecking in 4:42:44 Std. erreichte. Die Strecke führte weiter bergauf durch das

Val Tuors zum Weiler Chants (km 47, 1.822 m ü.M.). Kurz hinter Chants ging der befestigte Weg in Bergpfade über, und es begann das steilste Stück der Strecke. Den höchsten Punkt der Strecke, die Keschhütte auf 2.632 m ü. M., erreichte Bettina nach 53 km und einer Zwischenzeit von 7:27:40 Std. Über den Panoramatrail führte die Strecke zum Scalettapaß (km 60,206), wo der Rennarzt jeden Läufer hinsichtlich seiner Fitness in Augenschein nahm. Auf den nächsten 4 Kilometern nach Dürrboden ging es 600 Höhenmeter bergab, auf befestigten Wegen führten die letzten 14 km sanft bergab nach Davos.

Für die 78 Kilometer mit je 2.320 Steigungs- und Gefällemetern benötigt die 42-jährige Ultraläuferin 11:32:00 Std. Mit einem aufgeschlagenen Knie, aber überglücklich und um eine Lauferfahrung reicher überquerte Bettina Mecking die Ziellinie im Stadion von Davos.

## 31. Hamminkelter City-Lauf

Marathon Dinslaken mit Rekordaufgebot

4 Marathonis verschütt' gegangen

Marathon Dinslaken, hatte am Sonntag seine in den letzten Wochen von Michael Keuten propagierte Zielsetzung („Die 100 muß stehen!“) erreicht und wurde mit 99 Finishern teilnehmerstärkster Verein beim 31. City-Lauf in Hamminkeln. Nach Angaben von Michael hatte der Verein 103 Sportler vorangemeldet, jedoch waren am Sonntag nur 99 Athleten auf den jeweiligen Strecken am Start. Den Schwund erklärt der Vorsitzende damit, dass 4 Läufer wahrscheinlich bei den Din-Tagen in der Nacht zuvor „verschütt“ gegangen sind.

Auch sportlich hat sich der mit einem Bus organisierte Ausflug für den Verein gelohnt. Der größte Laufverein des Kreises Wesel war auch sportlich wieder Spitze und belegte über 10 km in der Mannschaftswertung bei den Männern in 1:50:59 Std. den ersten Platz in der Besetzung Jörg Sängler, Ingo Krutzinna und Norbert Overlöper . Die Zweite Marathonmannschaft belegte Platz 3 (Michael Splittorf, Timm Wandel und Olaf Schiebener. Bei den Damen belegte die erste Marathonmannschaft in 2:16:57 Min. den dritten Platz mit Kirsten Sonnenschein, Manuela Keuten und Birgit Hesse. Hervorzuheben ist über 5 km die Leistung von Elli Spelleken. Nach gesundheitlichen Rückschlägen belegte die Grand Dame des Dinslakener Laufsports in 26:42 Min. den ersten Platz in der Altersklasse W 70. Unsere geballte Walkermacht ließ sich ebenfalls nicht lumpen und 22 Walkerinnen und Walker gingen an den Start. Von den ersten 20 im Ziel stellten sie 10 Finisher, davon 5 unter den Top Ten! Dirk Menzel wurde Gesamt sowie bei den Männern 2. und bei den Damen walkten 7 !! unter die ersten 10. Ganz vorn auf Platz 1 Angelika Zacher gefolgt von der zeitgleichen Bärbel Latzberg. Auch unser Läufer Manni Feldkamp wagte sich an die Walkingstrecke um seine Frau Petra bei ihrem Debüt zu begleiten. Tja, Manni zahlte Lehrgeld, denn Walking ist doch eine etwas andere Art der Belastung und so musste er Petra ziehen lassen (Manni 39:39; Petra 38:42).

Nachfolgend einige Bilder unserer Marathonis





### 3. Lippe-Issel Cup

Jörg Sänger und Ingo Krutzinna vorne dabei

Einige Athleten von Marathon Dinslaken beteiligten sich auch in diesem Jahr am Lippe-Issel Cup. Gewertet wurden die zwei besten Läufe, Jörg Sänger kam in der AK M45 auf Platz 2, gefolgt von Vereinskamerad Michael Splittorf auf Platz 4. Neuzugang Olaf Schiebener belegte Platz 10 in dieser Altersklasse. Ingo Krutzinna erkämpfte sich in der starken Altersklasse M40 den 4. Platz.

### Wandertag - Marathonis „liegen“ auf Halde

Während die einen in Münster schwitzten, ließen es die anderen, wie bereits im Vorjahr, gemütlich angehen. Der traditionelle Wandertag führte viele Mitglieder in diesem Jahr durch den Wald auf die Halde-Haniel. Bei durchwachsenem Wetter ging es stetig Bergauf bis zur Spitze der Halde. Von dort hatte man eine gute Aussicht auf das überstandene sowie das zu erwartende Wetter. Nach der Spitze ging es zum Amphitheater, um dort beim Buhnenabbau zuzusehen und eine ordentliche Brotzeit zu genießen. Was macht mehr Spaß, als anderen während der Brotzeit, beim arbeiten auf die Finger zu sehen? ;-)

Nach der Pause ging es zügig zurück zur Basis, denn die nächste Schlechtwetterfront nahte. Zum Schluß kehrten wir dann noch bei Husken-Schroer am Rotbach ein, um bei Kaffee und Kuchen, noch etwas zu verweilen. uberraschungsgaste waren dann noch unser Finisher des 8. Münsteraner Volksbankmarathons, die stolz ihre Finishermedaillen und T-Shirts trugen.



## 13. Köln Marathon

### Michael Splittorf mit überzeugender Leistung

In guter Verfassung präsentierten sich die Athleten von Marathon Dinslaken beim 13. Köln Marathon. Einen starken Eindruck hinterließ Michael Splittorf, der in der persönlichen Jahresbestzeit von 2:58:31 Std. unter der magischen 3-Stunden-Grenz blieb und in seiner Altersklasse M 45 Platz 23 belegte. Überzeugen konnte auch Ingo Krutzinna, der in guten 3:18:28 Std. finishte. Weitere Finisher: Hermann Bienen in 3:55:21 Std., Martina Salawarda in 4:15:16 Std., Arian Hashemian in 4:21:03 Std., Jürgen Salawarda in 4:38:49 Std. und Theo Ludwig in 5:07:19 Std.

Gleichzeitig wurde in Köln ein Halbmarathon angeboten, den Heinz-Wilhelm Geffroy zeitgleich mit seiner Ehefrau Jutta Geffroy in 2:06:29 Std. absolvierte; Bettina Mecking finishte in 2:23:31 Std.

## 5. Hanse-Citylauf in Wesel

### Damen von Marathon Dinslaken gewinnen Mannschaftswertung Herren auf Platz 3

Mit dem stattlichen Aufgebot von 14 Athleten nahmen die Athleten von Marathon Dinslaken am 5. Hanse-Citylauf in Wesel. Jeweils zwei erste, drei zweite und zwei vierte Plätze über 10.000 m sind wieder einmal mehr ein Beleg für die individuelle Klasse der Marathon-Athleten. Herausragend die Leistung der Marathon-Damen, die in der Mannschaftswertung in der Besetzung Manuela Keuten, Andrea Nißing und Nicole Burkhardt den ersten Platz belegten. Einmal mehr erreichte die unverwüstliche Elli Spelleken in der Altersklasse W 70 in guten 55:18 Min. den obersten Treppchenplatz.

Jörg Sänger ist in diesem Jahr in blendender Form und kam im Gesamteinlauf in 35:56 Min. auf den vierten Platz. Damit legte er den Grundstein für den dritten Platz der Herrenmannschaft zusammen mit Sascha Strack und Günter Schittko. Weitere Finisher von Marathon Dinslaken: Rainer Kummert, Ralph Burkhardt, Michael Keuten, Erwin Brost, Robert Zöllner und Egon Strack. Über 5.000 m finishte Irene Weber-Hülsdonk in 29:33 Min.



Auf den anl. Aufnahmen v. li. abgebildet: Andrea Nißing .  
Elli Spelleken, Helga Kelleter & Sascha Strack, Jörg Sänger

## Walking Day „Rund um den Baldeneysee“



Angelika Zacher auf Platz 1

Die Walker von Marathon Dinslaken nahmen mit 6 Sportlern an der Walkingveranstaltung „Rund um den Baldeneysee, die über 15 km führte, teil.

Herausragend dabei die Leistung von Angelika Zacher, die in der guten Zeit von 1:40:57 Std. den 1. Platz in der AK W 50 belegte. Ebenso erfolgreich war Dirk Menzel, der in der Altersklasse M 40 in 1:40:54 Std. auf Platz 2 kam.

## Chicago Marathon 2009

Die Langstreckler von Marathon Dinslaken nehmen weltweit an großen Laufveranstaltungen teil. So auch am Chicago Marathon, den Jutta Erlekotte (W 45) in 4:24:44 Std. absolvierte und in ihrer Altersklasse Platz 394 belegte.

Diese Leistung bekommt in Anbetracht der Tatsache, dass bei Temperaturen um Null Grad der kälteste Marathon der letzten 30 Jahre stattfand, einen besonderen Stellenwert.

## 47. RWE-Marathon „Rund um den Baldeneysee“

### Schnapszahlen

Gute Leistungen beim ältesten aller deutschen Marathonläufe, der 47. Auflage des Marathons „Rund um den Baldeneysee“, boten die Sportler von Marathon Dinslaken.

Kirsten Sonnenschein und Heinz-Wilhelm Geffroy finishten gemeinsam in 3:33 Std. Eine Schnapszahl zwar, aber eine gute Zeit, die nur bei Abstinenz von hochprozentigen Getränke und nur bei entsprechender Vorbereitung gelaufen werden kann. Kirsten Sonnenschein belegte in ihrer Altersklasse M 45 Platz 8, Heinz Wilhelm Geffroy in der M 50 den 42. Platz.

Jürgen Salawarda (W 45) finishte in 4:27:12 Std.

# Medoc - oder Marathon als Genuss

Brigitte Frösler und Ralf Wermes reisten zur langen Weinprobe



Es war ein Erlebnis der besonderen Art, wie mir Brigitte und Ralf glaubhaft vermitteln konnten. Daher wollte ich genaueres erfahren und wir verabredeten uns zu einem Gespräch bei Speis und Trank. Ich besorgte den Bordeaux und dann saßen wir eines Abends im Dezember gemütlich zusammen.

Es war für mich ein leichtes die Begeisterung der Beiden nachzuvollziehen, denn wir sahen uns neben Bildern auch einen Film über den Verlauf an.

Wer in seinem üblichen Wettkampfdress in Medoc an den Start geht, gilt als absoluter Exot. Es gab ein Motto - ich glaube es war Zirkus - und 98 Prozent der Teilnehmer

waren in irgendeiner Form verkleidet. Die Veranstaltung ist ein Spektakel mit bestem Unterhaltungs- und nicht zuletzt Genusswert. Vom tollen Rahmenprogramm über die aberwitzigsten Kostüme, hervorragenden Wein- und Speiseproben an den zahlreichen Verpflegungsstationen, die bezaubernde Kulisse der von Weingütern geprägten Landschaft, bis zum roten Teppich beim Zieleinlauf – wo man vom begeistertem Publikum - herzlich empfangen wird, ein Gänsehauterlebnis pur.

Dass die Zeit in Medoc absolut zweitrangig ist verlangt keine weitere Betonung, denn ein paar Wochen später ging es für Brigitte und Ralf nach Mallorca zum Marathon, um zu zeigen was sie können (Brigitte & Ralf in Medoc 05:18:14; auf Mallorca Brigitte 3:44:58 und Ralf 4:28:06).

Medoc ist auch für Nichtläufer, die gerne genießen wollen eine Reise wert.

Ich habe auch gelernt, was „Marathonschlampen“ sind. Keine Angst liebe Damen, es handelt sich dabei um Männer, die nach Überfällen auf eine Dessousabteilung sowie einen Kosmetiksalon in entsprechendem Outift auf die Strecke gehen.

Zur optischen Einstimmung hier einige Bilder aus „Frongreisch“ ;-))



# Röntgenlauf 2009

Bettina Mecking und Andrea Nißing absolvieren Ultradistanz von 63,3 km

Für die beiden Damen Bettina Mecking und Andrea Nißing von Marathon Dinslaken sollte der Vereinsname um den Zusatz „Ultra“ ergänzt werden. Am Sonntag absolvierten sie erfolgreich den Ultra-Marathon in Remscheid.

Der Röntgenlauf führt in einer landschaftlich reizvollen Landschaft über 63,3 km (3 x Halbmarathon) über „Stock und Stein“ rund um die Stadt Remscheid.

Es liegt daher in der Natur der Sache, dass eine landschaftlich reizvolle Gegend in hohem Maße aus dem Wechselspiel von Berg und Tal besteht. Nach dem Streckenplan sind im Verlauf des 1. Drittels des 63,3-km-Kurses 351 Höhenmeter und 467 „Tiefenmeter“ zu bewältigen. Im 2. Drittel stehen 437 Höhenmeter 404 „Tiefenmeter“ gegenüber. Während des letzten Drittels erwarten die „Ultras“ weitere 312 Höhenmeter und 229 „Tiefenmeter“. Insgesamt hat der Rundkurs beachtliche 1.100 m nach oben wie nach unten zu verzeichnen, weil Start und Ziel ja auf gleicher Höhe liegen.

Bei guten Wetterbedingungen mit moderaten 15 Grad überquerte Bettina Mecking nach 7:20:26 Std. die Ziellinie in Remscheid-Lennep und belegte in ihrer Altersklasse W 40 Platz 10. Andrea Nißing (W 50) finishte bei ihrem Debüt auf der Ultrastrecke in der guten Zeit von 7:24:58 Std. und kam in ihrer Altersklasse auf den dritten Platz.

Auf der Aufnahme sind v. li. Andrea Nißing und Bettina Mecking abgebildet.



## 44. Emmericher Adventslauf

### Marathon Dinslaken mit Großaufgebot

Den letzten Lauf der vereinsinternen Cupwertung absolvierten die Athleten von Marathon Dinslaken beim Emmericher Turnverein von 1883 und dominierten den 5.000 m Lauf und auch die Walker beherrschten das Geschehen. Marathon-Chef Michael Keuten hatte eigens für das Großaufgebot der über 40 Marathonis einen Reisebus gechartert. Diese Investition wurde durch die sportliche Dominanz der Läufer und Walker in den einzelnen Altersklassen belohnt.

Die Läufer errangen vier Einzelsiege (Brigitte Frösler, W 50, 22:13 Min., Lauflegende Elli Spelleken, W 70, 25:59 Min., Jörg Sängler, M 40, 17:22 Min. und Johannes Nißing, M 60, 29:57 Min.), zwei zweite Plätze (Andrea Nißing, W 50, 22:38 Min. und Timm Wandel, M 40, 17:54 Min.) und zwei dritte Plätze (Birgit Hesse, W 40, 21:48 Min. und Manfred Feldkamp, M 50, 20:01 Min.). Vierte Plätze erreichten Nicole Burkhardt (W 30, 23:06 Min.), Manuela Keuten (W 40, 22:10 Min.) und Hermann Bienen (M 50, 20:45 Min.).

Die Walker standen dieser Erfolgsflut in nichts nach und belegten Spitzenpositionen im Gesamteinlauf. Platz 2 ging an Angelika Zacher. 31:42 Min., Bärbel Latzberg kam in 32:30 Min. auf den dritten Platz, Gabi Üzel wurde in 34:51 Min. Vierte und Ellen Stermann finishte als Fünfte in 35:35 Min. In der Gesamtwertung bei den Männern kam Dirk Menzel in 31:42 Min. auf einen hervorragenden zweiten Platz.



Marathon - Dinslaken Mannschaft vor dem Bus in Emmerich.

# Silvesterläufe

## Marathon Dinslaken bis Ultimo aktiv - Furioses Comeback von Thomas Holland



Den letzten Wettkampf des Jahres bestritten unsere Marathonis am Silvestertag. Wahlweise in Dinslaken-Averbruch über 7,5 km oder in Voerde auf der 5 km bzw. 10 km Strecke. Wie auch in den Vorjahren, waren unsere Athleten durchaus erfolgreich.

Im Averbruch erreichte die 1. Mannschaft bestehend aus Günter Schittko (30:46), Thorsten Neth (32:19) und Rainer Kummert (32:26) Platz 3. Bei den Frauen besonders erfolgreich waren Kirsten Sonnenschein und Manuela Keuten. Kirsten sicherte sich mit einer Zeit von 31:47 Platz 1 und Manuela kam in 33:57 auf Platz 2, gefolgt von Kornelia Solle die mit 38:20 Platz 4 belegte.

In Voerde waren auf der 10 km Strecke drei Podiumsplätze in den Altersklassen das Resultat. Elli Spelleken (53:43) belegte in der W70 Platz 1, Mustafa Kemal Teke (46:07) in der M65 Platz 3 und Sascha Strack (39:04) in der M30 Platz 2. Klaus Hettmer unterlag knapp seinem Sohn Michael (52:50), der ca. eine Sekunde vor ihm ins Ziel kam und damit Platz 4 in der AK Schüler A belegte.

Auch die 5km Strecke wurde nicht ohne Athleten von Marathon Dinslaken gestartet. Thomas Holland bestritt 15 Monate nach seinem gesundheitlichen Rückschlag seinen ersten Wettkampf. Nervös (als wäre es der erste Wettkampf), mit angezogener „Handbremse“ ging er auf die Strecke und verpasste in einem kuriosen Zieleinlauf nur knapp den Gesamtsieg. Celik Muharrem (18:35 MHK) vom Ayyo Team Essen war fälschlicherweise bei den 10km Läufern gestartet, bog auch kurz auf die zweite Runde ab, um dann doch ins Ziel einzulaufen und sich für die 5km werten zu lassen.

Für Thomas war Celik ein Aussteiger aus dem 10km Lauf (Er war ja nicht in seiner Startgruppe) und damit keine Konkurrenz. Ansonsten hätte er ihm die 8 Sekunden sicher nicht geschenkt. Somit siegte Thomas aber in seiner Altersklasse M40 mit 18:43 Minuten. Wenn auch das i-Tüpfelchen fehlt – ein gelungenes Comeback.

Robert Timmerhaus ging mit seinem Sohn Florian an den Start und trieb ihn vor sich her zum Sieg in seiner Altersklasse MJugend A, Robert Zöllner kam auf Platz 5 in der M45 und Andrea Lonny sicherte sich Platz 3 in der W45.

Für unser Walker über 5km gab es einen Start – Ziel Sieg. Unser Erfolgstrio bestehend aus Dirk Menzel, Angelika Zacher und Bärbel Latzberg belegte in dieser Reihenfolge die Plätze 1 bis 3 und ließ noch so manche Läufer hinter sich.

# Marathon Dinslaken Leistungsübersicht 2009

## 5km Straßenlauf

Name	Vorname	Zeit
<b>W35</b>		
Burkhardt	Nicole	00:23:06
Hettmer	Andrea	00:26:42
<b>W40</b>		
Schürings-Buschmann	Ulrike	00:25:06
<b>W45</b>		
Hesse	Birgit	00:21:48
Keuten	Manuela	00:22:10
Lonny	Andrea	00:28:51
<b>W50</b>		
Frösler	Brigitte	00:22:13
Nißing	Andrea	00:22:38
Solle	Kornelia	00:24:12
Karden	Monika	00:30:17
Setzepfand	Friederike	00:31:55
Üzel	Gabriele	00:33:46
<b>W70</b>		
Spelleken	Elli	00:25:59
<b>M J - MHK</b>		
Genz	Michael	00:20:41
Hettmer	Michael	00:23:45
Nißing	Johannes Jr.	00:24:13
Timmerhaus	Florian	00:26:40
<b>M30</b>		
Strack	Sascha	00:18:30
<b>M35</b>		
Burkhardt	Ralph	00:21:30
<b>M40</b>		
Holland	Thomas	00:18:43
Timmerhaus	Robert	00:21:24
Meinert	Oliver	00:21:36
Grune	Olaf	00:24:45
Overlöper	Norbert	00:28:28
<b>M45</b>		
Sänger	Jörg	00:17:22
Wandel	Timm	00:17:54
Arntholz	Olaf	00:18:37
Hashemian	Arian	00:25:26
Karden	Wilfried	00:30:17
Zöllner	Robert	00:30:25
<b>M50</b>		
Feldkamp	Manfred	00:20:01
Geffroy	Heinz-Wilhelm	00:20:52
Bienen	Hermann	00:20:56
Herbers	Ulrich	00:21:06
Keuten	Michael	00:22:23
Brost	Erwin	00:22:40
Erlekotte	Ingo	00:24:52
Dengler	Lothar	00:26:11

Name	Vorname	Zeit
<b>M50</b>		
Langenfurth	Uwe	00:26:50
Wermes	Ralf	00:27:18
<b>M55</b>		
Hackfort	Peter	00:27:22
Ludwig	Theo	00:27:01
Brose	Karl	00:27:42
<b>M60</b>		
Shakibaie	Armin	00:25:44
Nißing	Johannes	00:28:33
<b>M70</b>		
Strack	Egon	00:25:45
Brendemühl	Egbert	00:27:42
Spelleken	Walter	00:32:20
Karden	Wilfried	00:44:52
<b>M75</b>		
Kosubek	Egon	00:36:01
<b>5000m Bahnlauf</b>		
Name	Vorname	Zeit
<b>W35</b>		
Burkhardt	Nicole	00:24:04
<b>W40</b>		
Mecking	Bettina	00:26:18
Grune	Marion	00:30:01
<b>W45</b>		
Hesse	Birgit	00:22:15
Keuten	Manuela	00:22:58
Lonny	Andrea	00:28:56
<b>W50</b>		
Nißing	Andrea	00:22:33
Solle	Kornelia	00:24:00
Kaule	Solveig	00:27:27
Karden	Monika	00:29:11
<b>W70</b>		
Spelleken	Elli	0:26:42
<b>M30</b>		
Strack	Sascha	0:19:32
<b>M35</b>		
Burkhardt	Ralph	00:21:21
<b>M40</b>		
Krutzinna	Ingo	00:18:05
<b>M45</b>		
Sänger	Jörg	00:17:27
Wandel	Timm	00:17:51
<b>M50</b>		
Bienen	Hermann	00:20:39
Schittko	Günter	00:21:02
Feldkamp	Manfred	00:21:45
Keuten	Michael	00:22:09

## 10 km Straßenlauf

### W35

Name	Vorname	Zeit
Burkhardt	Nicole	00:47:57
Roß	Janin	00:50:59
Hettmer	Andrea	00:57:37

### W40

Schürings-Buschmann	Ulrike	00:52:00
Mecking	Bettina	00:53:01
Geffroy	Jutta	00:55:57
Trutenat	Birgit	00:59:16

### W45

Sonnenschein	Kirsten	00:43:47
Hesse	Birgit	00:45:40
Keuten	Manuela	00:46:08
Salawarda	Martina	00:52:13
Erlekotte	Jutta	00:50:55
Mudra	Dorota	00:54:43
Christ	Sabine	00:56:01
Lonny	Andrea	00:58:25
Hegemann	Manuela	01:07:27

### W50

Frösler	Brigitte	00:46:23
Nißing	Andrea	00:46:40
Solle	Kornelia	00:50:03
Setzepfand	Friederike	01:00:05
Üzel	Gabriele	01:07:23

### W70

Spelleken	Elli	00:53:43
-----------	------	----------

### MJ - MHK

Hettmer	Michael	00:49:49
---------	---------	----------

### M30

Strack	Sascha	00:38:46
--------	--------	----------

### M35

Kummert	Rainer	00:42:28
Burkhardt	Ralph	00:44:04
Scherf	Thorsten	00:49:00

### M40

Krutzinna	Ingo	00:35:51
Overlöper	Norbert	00:36:58
Timmerhaus	Robert	00:41:10
Hettmer	Klaus	00:49:49
Salawarda	Jürgen	00:52:17

### M45

Sänger	Jörg	00:35:56
Wandel	Timm	00:37:43
Splittorf	Michael	00:38:18

### M45

Name	Vorname	Zeit
Arnholz	Olaf	00:39:39
Schiebener	Olaf	00:41:31
Karden	Wilfried	00:42:56
Hinze	Páris	00:43:33
Christ	Uwe	00:44:26
Neth	Thorsten	00:44:46
Kleineberg	Andreas	00:44:57
Hildebrandt	Wolfgang	00:45:36
Borgardts	Armin	00:46:20
Hashemian	Arian	00:52:57
Zöllner	Robert	00:53:10
Stermann	Dieter	01:00:26

### M50

Schittko	Günter	00:42:03
Kaule	Thomas	00:43:05
Bienen	Hermann	00:43:35
Feldkamp	Manfred	00:44:59
Keuten	Michael	00:45:06
Brost	Erwin	00:46:24
Hesse	Stephen	00:49:38
Erlekotte	Ingo	00:49:42
Wermes	Ralf	00:50:38
Langenfurth	Uwe	00:53:43
Dengler	Lothar	00:55:03
Geffroy	Heinz-Wilhelm	00:55:55

### M55

Brose	Karl	00:49:07
Ludwig	Theo	00:55:18

### M65

Teke	Mustafa Kemal	00:46:07
------	---------------	----------

### M70

Strack	Egon	00:52:29
--------	------	----------

### M75

Kosubek	Egon	01:23:33
---------	------	----------

## 10000m Bahnlauf

### M45

Sänger	Jörg	00:36:24
--------	------	----------

## Halbmarathon

### W30

Name	Vorname	Zeit
Pichnik	Simone	02:11:09

### W35

Burkhardt	Nicole	02:00:44
Hettmer	Andrea	02:19:04
Hartmann	Anke	02:27:56

### W40

Mecking	Bettina	01:54:37
Schürings-Buschmann	Ulrike	02:04:39
Geffroy	Jutta	02:06:29

### W45

Hesse	Birgit	01:42:11
Keuten	Manuela	01:47:59
Salawarda	Martina	02:00:20
Erlekotte	Jutta	02:00:10
Lonny	Andrea	02:19:11

### W50

Frösler	Brigitte	01:47:09
Nißing	Andrea	01:48:19
Solle	Kornelia	01:55:12

### M30

Strack	Sascha	01:27:06
--------	--------	----------

### M35

Kummert	Rainer	01:37:22
Scherf	Thorsten	01:45:09
Burkhardt	Ralph	01:45:15

### M40

Overlöper	Norbert	01:21:49
Krutzinna	Ingo	01:22:36
Timmerhaus	Robert	01:35:26
Hettmer	Klaus	01:54:00
Salawarda	Jürgen	02:03:43

### M45

Sänger	Jörg	01:21:26
Wandel	Timm	01:23:04
Arntholz	Olaf	01:28:18
Christ	Uwe	01:34:47
Hildebrandt	Wolfgang	01:40:51
Neth	Thorsten	01:42:23
Hinze	Páris	01:42:45
Kleineberg	Andreas	01:46:35
Hashemian	Arian	01:57:43

### M50

Name	Vorname	Zeit
Feldkamp	Manfred	01:33:24
Schittko	Günter	01:35:47
Bienen	Hermann	01:39:03
Keuten	Michael	01:41:28
Brost	Erwin	01:47:12
Hesse	Stephen	01:49:02
Wermes	Ralf	01:54:48
Erlekotte	Ingo	01:58:42
Geffroy	Heinz-Wilhelm	02:06:29
Langenfurth	Uwe	02:28:41

### M55

Brose	Karl	01:49:10
Koenen	Hans-Jürgen	01:58:19
Ludwig	Theo	02:14:16

### M60

Nißing	Johannes	02:27:36
--------	----------	----------

### M70

Strack	Egon	02:19:55
--------	------	----------

### 15 km

### Straßenlauf

Name	Vorname	Zeit
<b>W45</b>		
Mecking	Bettina	01:20:05
<b>W45</b>		
Erlekotte	Jutta	01:22:14
Salawarda	Martina	01:24:50
<b>W50</b>		
Frösler	Brigitte	01:19:36
<b>M35</b>		
Scherf	Thorsten	01:15:02
<b>M40</b>		
Salawarda	Jürgen	01:32:58
<b>M45</b>		
Stermann	Dieter	01:24:39
<b>M50</b>		
Bienen	Herrmann	01:08:24
Hesse	Stephen	01:13:56
Wermes	Ralf	01:22:27

## Marathon

### W40

Name	Vorname	Zeit
Mecking	Bettina	04:06:34
Schürings-Buschmann	Ulrike	04:42:01

### W45

Sonnenschein	Kirsten	03:33:14
Salawarda	Martina	04:15:16
Erlekotte	Jutta	04:24:44

### W50

Frösler	Brigitte	03:44:58
Nißing	Andrea	03:49:28

### M30

Strack	Sascha	03:31:29
--------	--------	----------

### M35

Kummert	Rainer	03:37:01
---------	--------	----------

### M40

Overlöper	Norbert	02:55:21
Krutzinna	Ingo	03:18:28
Timmerhaus	Robert	03:30:53
Hettmer	Klaus	04:29:35
Salawarda	Jürgen	04:27:12

### M45

Splittorf	Michael	02:58:31
Hashemian	Arian	04:07:26

### M50

Geffroy	Heinz-Wilhelm	03:27:37
Schittko	Günter	03:36:31
Bienen	Hermann	03:55:21
Erlekotte	Ingo	04:26:06
Wermes	Ralf	04:28:06

### M55

Ludwig	Theo	04:34:42
--------	------	----------

## Ultramarathon

### W40

Name	Vorname	Distanz	Zeit
Mecking	Bettina	78 km	11:32:00
Mecking	Bettina	63,3km	07:20:26

### W45

Salawarda	Martina	50 km	05:28:10
-----------	---------	-------	----------

### W50

Nißing	Andrea	63,3km	07:24:58
--------	--------	--------	----------

## 7,5 km Straßenlauf

Name Vorname Zeit

### W40

Trutenat	Birgit	00:44:20
----------	--------	----------

### W45

Sonnenschein	Kirsten	00:31:47
Keuten	Manuela	00:33:57

### W50

Solle	Kornelia	00:38:20
-------	----------	----------

### M35

Burkhardt	Ralph	00:31:56
Kummert	Rainer	00:32:26

### M45

Neth	Thorsten	00:32:19
Hegemann	Ralf	00:33:59
Zöllner	Robert	00:42:25

### M50

Schittko	Günter	00:30:42
Brost	Erwin	00:34:37

## Leistungsübersicht Walking

### 5km

**Name Vorname Zeit**

#### W/MHK - W/M45

Menzel	Dirk	0:31:42
Stermann	Ellen	0:35:06
Holland	Martina	0:36:13
Hartmann	Anke	0:37:35
Nühlen	Sabine	0:38:29
Feldkamp	Petra	0:38:42
Hildebrandt	Petra	0:38:55
Verbeet	Ursula	0:39:54
Neth	Biserka	0:40:32

#### W/M50 - W/M55

Zacher	Angelika	0:31:42
Latzberg	Bärbel	0:32:30
Hilger	Helmut	0:34:24
Üzel	Gabriele	0:34:51
Hackfort	Gabi	0:36:12
Konieczny	Gabriele	0:37:50
Schramm	Heidemarie	0:38:18
Feldkamp	Manfred	0:39:39
Schäfer	Brigitte	0:43:25

#### W/M60 und älter

Germer	Margit	0:36:30
Adamski	Gisela	0:39:40
Ratajczak	Ruth	0:39:54
Beenen	Ingrid	0:40:31
Zink	Karin	0:41:05
Hüsener-Scholven	Annemarie	0:41:56
Peter	Erwin	0:43:30
Karden	Edith	0:43:35
Kosubek	Margret	0:45:27
Specking	Mechthilde	0:45:28
Axmann	Lore	0:46:59
Hingmann	Wolfgang	0:47:02

### 7,5km

#### W/MHK - W/M45

Menzel	Dirk	0:49:12
Stermann	Ellen	0:56:53
Holland	Martina	0:59:44
Nühlen	Sabine	0:59:45

#### W/M50 - W/M55

Latzberg	Bärbel	0:52:32
Üzel	Gabriele	0:55:37
Zacher	Angelika	0:57:23
Schramm	Heidemarie	0:58:26
Schinske	Petra	1:01:36

#### W/M60 und älter

Germer	Margit	0:56:19
Beenen	Ingrid	1:00:37
Ratajczak	Ruth	1:01:37
Adamski	Gisela	1:02:28
Hüsener-Scholven	Annemarie	1:03:40
Peter	Erwin	1:08:39
Hingmann	Wolfgang	1:20:53

### 10km

**Name Vorname Zeit**

#### W/MHK - W/M45

Menzel	Dirk	1:05:56
Stermann	Ellen	1:10:29
Holland	Martina	1:14:39
Nühlen	Sabine	1:19:58

#### W/M50 - W/M55

Latzberg	Bärbel	1:09:10
Zacher	Angelika	1:10:21
Üzel	Gabriele	1:10:21
Konieczny	Gabriele	1:19:51
Schäfer	Brigitte	1:29:38

#### W/M60 und älter

Germer	Margit	1:16:40
Adamski	Gisela	1:22:57
Ratajczak	Ruth	1:22:59
Zink	Karin	1:23:00
Peter	Erwin	1:29:28
Hüsener-Scholven	Annemarie	1:29:29
Hingmann	Wolfgang	1:40:39

### 15km

#### W/MHK - W/M45

Menzel	Dirk	1:40:54
--------	------	---------

#### W/M50 - W/M55

Zacher Angelika 1:40:57

### Halbmarathon

#### W/MHK - W/M45

Menzel	Dirk	2:48:43
Nühlen	Sabine	2:48:44

## Sportabzeichen

<b>Name</b>	<b>Vorname</b>	<b>Anzahl Prüfungen</b>	<b>Ausführung</b>
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
Setzepfandt	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 31.12.2009

<b>Bahnläufe</b>				
<b>50m</b>				
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
<b>60m</b>				
Männer	8,94 sec	Kosubek	Egon	1997
<b>75m</b>				
Schüler w B	12,5 sec	Schön	Britta	1994
<b>100m</b>				
Männer	12,6 sec	Weiß	Manfred	1982
Frauen	21,0 sec	Kosubek	Margret	1999
<b>200m</b>				
Männer	25,7 sec	Weiß	Manfred	1982
Frauen	48,75 sec	Kosubek	Margret	2003
<b>400m</b>				
Männer	57,39 sec	Weiß	Manfred	1982
Frauen	119,59 sec	Kosubek	Margret	2002
<b>800m</b>				
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
<b>1000m</b>				
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
<b>1500m</b>				
MJA	4:37.4 min	Stach	Rainer	1982
Männer	4:09.12 min	Stahlmecke	Thomas	1997
Frauen	5:54.03 min	Spelleken	Elli	2000
<b>3000m</b>				
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
<b>5000m</b>				
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
<b>10.000m</b>				
Frauen	40:34,9 min	Stellmacher	Johanna	1981
Männer	32:07,6 min	Arntholz	Olaf	1990

<b>5 km Straße</b>				
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
<b>10 km Straße</b>				
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
<b>15 km Straße</b>				
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
<b>Stundenlauf</b>				
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
<b>Halbmarathon</b>				
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
<b>25 km</b>				
MJA	1:50:02 Std	Stach	Rainer	1981
Frauen	1:51:32 Std	Nasfi	Susanne	2003
Männer	1:24:26 Std	Arntholz	Olaf	1990
<b>30 km</b>				
Frauen	2:44:47 Std	Klömpken	Britta	1998
Männer	1:49:05 Std	Arntholz	Olaf	1998
<b>Marathon</b>				
MJA	3:12:04 Std	Stach	Rainer	1982
Frauen	3:13:38 Std	Nasfi	Susanne	2004
Männer	2:23:43 Std	Arntholz	Olaf	1995
<b>50km</b>				
Frauen	05:51:53 Std	Mecking	Bettina	2008
<b>100km</b>				
Männer	7:40:25 Std	Becker	Kurt	1987
Frauen	12:52:40 Std	Mecking	Bettina	2008
<b>4x1500 m Staffel</b>				
MHK	17:49,8 min	Franz/Stach R./Arntholz/Herbers		1991