Jahresrückblick 2010
Marathon Dinslaken

Wir wünschen allen ein frohes, gesundes neues Jahr und viel Erfolg in 2011

Isogetränk statt Schampus

6. Neujahrsmarathon in Zürich Bettina Mecking's Start der besonderen Art

Bettina Mecking, Ultralaufspezialistin von Marathon Dinslaken, bekannt für die Teilnahme an anspruchsvollen Laufevents (wie z.B. Rennsteiglauf, 100 km Biel, Swiss Alpine-Marathon etc.), ließ sich für den Start in das Jahr 2010 etwas besonderes einfallen und absolvierte den Neujahrsmarathon in Zürich.
Der Wettbewerb wurde um 00.00 Uhr am 1. Januar 2010 gestartet und führte über unbeleuchtete Strecken durch die Nacht. Vier Runden je 10,3 km waren zu absolvieren.
Das Laufen auf unebenen Naturwegen im nebligen Dunkel forderte Bettina viel Kraft und Konzentration ab, denn es galt, ins neue Jahr zu rutschen – aber nicht auszurutschen.
Bettina Mecking finishte nach 4:19:55 Std. und hatte ihre Zielsetzung, im Zeitlimit von 4:30 Std. zu bleiben, erreicht.
Der Lohn war – wie konnte es anders sein - eine persönliche Jahresbestzeit 2010 - und Bettina Mecking gehörte für ein paar Tage lang zu den schnellsten Marathonläuferinnen der Welt. Wer kann das schon von sich sagen?

Kirsten Sonnenschein Gesamtsiegerin des Honigkuchen-Marathons in Kevelaer

Der 8. Kevelaer-Marathon am Sonntag entwickelte sich nach den Schneefällen der Vortage zu einem echten Wintersport-Ereignis.

Kirsten Sonnenschein (W 45) von Marathon Dinslaken trotzte allen Widrigkeiten und finishte überraschend als Gesamtsiegerin in 3:29:50 Std. Der Rennverlauf war äußerst spannend. Sibylle Möllensiep von SuS Schalke 96 dominierte den Lauf und hatte 300 m vor dem Ziel noch einen Vorsprung von 20 m. In einem unnachahmlichen Schlussspurt setzte sich Kirsten an die Spitze und kam mit 16 Sekunden Vorsprung auf Sybille Möllensiep (3:30:06 Std.) ins Ziel. Eine Woche nach ihrem Neujahrsmarathon in Zürich kam Bettina Mecking in 4:18:39 Std. auf Platz 8 in ihrer Altersklasse W 40.

Bild links: Kirsten beim Zieleinlauf nach 3:29:50 Std.
Im Hintergrund links die Zweitplatzierte Sibylle Möllensiep.

30.Mitgliederversammlung Marathon Dinslaken

Keutens neue Mannschaft wurde einstimmig bestätigt
Erfolgreiche Bilanz der Ausdauerathleten

Michael Keuten, Vorsitzender von Marathon Dinslaken, konnte in seinem Rechenschaftsbericht, vor der mit 75 Mitgliedern gut besuchten Versammlung, auf ein erfolgreiches Jahr 2009 zurückblicken.

Michael wies zu Beginn auf die wiederum hervorragende Leistungsbilanz der Athleten, die auf Veranstaltungen in der Region dominierten, hin. Besondere Erwähnung fanden die Ultra-Athletinnen Bettina Mecking, Andrea Nißing und Martina Salawarda.
Birgit Hesse, die einige persönliche Bestzeiten in 2009 aufstellte, hob er ebenso hervor wie Elli Spelleken, die nach längerer krankheitsbedingter Abwesenheit, wieder das Wettkampfgeschehen bei den Frauen mit dominierte.

Bei den Männern sind derzeit Ingo Krutzinna und Jörg Sänger das Maß aller Dinge. Erfreulich sind auch die stetige läuferische Weiterentwicklung von Robert Timmerhaus und Günter Schittko, sowie das Comeback von Thomas Holland. Nach längerer gesundheitlich bedingter Pause, hat Thomas das Training wieder aufgenommen und seinen ersten Wettkampf am Silvestertag 2009 über die Distanz von 5km absolviert. Als Gesamtzweiter unterstrich er, dass er wieder Richtung Wettkampfniveau laufen wird.
Ebenso herausragend ist die Bilanz der Walker, die bei Wettkämpfen durchweg Spitzenpositionen belegten.

Einen breiten Raum nahm auch die Berichterstattung über die Vorbereitung des anstehenden 5. Dinslakener Sparkassen City-Lauf ein. Michael wies insbesondere auf das außerordentliche Engagement der Vereinsmitglieder hin. Es sei schon bemerkenswert, dass sich jedes Jahr über 150 Mitglieder / Freunde als Helfer zur Verfügung stellen. Ohne diese außerordentlich hohe Helferquote wäre der City-Lauf auch nicht zu realisieren.

Michael Keuten dankte Jürgen Ott, Gründungsmitglied des Vereins und über Jahrzehnte mit führenden Vorstandsaufgaben betraut, davon 23 Jahre als 2. Vorsitzender, für seine Arbeit im Dienste von Marathon Dinslaken. Jürgen Ott stand für eine Wiederwahl nicht mehr zur Verfügung. Ebenso Ellen Stermann, die seit 2007 als Jugendleiterin tätig war und die Belange der Walker vertrat.

In der harmonisch verlaufenen Versammlung wurde nach der Entlastung des Vorstandes Michael Keuten einstimmig als Vorsitzender bestätigt. Zum geschäftsführenden Vorstand gehören noch als stellvertretender Vorsitzender Thomas Holland und Peter Hackfort als Schatzmeister.
In den erweiterten Vorstand wurden gewählt: Manfred Feldkamp als Jugendwart, Lothar Dengler als Sportwart, Ulli Herbers als 1. Beisitzer und neu dabei, Sabine Nühlen als 2. Beisitzerin und Vertreterin der Walker.

Johannes Nißing wurde für ein weiteres Jahr als Pressesprecher in seinem Amt bestätigt.

Weiterhin als Kassenprüfer fungiert Uwe Langenfurth, neu dabei ist Erwin Brost, da Thomas Holland nach der Wahl zum 2. Vorsitzenden für dieses Amt nicht mehr zur Verfügung stand.

Abschließend gab Michael Keuten noch einen Ausblick auf die Aktivitäten in der neuen Saison, wobei der 5.Dinslakener Sparkassen City-Lauf am 21.3.2010, die Läufe im Vereinscup 2010, sowie der Walkercup die Saisonhöhepunkte darstellen.

Der neue Vorstand und die Kassenprüfer v.li.: Uwe Langenfurth, Erwin Brost, Thomas Holland, Michael Keuten, Manfred Feldkamp, Johannes Nißing (hinten), Peter Hackfort, Sabine Nühlen, Lothar Dengler und Ulli Herbers.

Marathon Dinslaken ehrte Vereinsmeister

Im wiederum mit über 110 Vereinsmitgliedern voll besetzten Saal des Hauses Holtbrügge feierte Marathon Dinslaken sein Vereinsfest und ehrte dabei traditionell die Vereinsmeister 2009.

Gewertet wurden bei den Läufern hierbei 8 Läufe, die sämtliche Distanzen bis zur Halbmarathonstrecke umfassten, wobei ein 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 neuer Vize Thomas Holland, nahmen die Ehrungen vor und überreichten an die Sieger Glasskulpturen, Urkunden und nach der Platzierung gestaffelte Ausrüstungszuschüsse.

Nachfolgend die Sieger und Platzierten:

Vereinscup Laufen

WHK – W 40
1. Nicole Burkhardt
2. Ulrike Schürings-Buschmann

W 45 u. älter
1. Andrea Nißing
2. Manuela Keuten
3. Brigitte Frösler

Männer HK – M 40
1. Ingo Krutzinna
2. Sascha Strack
3. Robert Timmerhaus

M 45
1. Timm Wandel
2. Jörg Sänger
3. Olaf Arntholz

M 50
1. Günter Schittko
2. Erwin Brost
3. Manfred Feldkamp

M 55 u. älter
1. Karl Brose
2. Theo Ludwig
3. Egon Strack

Vereinscup Walking

W/M HK – W/M 45
1. Dirk Menzel
2. Ellen Stermann
3. Martina Holland

W/M 50 – W/M 55
1. Bärbel Latzberg
2. Angelika Zacher
3. Gabriele Üzel

W/M 60 älter
1. Margrit Germar
2. Gisela Adamski
3. Ruth Ratajczak

Auf dem Pressebild sind die vorgenannten Vereinsmeister und Platzierten abgelichtet.

Acht Läufe wurden gewertet und dann abgerechnet. Der Lohn: die Ehrung beim Vereinsfest. Foto: Jochen Emde

Crosslaufmeisterschaften

Andrea Nißing und Jörg Sänger auf vorderen Plätzen

Crossläufe erfreuen sich bei den Läufern von Marathon Dinslaken immer größerer Beliebtheit. Als Härtetest und Vorbereitung auf die anstehende Saison stellen die Crossläufe für die Athleten eine gute Alternative zum sonstigen Training dar.

Im Rahmen der diesjährigen Crossmeisterschaften des Leichtathletik-Verbandes Nordrhein in Dormagen-Straberg wurde ein, schöner und auch anspruchsvoller, Crosslauf über unterschiedliche Strecken, mit zwei zu überwindenden Hügeln, angeboten.
Dank des leichten Schneefalls, wurde die Strecke im Tagesverlauf immer crossiger.
Mit über 700 Teilnehmern fand die Veranstaltung eine angemessene Resonanz.

Andrea Nißing (W 50) belegte auf der Langstrecke (ca. 4.400 m) in ihrer Altersklasse in 20:02 Min. einen hervorragenden 5. Platz. Trotz eines Sturzes auf dem Hügel in der letzten Runde kam Jörg Sänger (M 40/M 45) auf der Langstrecke von 6.200 m in überragenden 21:52 Min. als Sechster ins Ziel.

In der stark besetzten Altersklasse W 45 erreichte Birgit Hesse über 4.400 m in der guten Zeit von 19:44 Min. Platz 12. Marathon-Urgestein Manfred Feldkamp, der schon in der Vorbereitung auf den Triathlon in Roth ist, landete in der M 50 über 6.200 m in 25:03 Min. auf Platz 14 und erreichte einen guten Mittelfeldplatz.

Die Aufnahme zeigt die Marathon-Athleten in freudiger Erwartung des Cross-Parcours. Von links Manfred Feldkamp, Andrea Nißing, Birgit Hesse und Jörg Sänger.

Sportabzeichenverleihung bei Marathon Dinslaken

Sportabzeichenverleihung bei Marathon Dinslaken im kleinen Saal des Hauses Holtbrügge. Foto: Heiko Kempke

Goldpaar Margret und Egon Kosubek

Unser 1.Vorsitzende Michael Keuten begrüßte, im kleinen Saal des Hauses Holtbrügge, die erfolgreichen Absolventen des Deutschen Sportabzeichens.
Sportwart Lothar Dengler, der mit den Übungsleitern Andrea Lonny und Egon Kosubek, die einzelnen Abnahmen durchführte, überreichte Nadeln und Urkunden.

Einmal mehr hervorzuheben ist das Ehepaar Margret und Egon Kosubek. Egon Kosubek erhielt zum 32. Mal Gold, seine Ehefrau Margret die 28. Goldmedaille.

Das Sportabzeichen in Gold erhielten weiter: Waldemar Schiemann (33x), Lothar Mehlich (26x), Elli Spelleken (17x), Gabriele Üzel (14x), Wolfgang Hingmann (13x), Wilfried Karden (10x), Erwin Peter (10x), Margrit Germar (9x), Lothar Dengler (8x), Annemarie Hüsener-Scholven (8x), Anja Bruchhausen (7x), Andrea Lonny (6x), Lena Bruchhausen (5x), Hannah Bruchhausen (5x), Waltraud Hoffmeister (5x), Lena Hettmer (3x), Michael Hettmer (3x) und Ruth Ratajczak (5x).

Silber erhielten: Heidemarie Schramm (4x), Ellen Stermann (4x), Rita Borutta (3x), Anke Hartmann (3x), Hartmut Hellmann (3x), Andrea Hettmer (3x) und Friederike Setzepfandt(3x).

Bronze bekamen: Bärbel Latzberg (2x), Frank Wichert (2x), Frank Förderer (1x), Marion Grune (1x), Olaf Grune (1x), Joachim Kaminski (1x), Nils Kampschulte (1x), Wilfried Karden jun. (1x), Monika Karden (1x), Birgit Trutenat (1x), Angelika Zacher (1x), Maurice Zöllner (1x) und Kerstin Zöllner (1x).

Kreis-Crossmeisterschaften – Erfolgreiche Marathonathleten

Birgit Hesse und Jörg Sänger Vizemeister auf der Langstrecke

Für die Crossläufer von Marathon Dinslaken wird das Jahr 2010 aufgrund der außergewöhnlichen Ergebnisse immer mehr zum „Selbstläufer“. Eine Woche nach den guten Platzierungen der Läufer/innen bei den Crossmeisterschaften des LV Nordrhein in Dormagen-Straberg belegten die Sportler wieder vordere Plätze.

Die Kreis-Crossmeisterschaften im Diersforder Wald verlangten von den Sportlern beinahe alpines Standvermögen; Schnee- und Eisglätte konnten die Marathonathleten jedoch nicht davon abhalten, bei der Vergabe der Titel, eine gewichtige Rolle zu spielen.
Auf der Langstrecke über 7.800 m belegten sie jeweils den zweiten Platz. Jörg Sänger kam in überragenden 30:02 Min. mit 10 Sekunden Rückstand auf den Sieger Andre Miletic von der LG Hünxe auf Platz 2; Birgit Hesse finishte in hervorragenden 39:03 Min. Manfred Feldkamp zeigte als routinierter Läufer sein ganzes Können und belegte in sehr guten 34:44 Min. den achten Platz und ließ viele jüngere Kollegen hinter sich.

Unsere Marathonis vor dem Start in Wesel-Flüren v. li. Manfred Feldkamp, Birgit Hesse u. Jörg Sänger.

Winterlaufserie 2010 in Duisburg

Teke und Strack herausragend

Mit dem stattlichen Großaufgebot von 19 Teilnehmern nahmen die Langlaufspezialisten von Marathon Dinslaken am Auftakt der Winterlaufserie in Duisburg teil. Herausragend waren dabei die Leistungen von Mustafa Kemal Teke, Sascha Strack und Ingrid Hölzer. Mustafa wurde im ersten Lauf der großen Serie über 10 km Sieger in seiner Altersklasse M 65 in ausgezeichneten 42:59 Min. . Ingrid Hölzer sorgte in ihrer Altersklasse W 70 in der kleinen Serie über 5 km ebenfalls für Furore und kam in 33:70 Min. auf Platz 2. Sascha Strack finishte über 5 km in 18:43 Min. und kam mit diesem Ergebnis in seiner Altersklasse M 30 auf den dritten Platz.

80.Bertlicher Straßenläufe - Teil I

Marathon-Athleten in Top-Verfassung
Dominanz in den Altersklassen

Im Rahmen des ersten Laufs der Vereinscupläufe 2010 gastierten die Läufer von Marathon Dinslaken beim SuS Bertlich und dominierten beim 5-Kilometer-Straßenlauf die Konkurrenz in den Altersklassen. Vier erste Plätze, zwei zweite Plätze, drei dritte Plätze und drei vierte Plätze waren die außergewöhnliche Ausbeute.

Für den ersten Platz, trotz kleiner Bummelei zwischen km 3 und 4, in der Mannschafts-wertung der Männer sorgten die Läufer Timm Wandel (1.Platz M 45, 18:11 Min.), Jörg Sänger (3. Platz M 45, 18:17 Min.) und Thomas Holland (1. Platz M 40, 18:24 Min.).

Nachwuchstalent Michael Genz zahlte für einen zu schnellen Start etwas Lehrgeld, aber kam dennoch in respektablen 19:09 Min. auf den ersten Platz in seiner Altersklasse männliche Jugend. Zusammen mit Olaf Schiebener (4. Platz M 45, 20:29 Min.) und Andreas Richter (4. Platz M:40, 21:45 Min.), der für Marathon Dinslaken debütierte, belegte Genz in der Mannschaftswertung mit der zweiten Mannschaft Platz 2. Die dritte Mannschaft in der Besetzung Hermann Bienen (3. Platz M 50, 21:47 Min.), Erwin Brost (7. Platz M 50, 23:06 Min.) und Uwe Langenfurth (4. Platz M 55, 30:53 Min.) erreichte den sechsten Platz.

Die Marathon-Damen standen dieser Erfolgsflut in nichts nach und liefen in der Mannschaftswertung der Damen auf den zweiten Platz (Kirsten Sonnenschein, 1.Platz W 45, in 21:24 Min., Nicole Burkhardt, 3. Platz W 35, 24:16 Min. und Ulrike Schürings-Buschmann, 2. Platz M 40 in 26:13 Min.). Elli Spelleken finishte in der W 70 in 27:07 Min. auf den zweiten Platz ihrer Altersklasse.

Die Aufnahme zeigt das siegreiche Herrenteam v. li.: Thomas Holland, Jörg Sänger und Timm Wandel.

Von 0 auf 5000 auch in 2010 ein Hit

Wind und Wetter zum Trotz

City-Lauf Seit zehn Wochen bereiten sich rund 50 Laufanfänger im Wohnungswald auf die große Veranstaltung vor

Nils Balke

Bastian Kazur hatte sichtlich Gefallen gefunden an seinem kleinen Job vor dem Trainingsstart. Während die anderen Dehnübungen machten, verteilte der Neunjährige eifrig Weingummis und Bonbons aus einem großen Glas und betrieb damit eine interessante Form der „konditionellen Konditionierung", bei der die Belohnungen schon vorher ausgeschüttet werden.

Doch auch Bastian ist einer der Laufanfänger, die sich seit Anfang des Jahres im Wohnungswald auf den fünften Sparkassen-Citylauf vorbereiten. Die Übungsleiter Gaby Üzel, Andrea Lonny und Lothar Dengler sollen bei dem von Marathon Dinslaken durchgeführten Kurs „Von 0 auf 5000" dafür sorgen, dass die Teilnehmer am 21. März ohne große Probleme die Ziellinie überqueren.

Während der Großteil der Aktiven allerdings die Fünf-Kilometer-Distanz bewältigen muss, läuft Sebastian die Hälfte der Strecke. „Alles klappt bestens", freut sich der Jüngste im Bunde über die Fortschritte. Ob er wie manche andere in den letzten Jahren nach dem Citylauf auch ein Vereinsmitglied bei Marathon Dinslaken werden wird, kann er noch nicht sagen. „Eigentlich würde ich später am liebsten Handball spielen – am besten beim MTV Dinslaken."

Die Laufeinsteiger trainieren für den City-Lauf im Dinslakener Wohnungswald. Foto: Heiko Kempken

Behutsam wurden die Läuferinnen und Läufer im Wohnungswald von den Übungsleitern an größere Distanzen herangeführt.

„Eine Minute laufen, eine Minute gehen – damit haben wir angefangen", berichtet Lothar Dengler. Angesichts der extremen Witterungsbedingungen musste dabei auch Überzeugungsarbeit geleistet werden. „Manche konnten anfangs gar nicht verstehen, dass wir bei Schnee und Regen auch laufen", erzählt Übungsleiterin Andrea Lonny.

Und für viele bedeuten drei wöchentliche Trainingseinheiten auch die Überwindung des eigenen „Schweinehundes". Trotzdem trotzten nahezu alle der rund 50 Teilnehmer ehrgeizig Wind und Wetter. So auch Michael Dommnick: „Ich habe vor einem Jahr mit dem Rauchen aufgehört, jetzt in zehn Wochen schon zehn Kilo abgenommen", erzählt der 36-Jährige nicht ohne Stolz und versichert: „Auch die Familie freut sich."

Es ist immer wieder erstaunlich wie groß die Anzahl derer ist, die sich überwinden und im Winter starten, um sich dem Laufsport als absolute Anfänger zu widmen.
Mit großer Freude kümmern sich unsere Übungsleiter und so manch erfahrene Athleten um die Frischlinge. Sie führen die Gruppe bis zum Citylauf und auch ins Ziel.

Diese Arbeit ist eine herausragende Visitenkarte für unseren Verein und (ver)führt so manche Teilnehmer unbeabsichtigt dazu, Mitglied bei uns zu werden.
Dafür gebührt allen Beteiligten ein großes DANKESCHÖN !

Aufgrund der großen Anzahl und diverser Anfragen werden wir in 2011 auch eine Gruppe für Walker anbieten.

OTV-Meile

Dirk Menzel auf Platz 1

Die Walker von Marathon Dinslaken starteten erfolgreich in die Saison 2010 und absolvierten die OTV-Meile in Oberhausen über 10,1 km.

In ausgezeichneter Frühform präsentierte sich Dirk Menzel, der in guten 1:06:31 Std. den 1. Platz in seiner Altersklasse M 40 belegte. Sabine Nühlen, die im neu gewählten Vorstand die Interessen der Walker vertritt, erreichte in der W 45 in 1:18:46 Std. den fünften Platz.

Bester Läufer von Marathon Dinslaken in Oberhausen war Michael Splittorf, der in 44:39 Min. finishte und mit diesem Ergebnis in seiner Altersklasse M 45 den achten Platz belegte. Weitere Platzierungen: Jutta Erlekotte in 56:37 Min. (Platz 7 W 45), Robert Zöllner in 58:41 Min. (Platz 55 M 45) und Ingo Erlekotte in 56:29 Min. (Platz 33 M 50).

Malta Marathon

Brigitte Frösler mit neuer Bestzeit

Die Mitglieder von Marathon Dinslaken nehmen weltweit an Laufveranstaltungen teil. Brigitte Frösler und Ralf Wermes finishten mit Erfolg beim Marathon auf Malta.

Bei für Marathonverhältnisse schon zu warmen Temperaturen von 23 Grad stellte Brigitte Frösler eine neue persönliche Bestzeit auf und finishte in 3:48:01 Std.. In ihrer Altersklasse W 50 kam sie damit auf Platz 2 und wurde mit einem Pokal ausgezeichnet. Vereinskollege und Lebensgefährte Ralf Wermes zeigte ebenfalls eine gute Leistung und finishte in 4:01:50 Std. (Platz 19 M 50).

Das erfolgreiche Paar nach dem Lauf mit erfrischenden Getränken.

Winterlaufserie des ASV Duisburg 2010

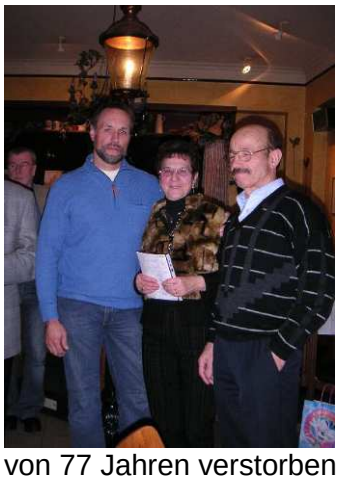
Mustafa Kemal Teke holt Gesamtsieg in der AK M 65

Mustafa Kemal Teke (siehe Bild links) von Marathon Dinslaken dominierte die Winterlaufserie in Duisburg und holte in der großen Serie (10 km, 15 km, Halbmarathon) den Gesamtsieg in seiner Altersklasse M 65 mit der herausragenden Gesamtzeit von 3:20:32 Std. Den abschließenden Halb-marathon absolvierte Mustafa in der für diese Altersklasse bestechenden Ausnahmezeit von 1:31:34 Std..
Ebenfalls stark die Halbmarathonzeit von Oliver Meinert (M 40), der nach 1:31:01 Std. die Ziellinie überquerte.

Drei mal drei bringt Platz drei, war wohl die Überlegung von Sascha Strack in der kleinen Serie (2x 5 km und 1x 10 km) und er kam in der Gesamtwertung der Altersklasse M 30 auf den dritten Platz mit einer Gesamtzeit von 1:16:52 Std. Nach seinen dritten Plätzen auf der 5-km-Strecke finishte er am Samstag über 10 km in guten 39:20 Min. und erreichte damit wiederum Platz 3 in seiner Altersklasse.

Egon Kosubek verstorben

Ein Läuferherz ist uns ins große Ziel voraus gelaufen



Egon Kosubek ist nach schwerer Krankheit am 7.März im Alter von 77 Jahren verstorben.

Er war dem Verein 17 Jahre treu, nicht nur als erfolgreicher und begeisterter Sportler, sondern auch viele Jahre als Übungsleiter. Zum Sportabzeichen hatte er ein ganz besonderes Verhältnis und wird uns weiterhin ein großes Vorbild sein. Insgesamt hat er 32 mal das Deutsche Sportabzeichen errungen. Bei der Verleihung in diesem Jahr konnte er es leider nicht mehr persönlich in Empfang nehmen.

7. Golddorf-Lauf

Marathonis in Winnekendonk erfolgreich

Ohne Jörg Sänger, der am Wochenende an den Westdeutschen Bahnmeisterschaften in Menden teilnahm, und über 10 km in 36:03 Min. einen hervorragenden vierten Platz belegte, absolvierten die Athleten von Marathon Dinslaken im Rahmen des 3. Durchgangs zum vereinsintern ausgetragenen Laufcup die beim 7. Golddorf-Lauf angebotene Distanz über die 10 km.
Zwei erste, zwei zweite und ein dritter Platz in den Altersklassen sorgten für eine gute Bilanz. Im Gesamteinlauf kam Ingo Krutzinna in 37:20 Min. (5.Platz M 40) auf den achten Platz, Thomas Holland belegte in 37:45 Min. (6. Platz M 40) Platz 10.
Zusammen mit Sascha Strack der in 40:37 Min. finishte (2. Platz M 30) kam die erste Marathon-Mannschaft in der Mannschaftswertung nach den Vereinen aus Pfalzdorf und Hamminkeln auf einen guten dritten Platz. Hervorzuheben ist die aufsteigende Form von Thomas Holland, der nach über einjähriger krankheitsbedingter Abwesenheit vom Wettkampfgeschehen schon wieder eine ansprechende Leistung ablieferte.

Die zweite Marathonmannschaft mit Kirsten Sonnenschein (2. Platz W 45 in 43:44 Min.), Rainer Kummert (10. Platz M 35 in 43:54 Min.) und Andreas Richter (16. Platz M 40 in 43:59 Min.) belegte Platz 9 und die dritte Mannschaft mit Olaf Schiebener (11. Platz M 45 in 45:17 Min), Hermann Bienen (15. Platz M 50 in 46:09 Min.) und Michael Keuten (16. Platz M 50 in 46:18 Min.) kam auf Rang 16.

Herausragende Läuferin war, neben Kirsten Sonnenschein, Manuela Keuten in 46:18 Min. (6. Platz W 45), gefolgt von Brigitte Frösler, die in 48:22 Min. finishte (3. Platz W 50). Nicole Burkhardt (W 35 - 49:52 Min.) und Elli Spelleken (W 70 - 55:17 Min.) belegten jeweils den ersten Platz in ihrer Altersklasse und sind somit das erfolgreichste Familienduo. Weitere Finisher von Marathon Dinslaken: Jürgen Spelleken (M 50) 49:01 Min., Jürgen Ott (M 60) 49:07 Min., Janin Roß (W 35) 50:03 Min., Ralf Wermes (M 50) 51:22 Min., Kornelia Solle (W 50) 52:09 Min., Jutta Erlekotte (W 45) 56:28 Min. und Robert Zöllner (M 45) in 57:36 Min.

25. Hamburg-Marathon

Brigitte Frösler verbessert erneut ihre persönliche Bestzeit

Auch Langstreckler von Marathon Dinslaken starteten beim Jubiläums-Marathon in Hamburg. Trotz der warmen Temperaturen zeigte Brigitte Frösler, angespornt durch die herrliche Kulisse und die Superstimmung der zahlreichen Zuschauer, eine beachtliche Leistung und finishte in 3:46:30 Std. und blieb damit 1 ½ Minuten unter ihrer bisherigen Bestzeit. In ihrer Altersklasse W 50 belegte sie damit Platz 36. Ralf Wermes (M 50) erreichte das Ziel nach 4:34:59 Std.. Ebenso dabei war Arian Hashemian (M 50) und kam nach 4:43:08 Std. ins Ziel.

5.000 m Bahnlauf in Oedt

Drei Einzelsiege für Marathon Dinslaken

Im Rahmen der Läufe zum Vereinscup 2010 gastierten einige Athleten von Marathon Dinslaken beim TUS Oedt und absolvierten den Bahnlauf über 5.000 m.

Bei den Damen siegte in der W 35 Nicole Burkhardt in guten 23:09 Min. Jeweils zweite Plätze belegten Birgit Hesse in der W 45 in 22:27 Min. und Andrea Nißing in der W 50 in 22:44 Min. Wieder einmal mehr siegte die nimmermüde Elli Spelleken in der W 70 in guten 25:45 Min. Ebenso erfolgreich liefen die Herren ihre Runden: Jürgen Ott kam in der M 60 in herausragenden 22:50 Min. auf Rang 1 und Günter Schittko finishte in 20:13 Min., und belegte mit dieser guten Zeit in seiner Altersklasse M 50 den zweiten Platz.

Halbmarathon und 5km Idealistenlauf in Flüren

Guter Auftritt der Marathon-Athleten
Langstreckler von Marathon Dinslaken gewinnen Mannschaftswertung

Einen großartigen Eindruck hinterließen die Langstreckler von Marathon Dinslaken beim 34. Halbmarathon in Flüren. Jeweils drei erste, ein zweiter, drei dritte und zwei vierte Plätze in den Altersklassen dokumentierten einmal mehr die Klasse unserer Athleten, wobei im Gesamteinlauf Jörg Sänger (M 45) in 1:20:36 Std., Platz 7 (AK M 45 Platz 3) und Thomas Holland (M40) in 1:22:35 Std. Platz 9 (AK M 40 Platz 2) belegten. Die ebenfalls herausragenden Leistungen von Timm Wandel (1:23:16 Std., 4.Platz M 45), Ingo Krutzinna (1:23:38 Std., 3.Platz M 40) und Sascha Strack (1:32:18 Std., 4.Platz M 30) sicherten den Sieg in der Mannschaftswertung mit 4 Min. Vorsprung vor dem Team des Hamminkelner SV. In hervorragender Form ist seit Monaten Günter Schittko, der in der persönlichen Bestzeit von 1:33:44 Std. finishte und verdient Platz 1 in seiner Altersklasse M 50 belegte.
Er kam mit der zweiten Marathonmannschaft, zu der auch Andreas Richter (M 40) in 1:35:46 Std., die schnellste Frau Kirsten Sonnenschein (1. Platz W 45) in 1:36:02 Std., Wolfgang Hildebrandt (M45) in 1:39:44 Std. und Olaf Schiebener (M 45) in 1:43:50 Std. gehörten, auf den vierten Rang.

Neben Kirsten Sonnenschein gehörte Nicole Burkhardt mit einer Zeit von 1:49:41 Std. zu den schnellsten Frauen von Marathon Dinslaken; in ihrer Altersklasse W 35 kam sie auf den ersten Platz. Zusammen mit Hermann Bienen (M 50)1:45:00 Std., Paris Hinze (M 45) 1:50:36 Std., Jürgen Spelleken (M 50) 1:54:59 Std. und Robert Zöllner (M 45) in 1:59:59 Std. kam sie mit der dritten Marathonmannschaft auf Platz 6. Weitere Finisher: Anja Bruchhausen (W 40) in 2:0:00 Std., Ulrike Schürings-Buschmann (W 40) in 2:03:32 Std. und Birgit Ludwig (W 50) in 2:09:24 Std.

Für die Walker lief es beim 5km Idealistenlauf in Flüren ideal

Sie wurden mit den Läufern gewertet und deshalb ist besonders hervorzuheben, dass von 10 Teilnehmern 6 den Sprung auf das Podest in ihren Altersklassen geschafft haben.
Dirk Menzel war mit 32:09 Min. (7.M40) der schnellste Marathoni, dicht gefolgt von Angelika Zacher mit 32:25 Min. (3.W50) und Bärbel Latzberg mit 33:12 Min. (3.W55). Des weiteren durften sich im Ziel freuen: Gaby Üzel 36:30 Min.(4.W55), Martina Holland 36:42 Min.(3.W45), Sabine Nühlen 36:42 Min.(4.W45), Gisela Adamski 41:41 Min.(1.W75), Ruth Ratajczak 41:42 Min.(1.W65), Brigitte Schäfer 45:31 Min.(5.W55) und Erwin Peter 46:11 Min.(2.M60)

Marathon international

Bettina Mecking Düsseldorf zur Vorbereitung auf Durban/Südafrika

Bettina Mecking (W 40) von Marathon Dinslaken nahm am letzten Wochenende am Rhein-Marathon in Düsseldorf teil und finishte in 4:12:31 Std. Bettina nutzte den Düsseldorf-Marathon zur Vorbereitung auf den Comrades-Marathon in Durban/Südafrika am 30.5.2010. Es handelt sich um einen Ultra-Marathon, der um 5:30 Uhr gestartet wird und über 89 km führt; Zielschluss ist um 17:30 Uhr am Sahara-Stadion in Durban.

Highway to Hell – Rennsteig-Supermarathon 2010

Andrea Nißing mit grandioser Leistung

Andrea Nißing (Siehe Bild) entwickelt sich immer mehr zur Spezialistin im Ultra-Lauf.

Nach ihrer Teilnahme am Röntgenlauf 2009 in Remscheid über 63,6 km absolvierte sie jetzt den Super-Marathon im Rahmen des GuthsMuths-Rennsteiglaufes über 72,7 km.

Der Ultramarathon startete um 6 Uhr in Eisenach (Starthöhe 210 mNN, höchster Punkt 973 mNN) und führte über Oberhof nach Schmiedefeld (Zielhöhe 711 mNN). „Es war ein höllischer Lauf." so Andrea.

Eine besondere Zwischenstation war der Inselsberg mit einem langen Anstieg von knapp 3 km von der Brotteröder Hütte (km 22,8 / 725 m/NN) über den „Oberen Beerberg" (km 23,8 / 841 m) auf eine Höhe von 916 m (km 25,53).

Das schönste Ziel der Welt heißt nach dieser Tortur Schmiedefeld, das Andrea Nißing in der guten Zeit von 8:28:41 Std. erreichte. Mit dieser starken Leistung kam Andrea in ihrer Altersklasse W 50 auf den 12. Platz, in der Gesamtwertung der Frauen belegte sie Rang 85.

Kreismeisterschaften über 5.000 m

Titelverteidigerin Birgit Hesse

Birgit Hesse von Marathon Dinslaken verteidigte im Weseler Auestadion ihren Titel als Kreismeisterin über die 5.000 m. Nach 12 ½ Bahnrunden finishte sie in guten 21:48 Min. Dauerläuferin Elli Spelleken verpasste knapp einen Treppchenplatz und belegte in 25:14 Min. den vierten Platz. Bei den Herren kam Sascha Strack in 18:57 Min. auf den sechsten und Michael Keuten in 21:48 Min. auf den achten Platz.

27. Schermbecker Volks- und Straßenlauf

Walker mit dominierenden Platzierungen

Die Walker von Marathon Dinslaken zeigten beim vierten Durchgang des Vereinscups über 10 km im Rahmen des Schermbecker Volks- und Straßenlaufes gute Leistungen und bestätigten wiederholt ihre Walking-Dominanz. Von den Top Ten im Zieleinlauf stellten unsere Walker 6 Teilnehmer. Herausragend die Leistung von Dirk Menzel, der in 1:05:42 Std. den zweiten Platz belegte. Sabine Nühlen kam in 1:16:06 Std. auf den vierten Rang, dicht gefolgt von Martina Holland in 1:16:12 Std. auf Platz 5, Margrit Germar in 1:16:59 Std. auf Platz 6, Heidemarie Schramm in 1:17:08 Std. auf Platz 7 und Gisela Adamski auf den 8 Platz in 1:22:01 Std. Weitere Platzierungen: Ruth Ratajczak (1:23:43 Std. Platz 12) und Annemarie Hüsener-Scholven Platz 17 in 1:29:12 Std.

32. Pfingsthalbmarathon im heißen Weeze

Marathon-Damen auf Platz 2

Im Zuge des fünften Durchganges im Vereinscup 2010 gastierten die Langstreckler von Marathon Dinslaken beim TSV Weeze und absolvierten den angebotenen Halbmarathon.

Eine sonnige und anspruchsvolle Wendepunktstrecke, die durch den von der Sonne aufgeheizten Asphalt zusätzlich erschwert wurde. Durchgängig waren bei den Teilnehmern um die 5 Minuten schlechtere Zeiten als unter normalen Umständen zu verzeichnen.

Es hätte ruhig die eine oder andere Wasserstelle mehr sein dürfen um die Athleten zu versorgen.

Dennoch hinterließen die Damen einen starken Eindruck und belegten in der Besetzung Brigitte Frösler (3. Platz W 50 in 1:48:50 Min.), Nicole Burkhardt (4. Platz W 35 in 1:52:29 Std.) und Manuela Keuten (5. Platz W 45 in 1:52:45 Std.) einen viel beachteten zweiten Platz. Kornelia Solle finishte in der W 50 in 2:02:38 Std. auf Platz 9. Elli Spelleken dominierte einmal mehr ihre Altersklasse W 70 und kam unangefochten in guten 2:01:08 Std. auf den ersten Rang.

Eine personell stark dezimierte Herrenmannschaft musste sich mit Platz 9 begnügen.
In Anbetracht der Hitze, widmete Thomas Holland den Wettkampf in einen schnellen Trainingslauf um. In dafür starken 1:26:01 Std. kam er in der AK M 40 auf Platz 6.
Zur ersten Mannschaft gehörten noch Rainer Kummert (12. Platz M 35 in 1:37:31 Std.) und Olaf Schiebener (24. Platz M 45 in 1:43:26 Std.). Weitere Finisher von Marathon Dinslaken waren: Michael Keuten (M 50) 1:45:23 Std., Hermann Bienen (M 50) 1:51:12 Std., Paris Hinze (M 45) 1:58:57 Std., Erwin Brost (M 50)1.59.05 Std. und Ralf Wermes (M 50) in 2:00:51 Std.

Rhein-Ruhr-Marathon in Duisburg

Andrea Nißing auf Platz 2, Timm Wandel hauchdünn über 3 Std. - Günter Schittko und Rainer Kummert mit neuer persönlicher Bestzeit

Mit einem Großaufgebot von 29 Teilnehmern starteten die Langstreckler von Marathon Dinslaken beim Marathon in Duisburg und präsentierten sich in guter Form.
Hauchdünn überbot dabei Timm Wandel (siehe Bild links) die magische 3-Std.-Marke und finishte in 3:00:29 Std. Er haderte nur kurz mit sich, seiner Uhr und dem Wissen dass eine Zeit unter 3 Stunden absolut machbar ist. Er belegte in seiner Altersklasse M 45 den 8. Rang.
Einen beachtenswerten 2. Platz in ihrer Altersklasse W 50 belegte Andrea Nißing, die in 3:46:42 Std. die Ziellinie überquerte.

Weiter in der Erfolgsspur läuft Günter Schittko(Bild rechts), der in 3:29:12 Std. eine neue persönliche Bestzeit aufstellte (21. Rang M 50). Überraschend auch die Leistung von Heinz-Wilhelm Geffroy (M 50), der nach zweimonatiger Verletzungspause auf Anhieb in 3:39:45 Std. finishte.
Ebenfalls in sehr guter Verfassung präsentierten sich Rainer Kummert (M 35), der in 3.34:22 Std. neue persönliche Bestzeit lief und Andreas Richter (M 40), der sich über die Zielzeit von 3:43:12 Std. freute.
Mehr als beachtlich auch die tollen Walkingleistungen von Sabine Nühlen und Marathon-Spitzenwalker Dirk Menzel, die sich für den Marathon gemeldeten hatten. Sie überquerten, nach einigen „Hürden“ des Veranstalters, gemeinsam nach 5:45:03 bzw. 5:45:04 Min. in der MSV-Arena die Ziellinie.

Gleichzeitig wurde in Duisburg ein Halbmarathon angeboten, bei dem besonders die Leistung von Günter Rühl in der M70 mit 2:24:46 hervorzuheben ist.
Folgende Vereinsmitglieder absolvierten ebenfalls den Halbmarathon: Uwe Christ (M 45) 1:32:08 Std., Wolfgang Hildebrandt (M 45) 1:39:48 Std., Michael Keuten (M 50) 1:43:21 Std., Birgit Hesse (W 45) 1:43:50 Std., Dieter Pelzer (M 45) 1:55:37 Std., Brigitte Frösler (W 50) 1:55:38 Std., Kornelia Solle (W 50) 1:57:31 Std., Ulrike Schürings-Buschmann (W 40) 2:02:49 Std., Jutta Erlekotte (W 45) 2:03:39 Std., Anja Bruchhausen (W 40) 2:07:25 Std., Ralf Wermes 2:09:03 Std., Christiana Pelzer (W 45) 2:09:53 Std., Birgit Ludwig (W 50) 2:07:31 Std. Andrea Hettmer (W 40) 2:09:32 Std., Klaus Hettmer (M 45) 2:09:32 Std., Angelika Zacher 2:13:47 Std., Theo Ludwig 2:16:09 Std., Bärbel Latzberg (W 55) 2:20:17 Std. Andrea Lonny (W 45) 2:23:33 Std., Anke Hartmann (W 35) 2:24:46 Std..

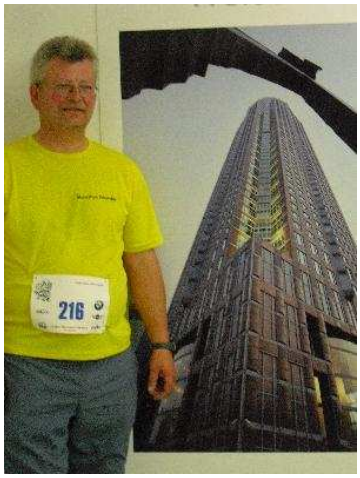
Comrades Marathon Durban

Bettina Mecking lief den Ultramarathon in Südafrika

Bettina Mecking (W 40) von Marathon Dinslaken nahm am Comrades Marathon 2010 in Durban teil und bewältigte die Strecke von insgesamt 89,17km in nur 11:10:38 Std. .
Es handelt sich um einen Ultra-Marathon, der um 5:30 Uhr gestartet wird und über 89 km führt; Zielschluss ist um 17:30 Uhr am Sahara-Stadion in Durban. Den Teilnehmern wird einiges abverlangt – so erfolgt der Start auf Höhe des Meeresspiegels um die Athleten dann über die berüchtigten „Five Hills“ zum Ziel auf 650 m Höhe zu führen. Der höchste Punkt der Strecke liegt übrigens auf einer Höhe von 870m und von dort sind es dann noch 19km bis zum Ziel.

4. SkyRun Messe Turm Frankfurt

Treppenhauslauf in den Frankfurter Himmel



65 Stockwerke mit 1.344 Stufen zählt der Messeturm, das zweithöchste Bürogebäude Frankfurts.
Diese Steigungen galt es zu erklimmen beim SkyRun MesseTurm2 in Frankfurt am Main.
Mit dabei, Robert Zöllner (Siehe Bild) von Marathon Dinslaken, der sich in Konkurrenz begab mit den besten Treppenläufern Deutschlands und die 222 Höhenmeter in 14:13 Min. bewältigte.
Er belegte mit dieser Leistung den 48. Rang in seiner Altersklasse M 40.

Dreiwiesellauf in Wesel

Der Vorstand hält sein Versprechen auch bei staubtrockener Hitze
Holland kam – walkte – und siegte

Die Walker von Marathon Dinslaken nahmen mit großem Erfolg am Dreiwiesellauf über 7,5 km in Wesel teil und belegten trotz großer Hitze erste Plätze. Bei den Damen walkte Angelika Zacher in 50:37 Min. unangefochten als Erste ins Ziel, gefolgt von Bärbel Latzberg in 53:48 Min. auf Platz 2 und Sabine Nühlen als Drittplatzierte in 58:02 Min. Margrit Germar erreichte in 58:32 Min. Platz 4. Den Erfolg komplettierten Martina Holland auf dem 6. Platz in 59:41 Min. und auf Platz 12 Ingrid Beenen in 1:05:05 Std. . Annemarie Hüsener-Scholven finishte in 1:09:16 Std. auf Platz 18 und Birgit Schäfer in 1:09:17 Std. auf Rang 19.

Auf dem Bild präsentieren sich stolz die Erstplatzierten Damen v.l. Bärbel Latzberg, Angelika Zacher und Sabine Nühlen

Der 2.Vorsitzende Thomas Holland löste sein, anlässlich der Ehrung der Vereinsmeister, gegebenes Versprechen ein, und nahm auch als Walker am Dreiwiesellauf teil.
Freudig und auch gespannt erwarteten den Läufer die Walkerinnen und Walker unter den Marathonis. Kohlenhydrate, Startnummer, Getränk – alles war von der Walkingtruppe für den Walking-Newcomer Thomas vorbereitet. Manche Walker bedauerten es bereits im Vorfeld, an diesem Wettkampf nicht teilnehmen zu können.
Es standen Fragen im Raum wie: *„Wird Thomas ein kleines Debakel als Walker erleben, wie Manni Feldkamp 2009 in Hamminkeln?“* oder *„Wie nah kann er, an unserem Spitzenwalker, Dirk Menzel dranbleiben?“* und natürlich *„Beherrscht – und vor allem - beachtet er auch die korrekte Technik?“* Thomas hatte die passenden Antworten parat. Er bewies bei seinem Debüt als Walker nicht nur sein Talent für einen sauberen Stil, sondern ebenso wiederholt sein Ausdauertalent und kam prompt in einer Walking-Spitzenzeit von 48:48 Min. als Gesamtsieger ins Ziel. Dirk Menzel belegte in 50:19 Min. den dritten Platz. Erwin Peter erreichte in 1:10:03 Std. Platz 11 und Wolfgang Hingmann in 1:17:56 Std. Platz 14.

Helferfest für den Citylauf 2010

Helferfest beim Bauern Hülsemann

Das Helferfest ist mittlerweile genauso etabliert wie der Dinslakener City-Lauf. Der Vorsitzende des veranstaltenden Vereins Marathon Dinslaken Michael Keuten (vorne rechts, neben Jörg Bäumken vom Sponsor Sparkasse) lud jetzt wieder alle Helfer aus den eigenen Reihen sowie die der unterstützenden Institutionen auf den Hof des Hiesfelder Bauern Hülsemann ein. Bei gutem Wetter gab es zum Grillfleisch kostenlose Getränke. Bis spät in den Abend wurde zur Musik geklönt und gefeiert Dabei wagen die vielen Teilnehmer neben der Rückschau auf die fünfte Auflage natürlich auch schon einmal einen Ausblick auf kommende City-Läufe. Foto: Jochen Emde

Es ist mittlerweile gute Tradition geworden, dass Marathon Dinslaken Anfang Juni alle Helfer des Dinslakener Citylaufs zu einem Helferfest einlädt. Zahlreiche Helfer sind der Einladung auch in 2010 gefolgt – frei nach dem Motto: Wer miteinander arbeitet, darf und soll auch, miteinander feiern. Das Wetter spielte in diesem Jahr auch mit und somit wurde die Scheune vor allem fürs Tanzen genutzt. Es war wie in den Vorjahren ein besonders schöner Abend in bester Laune aller Beteiligten.

8.Uedemer Volkslauf

Janin Roß auf Platz 1

Talentschmiede Marathon Dinslaken

Auch beim Uedemer Volkslauf konnte Marathon Dinslaken die Erfolgsserie der letzten Monate fortsetzen. Zwei erste, drei zweite, ein dritter und drei vierte Plätze waren im 10 km Hauptlauf eine gute Ausbeute. Ebenso erfreulich ist der Aspekt, dass immer mehr Talente, oft bedingt durch den City-Lauf, den Weg zu Marathon Dinslaken finden. So auch Janin Roß, die schon im ersten Jahr ihrer Vereinszugehörigkeit gute Leistungen zeigt und in Uedem ihre Altersklasse W 35 in sehr guten 48:57 Min. dominierte und mit einem Vorsprung von über 3 Minuten vor Diana Köster von Viktoria Goch die Ziellinie überquerte.

Ein Beleg für die Klasse der Marathonathleten ist auch, dass im Gesamteinlauf unter den ersten zehn Läufern vier Akteure von Marathon Dinslaken waren. Einmal mehr war Jörg Sänger auf Platz 5 in 36:27 Min. (1. Platz M 45) dabei, gefolgt auf Platz 7 von Ingo Krutzinna in 37:28 Min. (4. Platz M 40), Timm Wandel auf Platz 8 in 37:30 Min. (2. Platz M 45) und Thomas Holland in 37:34 Min. auf Platz 9 (5. Platz M 40). Timm hatte sich zudem „verlaufen“ und auf die 5. Runde begeben, er musste erst in den Zielkanal „dirigiert“ werden

Bei den Frauen kam Kirsten Sonnenschein im Gesamteinlauf der Frauen in 43:21 Min. auf den zweiten Platz, ebenso in ihrer Altersklasse W 45, in der Manuela Keuten in guten 46:52 Min. den dritten Platz belegte. Brigitte Frösler finishte in 47:27 Min. auf dem zweiten Rang ihrer Altersklasse W 50. Vierte Plätze in ihrer Altersklasse erreichten Kornelia Solle (W 50) in 51:52 Min. und Christiana Pelzer (W 45) in 52:51 Min. Günter Schittko kam in der M 50 in 41:15 Min. auf den fünften Platz.

Weitere Finisher von Marathon Dinslaken: Andreas Richter (M 40) 43:30 Min., Manfred Feldkamp (M 50) 44:13 Min., Michael Keuten (M 50) 44:43 Min., Hermann Bienen (M 50) 45:19 Min., Paris Hinze (M 45) 45:51 Min., Peter Kuckuck (M 50) 46:26 Min., Dieter Pelzer (M 45) 49:01 Min., Jutta Erlekotte (W 45) 53:19 Min., Ralf Wermes (M 50) 53:20 Min. und Dagmar Gerwers-Kuckuck (W 45) in 1:00:56 Std.

Die Aufnahme links zeigt die siegreichen Damen der W 35 auf dem Treppchen. In der Mitte Janin Roß von Marathon Dinslaken, Platz 2 Diana Köster von Viktoria Goch, Platz 3 Sabine Kisters (Grün-Weiß Kalkar).

Deutsche Seniorenmeisterschaften

Elli Spelleken Dritte im Bahnlauf

Elli Spelleken (W 70) von Marathon Dinslaken nahm am letzten Wochenende an den Deutschen Seniorenmeisterschaften in Kevelaer teil. Im Finale des 5.000-m-Bahnlaufes belegte sie bei tropischen Temperaturen in guten 26:55 Min. den dritten Platz.

Lembecker Bahnlauf

Erste Plätze für Marathon-Athleten

Erfolgreich waren drei Marathon-Athleten beim 5.000 m-Bahnlauf in Dorsten-Lembeck. Manuela Keuten knüpft immer mehr an alte Zeiten an und belegte im Gesamteinlauf der Frauen den ersten Platz in 23:05 Min..
Bei schwüler Witterung und 28℃ um 19:30 Uhr boten die Herren ebenfalls gute Leistungen. Timm Wandel kam in 17:57 Min. im Gesamteinlauf auf den dritten Platz und in seiner Altersklasse M 45 auf den ersten Rang. Thomas Holland finishte im Gesamteinlauf in 18:41 Min. auf Platz 5. Auch wenn er mit seiner „schlechten" Leistung haderte, in seiner Altersklasse M 40 bedeutete dies ebenfalls Platz 1. Aufgrund der kurzfristigen und unkomplizierten Anmeldung und der herzlichen Aufnahme in Lembeck, gab es als kleinen Dank 3 Startplätze für den SV Lembeck beim 6. Dinslakener Sparkassen Citylauf 2011.

Die Aufnahme zeigt v.li. Thomas Holland, Manuela Keuten und Timm Wandel.

25.Bahnlaufserie in Bergisch Gladbach

Thomas Holland machte jetzt alles richtig

Eine von Spitzenläufern gespickte Traditionsveranstaltung ist die Bahnlaufserie in Bergisch Gladbach. Nicht nur im Bereich der Jugend und Nachwuchstalente tummeln sich dort alljährlich die Besten um sich zu messen, auch im Seniorenbereich (30 – 70+Jahre!) werden durchweg herausragende Leistungen gezeigt. So machte sich auch Thomas Holland kurzentschlossen nach der Arbeit auf den kleinen Umweg in die Belkaw Arena in Bergisch Gladbach, um beim zweiten Termin der Serie, die 12 ½ Runden möglichst 30 - 42 Sekunden schneller zu laufen als beim letzten Lauf in Lembeck (18:41 Min.). Allein über die 5000m gab es, gestaffelt nach anvisierten Zeiten, 7 Läufe über die 5000m. Mit insgesamt 100 Teilnehmern auf der 5000m Strecke – für einen Bahnlauf mehr als gut besucht.

Thomas Holland präsentierte sich in lockerer und selbstbewusster Form, als um 19:20 Uhr der Startschuss für das Feld zwischen 17 und 18 Minuten erfolgte. Er blieb konstant im dichten vorderen Läuferfeld und kam als 8. von 17 seines Laufs, in herausragenden 17:36 Min. ins Ziel. In der Gesamtwertung bedeutete dies, angesichts des traditionell starken „jungen Gemüses", auf dieser Strecke, zwar Platz 41; aber in seiner Altersklasse reichte es für einen sehr beachtlichen Platz 4. Damit blieb er deutlich unter seiner eigenen Forderung und den 18:41 Min., die er fünf Wochen zuvor in Lembeck lief.

Der schnellste Läufer auf den 5000m in der Belkaw Arena war der 24 jährige Jan Simon Hamann vom USC Bochum, mit einer Superzeit von 14:59 Min., da hätte Thomas auch mit seiner Bestzeit von 15:08 Min.(1991 als ebenso „junger Hüpfer" an der BW-Sportschule Warendorf) nicht mithalten können.

Unglaublich auch drei Zeiten der älteren Teilnehmer am Start.
Regina Dietz von der LG Dorsten finishte in der **AK W50** mit spitzenmäßigen 19:13 Min., in der **M60** gelang Winfried Schmidt vom TuS Köln rrH mit 17:57 Min. ein außerordentliches Glanzstück, wie auch Gerhard Krüger vom TV Refrath mit 22:20 Min. in der **M70** !

Marathon mal anders

11 Mitglieder von Marathon Dinslaken führten in den Alpen eine viertägige Hütten- und Höhenwanderung durch

Obwohl durch viele Trainingskilometer und Wettkämpfe gestählt, waren einige Teilnehmer am Ende der viertägigen alpinen Hütten- und Höhenwanderung hart am Limit ihrer körperlichen Leistungsfähigkeit angekommen.
Unter Führung von Marathoni Thorsten Neth, der die Tour geplant hatte, ging es von Ramsau im Berchtesgadener Land zunächst durch die Wimbachklamm zum Ingolstädter Haus in Österreich auf 2.119 m Höhe. Anschließend erklomm die Gruppe – lebendig - den Großen Hundstod (2.594 m) und erreichte dann das Kärlingerhaus am Funtensee, dem wohl kältesten Ort Deutschlands.

Einige Teilnehmer nutzten dann die Gelegenheit, noch im Funtensee bei 14 Grad Wassertemperatur einige Runden zu drehen.
Am dritten Tag ging es über die Wasseralm zum Endziel auf der Gotzenalm, die von den erschöpften aber glücklichen Marathonis nach 9 Stunden erreicht wurde.
Der Abstieg zum Königssee am nächsten Tag war im Gegensatz zu den Strapazen der Vortage für die Läufer ein reines „Auslaufen“. Die Übernachtung auf Wanderhütten indes bleibt ein ganz spezielles Kapitel für die Memoiren der Marathonis.

Alle Teilnehmer sind sich schon jetzt darüber einig, im nächsten Jahr eine Wiederholungstour durchzuführen. Frei nach Luis Trenker „Der Berg ruft.“.

32. Hamminkelner City-Lauf

Marathon Dinslaken mit Rekordaufgebot

Marathon Dinslaken in Hamminkeln zum vierten mal in Folge teilnehmerstärkster Verein.
Sage und schreibe 101 Marathonis waren am Sonntag an den Start gegangen, entweder als Walker oder als Läufer. Alle erreichten das Ziel.Da die Schüler-und Bambiniläufeläufe nicht als Teilnehmer gewertet werden, wurde die magische 100 Finisher Grenze nur um einen Zähler verpasst. Die Motivationskünste des Ersten Vorsitzenden Michael Keuten waren somit einmal mehr von Erfolg gekrönt.

Marathon Dinslaken war auch sportlich wieder Spitze und belegte durchweg vordere Plätze.

Ein Glanzlicht waren wieder einmal mehr die Damen, die über 10 km in der Besetzung mit Kirsten Sonnenschein (43:34 Min., 2. Platz W 45), Manuela Keuten (46:04 Min., 4. Platz W 45) und Brigitte Frösler (47:20 Min., 3. Platz W 50) Platz 1 in der Mannschaftswertung belegten. Die zweite Damenmannschaft mit Janin Roß (47:33 Min., 2. Platz W 35), Leslie Bruckermann (48:39 Min., 6. Platz W 30) und Kornelia Solle (50:43 Min., 4. Platz W 50) kamen auf Rang 4.

Im Bronzeteam der Herren überzeugten wieder einmal mehr Jörg Sänger (36:05 Min., 3. Platz M 45), Thomas Holland (36:40 Min., 3. Platz M 40) und Ingo Krutzinna (36:43 Min., 4. Platz M 40). Die zweite Herrenmannschaft mit Timm Wandel (37:34 Min., 7. Platz M 45), Michael Splittorf (38:16 Min., 9. Platz M 45) und Günter Schittko (41:05 Min., 6. Platz M 50) erreichte Rang 4. Erste Altersklassenplätze gab es für Mustafa Kemal Teke (M 65) in 43:05 Min. und für die unverwüstliche Elli Spelleken in der W 70 in 54:47 Min. Über 5 km kam in der W 50 Solveig Kaule in 26:07 min. auf Platz 1, Egbert Brendemühl erreichte in 28:36 Min. Rang 3 in der M 70.

Angefeuert von den Läufern und angereisten Freunden hatten sich zuvor auch die Walker auf die Wettkampfstrecke von 5 km begeben. Auch hier machten sie ihrem guten Ruf alle Ehre. Angelika Zacher auf Platz 1 in 32:34 Min. und Dirk Menzel in 31:58 Min. auf Rang 3 bei den Herren waren die schnellsten Marathonis. Herausragend auch die Leistungen von Sabine Christ und Bärbel Latzberg, die mit 34:44 Min. unter der magischen Grenze von 35 Minuten blieben, sowie Margrit Germar und Gaby Hackfort, die zeitgleich in 36:13 ins Ziel kamen.

Lippe-Issel Cup 2010

Kirsten Sonnenschein, Günter Schittko, Michael Splittorf und Ingo Krutzinna ganz vorne dabei

Einige Athleten von Marathon Dinslaken beteiligten sich auch in diesem Jahr am Lippe-Issel-Cup. Gewertet wurden die drei besten Läufe von max. vier Läufen.
Kirsten Sonnenschein gewann in ihrer Altersklasse W45 ebenso wie Günter Schittko in der M50. Ingo Krutzinna schaffte den Sprung aufs Treppchen und kam in der AK M40 auf Platz 3, auch Vereinskamerad Michael Splittorf lief in der M45 auf Platz 3.
Der fleißige „Laufsammler“ Robert Zöllner erreichte Platz 21 in der M45.

5. Oberhausener Walking Day

Marathon-Walker wieder äußerst erfolgreich

Insgesamt 9 Marathonis nahmen äußerst erfolgreich am 5. Oberhausener Walking Day teil. Bei bestem Wetter und auf der 15km Strecke unterstützt durch den zwischen den Athleten hin- und herpendelnden „Personnel Trainer“, dem 2.Vorsitzenden Thomas Holland, ging es durch den Kaisergarten und am Rhein-Herne-Kanal entlang.

(Das Walking-Team mit seinem „Personnel Trainer“ von links: Dirk Menzel, Heidemarie Schramm, Martina und Thomas Holland, Brigitte Schäfer, Sabine Nühlen, Erwin Peter, Marion und Olaf Grune, Ruth Ratajczak)

Auf der 15 km-Strecke dominierte einmal mehr Dirk Menzel, der das Geschehen, gepusht von Thomas, eindrucksvoll beherrschte und als Sieger in 1:46:45 Std. die Ziellinie überquerte. Olaf Grune kam hier in 2:00:28 Std. auf Rang 6. Bei den Frauen finishte Sabine Nühlen in 1:59:35 Std. auf Platz 2 in der Gesamtwertung, gefolgt von Heidi Schramm auf Platz 6 in 2:05:11 Std. Weitere Zeiten und Platzierungen: Marion Grune in 2:06:31 Std. Rang 7, Martina Holland in 2:06:34 Std. Platz 8 und Ruth Ratajczak in 2:14:44 Std. auf Platz 9. Über 10 km finishte Brigitte Schäfer in 1:37:54 Std. auf Platz 28 und Erwin Peter kam mit derselben Zeit bei den Männern auf den 6. Platz.

Wandertag – Marathonis auf Draisinen

Den Niederrhein auf Schienen genießen

Auf ungewohntes Terrain begab sich Marathon Dinslaken in diesem Jahr beim Wandertag. Es ging mit Fahrraddraisinen von Kleve nach Kranenburg und zurück. Bei trockenem Wetter und bester Verpflegung wurde es für alle Beteiligten ein großes Vergnügen. Das betätigen von Schranken an den zahlreichen Bahnübergängen und der Spaziergang durch den Wallfahrtsort Kranenburg, gehörten ebenso dazu, wie der stetige Wechsel der „Antriebskräfte“. Unbeschadet und in bester Laune kamen alle Teilnehmer mit ihren Draisinen wieder in Kleve an. Nach der Rückkehr ging es dann – leider nicht mit allen angemeldeten Teilnehmern - noch zu Kaffee und Kuchen ins Café.
Der nächste Wandertag (4.9.2011) wird dann wieder von Ulli Herbers vorbereitet. Das Ziel bleibt eine Überraschung – es wird sich jedoch auf Schusters Rappen bewegt. Wir hoffen natürlich, dass auch bei einer „normalen“ Wanderung recht viele Mitglieder dabei sein werden. Denn niemand ist bisher überfordert worden und gute Laune hatten wir bei jedem Wetter.

5x5-Kilometer Staffellauf beim TSV Weeze – Münster Marathon

Auch die Athleten von Marathon Dinslaken waren mit zwei Mannschaften beim 5x5-km-Staffellauf des TSV Weeze, der in diesem Jahr seinen 25. Geburtstag feierte, vertreten. Dabei belegten die Damen mit Elli Spelleken (28:42 Min.), Dorota Mudra (25:34 Min.), Brigitte Frösler (23:00 Min.), Manuela Keuten (22:46 Min.) und Kirsten Sonnenschein (21:29 Min.) einen hervorragenden 3. Platz. Die Männermannschaft mit Michael Keuten (21:28 Min.), Heinz-Wilhelm Geffroy (21:49 Min.), Thorsten Neth (22:00 Min.), Robert Timmerhaus (21:27 Min.) und Manfred Feldkamp (21:25 Min.) behaupteten in einem starken Teilnehmerfeld den sechsten Platz.

Beim Marathon in Münster wurde nebenbei die inoffizielle Dinslakener Stadtmeisterschaft der Mediziner entschieden. Lungenfacharzt Heinz-Wilhelm Geffroy dominierte hier in 3:39:56 Std. eindeutig das Geschehen vor dem Allgemeinmediziner Arian Hashemian, der in 4:36:37 Std. finishte. Beide starteten natürlich für Marathon Dinslaken.

Die Aufnahme zeigt die Dinslakener Athleten mit ihrem Vorsitzenden Michael Keuten (li.) vor dem Start des Staffellaufes in Weeze.

37. Berlin-Marathon

Günter Schittko in guter Form

Gute Leistungen boten beim 37. Berlin-Marathon die Sportler von Marathon Dinslaken. Weiter in der Erfolgsspur läuft Günter Schittko (M 50), der in diesem Jahr durchweg gute Leistungen zeigt und in ansehnlichen 3:36:39 Std. die Ziellinie hinter dem Brandenburger Tor überquerte. Vereinskollege Jürgen Spelleken (M 50) finishte in 4:19:41 Std.

81. Bertlicher Straßenläufe – Teil II

Thomas Holland trotz Ausrutscher auf Rang 1

Vereins-Vize Thomas Holland absolvierte im Rahmen der Bertlicher Straßenläufe den angebotenen 5-km-Straßenlauf in diesem Jahr zum zweiten mal mit großem Erfolg.

Nach den Regenfällen am Wochenende zeigte sich die Strecke Stellenweise sehr rutschig, was dem Führungstrio, in einer der scharfen Kurven, fast zum Verhängnis wurde.
Sie rappelten sich jedoch schnellstens wieder auf und gaben ihr Bestes. Thomas erkämpfte sich mit einer hervorragenden Leistung von 17:40 Min. Platz 2 in der Gesamtwertung und damit in seiner Altersklasse M40 erneut den Sieg.

14. AOK-Frauenlauf in Bottrop

Damen von Marathon Dinslaken belegten vordere Plätze

Beim alljährlichen Frauentreff in Bottrop durften auch Vertreterinnen aus unserer Walkingcrew nicht fehlen. Angelika Zacher und Sabine Nühlen walkten über 7,8 km und kamen zeitgleich in 59:33 Min. ins Ziel. Sie belegten damit in einem großen Teilnehmerfeld die sehr guten Plätze drei und vier.

Köln-Marathon 2010

Marathonin Debütantin Janin Roß

Janin Roß (W 35) von Marathon Dinslaken debütierte am letzten Wochenende in Köln auf der Marathonstrecke und finishte in der ansprechenden Zeit von 4:16:16 Std.
Der Vereinstradition folgend hat sie nunmehr die Feuertaufe bestanden und ist eine echte Marathonin. Die Eheleute Jutta und Heinz-Wilhelm Geffroy (W 40, M 50) nahmen gleichzeitig am angebotenen Halbmarathon in Köln teil. H.W. coachte seine Frau Jutta und gemeinsam überquerten sie die Ziellinie nach 2:24:53 Std..

6. Hanse Citylauf in Wesel

Jahresbestzeit für Jörg Sänger

Jörg Sänger (s. Bild) von Marathon Dinslaken präsentierte sich im Hauptlauf über 10 km in bestechender Form und erzielte Mit einer Zeit von 35:59 Min. seine persönliche Jahresbestzeit.
In seiner Altersklasse M 45 bedeutete dieser den dritten Platz, im Gesamteinlauf Rang 8.

Der erste Vorsitzende Michael Keuten, läuferischer Beweis dafür, dass auch Funktionäre zu guten sportlichen Leistungen fähig sind, kam im selben Lauf in 45:27 Min. ins Ziel und belegte Platz 8 in seiner Altersklasse M 50. Vereinskollege Robert Zöllner (M45) absolvierte die angebotenen 5 km in 24:44 Min.

International

Läufer von Marathon Dinslaken starteten in Istanbul und in Westflandern

Jutta und Ingo Erlekotte (W 45/M50) bestritten in der vorletzten Woche den im Rahmen des Eurasia Marathons angebotenen 15-km-Lauf. Die für Marathon Dinslaken startenden Sportler erreichten an einem heißen Herbsttag auf einer hügeligen Strecke das Ziel vor der Blauen Moschee in Istanbul gemeinsam nach 1:30:23 Std.

Sascha Strack von Marathon Dinslaken (Siehe Bild) nahm am „In Flanders Field Marathon“ in Westflandern/Belgien von Nieuwpoort nach Leper teil.
Der komplett flache Landschafts-lauf führte über die Schlachtfelder des 1.Weltkrieges an zahlreichen Soldatenfriedhöfen vorbei.
Als einziger deutscher Teilnehmer der letzten zwei Jahre wurde Strack vor dem Start extra dem Publikum vorgestellt, ebenso nach der Zielankunft in Leper. Sascha Stracke finishte in guten 3:25:43 Std. und kam damit unter 403 Teilnehmern auf Platz 96.

Röntgenlauf 2010

Andrea Nißing siegte über die 63,3 km – Bettina Mecking erfolgreich bei 100 km

Bei Regen, Matsch und Sonnenschein machte sich am frühen Sonntagmorgen Andrea Nißing von Marathon Dinslaken beim Jubiläumslauf in Remscheid auf den Weg in das hügelige Bergische Land und überzeugte mit einer sehr starken Laufleistung.
Der Röntgenweg ist ein sehr abwechselungsreicher Rundweg um Remscheid, der auf seiner 63,3 Kilometer langen Strecke reizvolle Ausblicke auf das bergische Land ermöglicht. Er führt durch u.a. vorbei an alten Bergischen Fachwerkhäusern, unter der höchsten Eisenbahnbrücke Deutschlands her über das mittelalterliche Schloß Burg zur ältesten Trinkwassertalsperre Deutschlands. Der Höhenunterschied beträgt +/- 860 HM. Gegenüber dem Vorjahr verbesserte sich Andrea Nißing nochmals um über eine halbe Stunde und siegte sensationell in ihrer Altersklasse W 50 in 6:48:51 Std. ;Gesamt Platz 5.

Bereits morgens um 3 Uhr startete die ebenfalls für Marathon Dinslaken laufende Ultraspezialistin Bettina Mecking den zum 10. Geburtstag der Röntgenlaufveranstaltung angebotenen 100-km-Lauf. Fast auf sich selbst gestellt, ohne offizielle Streckenverpflegung und mit nur wenigen Helfern mussten sich die 100-KM-Läufer die ersten 40 km mit einer Taschenlampe durch den Wald kämpfen. Bettina Mecking meisterte diese Herausforderung trotz aller Wetterwidrigkeiten bravourös und erreichte das Ziel nach 14:12:10 Std. und belegte mit dieser außerordentlichen Leistung in ihrer Altersklasse W 40 Rang 5, in der Frauengesamtwertung kam sie auf den 13. Platz.

Die leichteste Aufgabe in Remscheid hatte Sascha Strack (M 30), der die Halbmarathondistanz absolvierte in 1:49:10 Std. finishte.

Die Aufnahme zeigt eine stolze Andrea Nißing nach der Siegerehrung in Remscheid-Lennep.

29. Frankfurt-Marathon

Starke Vorstellung der Marathon-Athleten

In guter Verfassung präsentierten sich die Athleten von Marathon Dinslaken am letzten Wochenende beim 29.Marathon in Frankfurt.

Einen starken Eindruck hinterließ Michael Splittorf (M 45), der in der persönlichen Jahresbestzeit von 2:55:56 Std. unter der in Läuferkreisen als magisch beschriebene 3-Std.-Grenze blieb und in seiner Altersklasse den 47.Platz belegte. Schwierigkeiten hatte Thomas Holland (M40), der sich, nach zwei Jahren erstmalig wieder an die Marathondistanz wagte. Anfangs noch auf einem sehr guten Kurs - Richtung deutlich unter drei Stunden - musste er nach gesundheitlichen Problemen einige Gänge zurückschalten, damit das primäre Ziel, nach überstandener Krankheit wieder einen Marathon laufen zu können/dürfen, nicht gefährdet wurde. Schließlich hatte er Zuhause das Versprechen abgegeben, Gesund zurück zu kommen. Zum Schluss finishte Thomas in der doch noch guten Zeit von 3:14:04 Std. Guido Splittorf (M 40) finishte in ansehnlichen 3:52:42 Std., ebenso Marathon-Neuzugang Frank Schimmel (M 40) in der guten Zeit von 3:58:36 Std.

Dauerläufer Robert Zöllner (M 45), der fast an jedem Wochenende einen Wettkampf bestreitet, überquerte die Ziellinie in 4:45:28 Std..

Ein außergewöhnliches Erlebnis war für alle Athleten der Einlauf über den roten Teppich in die Frankfurter Festhalle vor Tausenden von Zuschauern.

82. Bertlicher Straßenläufe – Teil III

Thomas Holland zum dritten mal in 2010 auf Rang 1

Vereins-Vize Thomas Holland absolvierte im Rahmen der Bertlicher Straßenläufe statt des angebotenen 5-km-Straßenlauf den Marathon mit großem Erfolg.

Eigentlich war geplant, sich möglichst den dritten Sieg im Jahr in der Altersklasse M40, auf der 5km Strecke zu erkämpfen. Doch der blaue Himmel und die, trotz der Kälte, gute Laune in Bertlich, ermutigten ihn kurzfristig umzuplanen. Um auch den kleinen Schreck von Frankfurt aus den Kopf zu bekommen, startete er auf der Marathondistanz. Ohne gezielte Marathonvorbereitung gelang es ihm sich in der Führungsgruppe zu halten. Dreimal ging es auf die ca. 13km Runde für die Marathonläufer, bevor sie Richtung Ziel auf den Sportplatz in Bertlich laufen durften.
Die Verpflegung war bis zur dritten Runde meist „on the Rocks“ und somit eher suboptimal. Der holprige Streckenabschnitt, der Barney Geröllheimer von den Flintstones alle Ehre gemacht hätte, sorgte auch dreimal für eine ordentliche Fußmassage – und die Läufer konnten dabei sogar ihre Schuhe anlassen. Nach 03:09:38 Std. kam Thomas Holland dann als 5.er im Gesamteinlauf ins Ziel. Die Konkurrenz in seiner Altersklasse hatte er bestens im Griff und sicherte sich damit Platz 1 in der M40. Somit konnte er doch noch einen dritten silbernen Bertlicher Läufer in diesem Jahr bei der Siegerehrung entgegennehmen.

Dank an Hennes Holtbrügge

Der Vorstand nimmt Abschied von Haus Holtbrügge

Haus Holtbrügge in der Dinslakener Altstadt Vereinslokal des größten Dinslakener Laufvereins Marathon Dinslaken.

Vereinsfeste, Vorstandssitzungen und diverse Ehrungen wurden hier durchgeführt.
Bekanntlich gab Hennes Holtbrügge zum Jahresende sein Lokal auf.
Anlässlich der letzten Vorstandssitzung bedankte sich der gesamte Vorstand von Marathon Dinslaken bei Hennes Holtbrügge für die jahrelange Gastfreundschaft und insbesondere für die vorzügliche Bewirtung bei den jährlichen Vereinsfesten.
Michael Keuten überreichte Hennes Holtbrügge (obere Reihe 3. von links) in Anerkennung seiner Verdienste eine Läuferskulptur mit der Widmung:“ Bester Vereinskoch von Marathon Dinslaken“.

Silvesterläufe 2010

Ausfall im Averbruch und Kürzung der Strecke in Voerde

Zum Jahresschluss wollten einige Marathonis sich traditionell mit einem Lauf verabschieden. Nachdem der Adventslauf in Emmerich aufgrund der vereisten Strecke bereits abgesagt werden musste, traf es auch so manchen Silvesterlauf.
So unter anderem den Lauf im Dinslakener Averbruch. Auch der Silvesterlauf in Voerde stand auf der Kippe. Nach einer deutlichen Streckenentschärfung und -verkürzung wurde der Lauf dann aber doch sozusagen „abgespeckt“ durchgeführt. Von Marathon Dinslaken waren zwei Athleten am Start. Jörg Sänger lief die Strecke von ca. 8 km in 32:08 Min. und belegte damit in seiner Altersklasse M45 den 1.Platz. Vereinskamerad Paris Hinze lief mit 40:56 Min. noch in die Top Ten der M45.

Leistungsübersicht Laufen 2010

5km			
Weibliche Jugend		**M50**	
Wandel, Ingalisa	00:28:02	Feldkamp, Manfred	00:21:25
W35		Keuten, Michael	00:21:28
Burkhardt, Nicole	00:24:16	Bienen, Hermann	00:21:47
Hartmann, Anke	00:35:38	Geffroy, Heinz-Wilhelm	00:21:49
W40		Brost, Erwin	00:23:06
Schürings-Buschmann, Ulrike	00:26:13	Hashemian, Arian	00:24:45
Hettmer, Andrea	00:27:51	Hesse, Kurt Stephen	00:24:50
Trutenat, Birgit	00:28:01	Erlekotte, Ingo	00:26:27
W45		Dengler, Lothar	00:28:33
Sonnenschein, Kirsten	**00:21:24**	**M55**	
Keuten, Manuela	00:22:46	Ludwig, Theo	00:27:48
Mudra, Dorota	00:25:34	Langenfurth, Uwe	00:30:53
Erlekotte, Jutta	00:26:29	**M60**	
Pelzer, Christiana	00:26:48	Nißing, Johannes	00:31:42
Lonny, Andrea	00:30:09	**M70**	
Gerwers-Kuckuck, Dagmar	00:30:53	Brendemühl, Egbert	00:28:36
Hegemann, Manuela	00:31:49	Rühl, Günter	00:30:10
Christ, Sabine	00:34:44	Spelleken, Walter	00:35:27
W50		**5000m Bahnlauf**	
Frösler, Brigitte	00:23:00	**W35**	
Solle, Kornelia	00:25:15	Burkhardt, Nicole	00:23:09
Ludwig, Birgit	00:27:24	**W45**	
W70		**Hesse, Birgit**	**00:21:48**
Spelleken, Elli	00:27:07	Keuten, Manuela	00:23:05
Männliche Jugend		Mudra, Dorota	00:25:06
Hettmer, Michael	00:23:51	Erlekotte, Jutta	00:25:52
MHK		**W50**	
Genz, Michael	00:19:09	Nißing, Andrea	00:22:44
M30		**W70**	
Strack, Sascha	00:18:43	Spelleken, Elli	00:25:14
M40		**M30**	
Holland, Thomas	**00:17:40**	Strack, Sascha	00:18:57
Grune, Olaf	00:21:12	**M40**	
Timmerhaus, Robert	00:21:27	**Holland, Thomas**	**00:17:36**
Richter, Andreas	00:21:45	**M45**	
M45		Sänger, Jörg	00:17:45
Wandel, Timm	00:18:11	Wandel, Timm	00:17:57
Sänger, Jörg	00:18:17	**M50**	
Schiebener, Olaf	00:20:29	Schittko, Günter	00:20:13
Neth, Thorsten	00:22:00	Keuten, Michael	00:21:48
Zöllner, Robert	00:24:44	**M60**	
Karden, Wilfried	00:24:50	Ott, Jürgen	00:22:50

10km			
W35			
Roß, Janin	00:47:33	Kleineberg, Andreas	00:46:07
Burkhardt, Nicole	00:49:45	Borgardts, Armin	00:46:11
W40		Hildebrandt, Wolfgang	00:47:09
Mecking, Bettina	00:51:07	Pelzer, Dieter	00:49:01
Schürings-Buschmann, Ulrike	00:53:47	Hettmer, Klaus	00:51:02
Bruchhausen, Anja	00:55:28	Zöllner, Robert	00:51:03
Geffroy, Jutta	00:57:11	**M50**	
Hettmer, Andrea	00:58:31	Schittko, Günter	00:41:05
Trutenat, Birgit	01:00:17	Feldkamp, Manfred	00:43:31
Schimmel, Anke	01:08:07	Keuten, Michael	00:44:43
W45		Bienen, Hermann	00:44:44
Sonnenschein, Kirsten	**00:43:21**	Kuckuck, Peter	00:45:57
Keuten, Manuela	00:46:04	Spelleken, Jürgen	00:49:01
Hesse, Birgit	00:46:46	Brost, Erwin	00:49:49
Pelzer, Christiana	00:52:51	Wermes, Ralf	00:51:22
Erlekotte, Jutta	00:53:11	Erlekotte, Ingo	00:54:12
Mudra, Dorota	00:53:12	Hashemian, Arian	00:55:28
Gerwers-Kuckuck, Dagmar	00:58:28	Geffroy, Heinz-Wilhelm	00:57:12
W50		**M55**	
Frösler, Brigitte	00:47:20	Hackfort, Peter	00:57:12
Solle, Kornelia	00:50:43	Langenfurth, Uwe	00:59:50
Ludwig, Birgit	00:56:08	Ludwig, Theo	01:00:25
W70		**M60**	
Spelleken, Elli	00:53:12	Ott, Jürgen	00:49:07
Männliche Jugend		**M65**	
Wandel, Tomm	00:48:45	Teke, Mustafa Kemal	00:42:59
Hettmer, Michael	00:49:42	**10000m Bahnlauf**	
Schimmel, Malte	00:57:09	**M45**	
M30		**Sänger, Jörg**	**00:36:03**
Strack, Sascha	00:39:20	**12,5 km**	
Pehlke, Martin	00:48:15	**M65**	
M35		**Teke, Mustafa Kemal**	**00:53:29**
Fürst, Rainer	00:43:42	**15 km**	
Burkhardt, Ralph	00:43:58	**W45**	
M40		**Erlekotte, Jutta**	**01:30:23**
Holland, Thomas	00:36:40	**M40**	
Krutzinna, Ingo	00:36:43	Meinert, Oliver	01:05:55
Overlöper, Norbert	00:42:25	Salawarda, Jürgen	01:32:21
Meinert, Oliver	00:43:27	**M50**	
Richter, Andreas	00:43:30	Erlekotte, Ingo	01:30:23
Grune, Olaf	00:45:52	**M65**	
Timmerhaus, Robert	00:46:59	**Teke, Mustafa Kemal**	**01:04:13**
Salawarda, Jürgen	00:55:55		
M45			
Sänger, Jörg	**00:35:59**		
Wandel, Timm	00:37:30		
Splittorf, Michael	00:38:16		
Splittorf, Guido	00:39:07		
Schiebener, Olaf	00:43:50		
Hinze, Pàris	00:45:51		

Halbmarathon			
W35		**M50**	
Roß, Janin	01:49:19	Schittko, Günter	01:32:53
Burkhardt, Nicole	01:49:41	Feldkamp, Manfred	01:41:51
Hartmann, Anke	02:24:46	Keuten, Michael	01:43:21
W40		Bienen, Hermann	01:45:00
Mecking, Bettina	01:55:25	Kuckuck, Peter	01:47:41
Bruchhausen, Anja	02:00:00	Spelleken, Jürgen	01:54:49
Schürings-Buschmann, Ulrike	02:02:49	Brost, Erwin	01:59:05
Hettmer, Andrea	02:09:32	Wermes, Ralf	02:00:51
Geffroy, Jutta	02:24:53	Geffroy, Heinz-Wilhelm	02:24:53
W45		**M55**	
Sonnenschein, Kirsten	**01:35:31**	Ludwig, Theo	02:16:09
Hesse, Birgit	01:43:50	Langenfurth, Uwe	02:24:35
Keuten, Manuela	01:52:45	**M65**	
Mudra, Dorota	02:03:02	Teke, Mustafa Kemal	01:31:34
Erlekotte, Jutta	02:03:08	**M70**	
Pelzer, Christiana	02:04:25	Rühl, Günter	02:24:46
Gerwers-Kuckuck, Dagmar	02:15:27	**25 km**	
Lonny, Andrea	02:23:33	**W35**	
W50		**Roß, Janin**	**02:12:52**
Frösler, Brigitte	01:48:50	**Marathon**	
Solle, Kornelia	01:57:31	**W35**	
Ludwig, Birgit	02:07:31	Roß, Janin	04:16:16
W70		**W40**	
Spelleken, Elli	02:01:08	Mecking, Bettina	04:12:31
M30		**W45**	
Strack, Sascha	01:32:18	**Sonnenschein, Kirsten**	**03:29:50**
M35		**W50**	
Fürst, Rainer	01:37:31	Frösler, Brigitte	03:46:30
M40		Nißing, Andrea	03:46:42
Holland, Thomas	**01:20:15**	**M30**	
Krutzinna, Ingo	01:21:36	Strack, Sascha	03:25:43
Meinert, Oliver	01:31:01	**M35**	
Richter, Andreas	01:35:46	Fürst, Rainer	03:34:22
Timmerhaus, Robert	01:44:12	**M40**	
Schimmel, Frank	01:47:42	**Krutzinna, Ingo**	**02:54:31**
Salawarda, Jürgen	02:18:48	Holland, Thomas	03:09:38
M45		Richter, Andreas	03:43:12
Sänger, Jörg	01:20:36	Timmerhaus, Robert	03:43:54
Wandel, Timm	01:23:16	Schimmel, Frank	03:58:36
Christ, Uwe	01:32:08	**M45**	
Hildebrandt, Wolfgang	01:39:44	Splittorf, Michael	02:55:56
Schiebener, Olaf	01:43:11	Wandel, Timm	03:00:29
Hinze, Pàris	01:47:00	Splittorf, Guido	03:52:42
Pelzer, Dieter	01:55:37	Zöllner, Robert	04:45:28
Zöllner, Robert	01:59:59		

Marathon		**Ultralauf**		
M50		**W40**		
Schittko, Günter	03:29:12	**Mecking, Bettina**	**89,17 km**	**11:10:38**
Geffroy, Heinz-Wilhelm	03:37:08	**Mecking, Bettina**	**100 km**	**14:12:10**
Wermes, Ralf	04:01:43	**W40**		
Spelleken, Jürgen	04:19:41	**Nißing, Andrea**	**63,3 km**	**06:48:51**
Hashemian, Arian	04:36:37	**Nißing, Andrea**	**72,7 km**	**08:28:40**

Leistungsübersicht Walking

5km

W/MHK - W/M45

Name	Vorname	Zeit
Menzel	**Dirk**	**0:31:58**
Christ	Sabine	0:34:44
Nühlen	Sabine	0:36:23
Holland	Martina	0:36:42
Grune	Marion	0:36:48
Verbeet	Ursula	0:39:32
Hildebrandt	Petra	0:39:58
Neth	Biserka	0:40:00

W/M50 - W/M55

Zacher	**Angelika**	**0:32:25**
Latzberg	Bärbel	0:33:12
Üzel	Gabriele	0:36:10
Hackfort	Gabi	0:36:13
Schramm	Heidemarie	0:37:13
Schäfer	Brigitte	0:45:25

W/M60 und älter

Germer	Margit	0:36:13
Ratajczak	Ruth	0:40:11
Adamski	Gisela	0:41:16
Karden	Wilfried	0:41:45
Beenen	Ingrid	0:41:53
Zink	Karin	0:43:32
Hüsener-Scholven	Annemarie	0:44:06
Lentzen	Friedel	0:44:28
Peter	Erwin	0:45:41
Kosubek	Margret	0:46:27
Lentzen	Karin	0:47:40
Hingmann	Wolfgang	0:48:56

7,5km

W/MHK - W/M45

Holland	**Thomas**	**0:48:48**
Menzel	Dirk	0:50:19
Nühlen	Sabine	0:58:02
Holland	Martina	0:59:48

W/M50 - W/M55

Zacher	**Angelika**	**0:50:37**
Latzberg	Bärbel	0:53:48
Schäfer	Brigitte	1:09:17

W/M60 und älter

Germer	Margit	0:58:32
Beenen	Ingrid	1:05:05
Hüsener-Scholven	Annemarie	1:09:16
Peter	Erwin	1:10:03
Hingmann	Wolfgang	1:17:56

10km

W/MHK - W/M45

Name	Vorname	Zeit
Menzel	**Dirk**	**1:05:08**
Nühlen	Sabine	1:15:57
Holland	Martina	1:16:12

W/M50 - W/M55

Zacher	**Angelika**	**1:05:36**
Latzberg	Bärbel	1:11:49
Üzel	Gabriele	1:15:04
Schramm	Heidemarie	1:17:08
Schäfer	Brigitte	1:37:54

W/M60 und älter

Germer	Margit	1:16:59
Adamski	Gisela	1:22:01
Ratajczak	Ruth	1:23:43
Hüsener-Scholven	Annemarie	1:29:12
Peter	Erwin	1:36:34

15km

W/MHK - W/M45

Menzel	**Dirk**	**1:46:45**
Nühlen	**Sabine**	**1:59:35**
Grune	Olaf	2:00:28
Schramm	Heidemarie	2:05:11
Grune	Marion	2:06:31
Holland	Martina	2:06:34
Ratajczak	Ruth	2:14:44

Halbmarathon

Nühlen	**Sabine**	**3:09:48**
Menzel	**Dirk**	**3:09:50**

Marathon

Menzel	**Dirk**	**5:45:03**
Nühlen	**Sabine**	**5:45:04**

Sportabzeichen

Name	Vorname	Anzahl Prüfungen	Ausführung
Kosubek	Egon	32	Gold
Kosubek	Margret	28	Gold
Spelleken	Elli	17	Gold
Üzel	Gabriele	14	Gold
Hingmann	Wolfgang	13	Gold
Peter	Erwin	10	Gold
Karden	Wilfried	10	Gold
Germa	Margrit	9	Gold
Dengler	Lothar	8	Gold
Hüsener- Scholven	Annemarie	8	Gold
Bruchhausen	Anja	7	Gold
Lonny	Andrea	6	Gold
Bruchhausen	Hannah	5	Gold
Bruchhausen	Lena	5	Gold
Ratajczak	Ruth	5	Gold
Hettmer	Lena	3	Gold
Hettmer	Michael	3	Gold
Schramm	Heidemarie	4	Silber
Stermann	Ellen	4	Silber
Setzepfandt	Friederike	3	Silber
Hartmann	Anke	3	Silber
Hettmer	Andrea	3	Silber
Latzberg	Bärbel	2	Bronze
Grune	Marion	1	Bronze
Grune	Olaf	1	Bronze
Kaminski	Joachim	1	Bronze
Karden jun.	Wilfried	1	Bronze
Karden	Monika	1	Bronze
Trutenat	Birgit	1	Bronze
Zacher	Angelika	1	Bronze

Vereinsrekorde Marathon Dinslaken Stand 31.12.2010				
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	Klömpken	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	17:22 min	Sänger	Jörg	2009
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	05:28:10 Std	Salawarda	Martina	2009
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