# Jahresrückblick 2011
# Marathon Dinslaken

**Wir wünschen allen ein frohes, gesundes neues Jahr und viel Erfolg in 2012**

# 31.Mitgliederversammlung Marathon Dinslaken

## Einstimmige Wiederwahlen und Erfolgreiche Bilanz der Ausdauerathleten

Mit großer Zufriedenheit blickten die Mitglieder von Marathon Dinslaken auf ein äußerst erfolgreiches Jahr 2010 zurück. Im gut gefülltem Vereinsheim des TV Bruckhausen präsentierte der 1. Vorsitzende Michael Keuten den Mitgliedern in seinem Rechenschafts-bericht mit großer Routine und Eloquenz eine makellose Leistungsbilanz des größten Laufvereins im Kreis Wesel.

Besondere Erwähnung fanden die Ultra-Athletinnen Bettina Mecking und Andrea Nißing. Birgit Hesse, die einige persönliche Bestzeiten in 2010 aufstellte, hob er ebenso hervor wie Elli Spelleken, die wieder das Wettkampfgeschehen bei den Frauen mit dominierte und bei den Deutschen Senioren Meisterschaften auf der Bahn über 5.000 m in ihrer Altersklasse Platz 3 belegte. Bei den Männern hob der Vorsitzende u.a. Ingo Krutzinna, Jörg Sänger, Thomas Holland, H.W. Geffroy und Günter Schittko hervor. Ebenso herausragend ist die Bilanz der Walker, die bei Wettkämpfen durchweg Spitzenpositionen belegten.

Besondere Erwähnung fand das „Kind“ des Vorsitzenden, der Sparkassen-City Lauf. Michael wies insbesondere auf das außerordentliche Engagement der Vereinsmitglieder hin. Es sei schon bemerkenswert, dass sich jedes Jahr über 150 Mitglieder und Freunde des Vereins als Helfer zur Verfügung stellen. Ohne diese außerordentlich hohe Helferquote wäre der City-Lauf auch nicht zu realisieren.
Michael machte im weiteren darauf aufmerksam, dass der Verein in diesem Jahr 30 Jahre besteht und diesbezüglich Ende Januar, im Rahmen des Vereinsfestes, dieses Jubiläum mit Ehrengästen gefeiert wird.
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 Manfred Feldkamp als Jugendwart, Lothar Dengler als Sportwart, Ulli Herbers als 1. Beisitzer und Sabine Nühlen als 2. Beisitzerin und Vertreterin der Walker gewählt. Johannes Nißing wurde für ein weiteres Jahr als Pressesprecher in seinem Amt bestätigt. Weiterhin als Kassenprüfer fungieren Uwe Langenfurth und Erwin Brost.

Abschließend gab Thomas Holland noch einen Ausblick auf die weiteren sportlichen Aktivitäten in der neuen Saison, wobei die Wettkämpfe im Vereinscup 2011 der Läufer und Walker die Saisonhöhepunkte darstellen.

# Kreis-Crossmeisterschaften

## Jörg Sänger Sieger bei den Herren

Jörg Sänger (Siehe Bild) von Marathon Dinslaken sicherte seinem Verein Marathon Dinslaken den ersten Titel im noch neuen Jahr 2011.

Bei den Crossmeisterschaften des Kreises Rhein-Lippe im Kaisergarten in Oberhausen gewann er die Langstreckenwertung bei den Herren über 8.150 m in 30:27 Min. Die alleinige Führungsarbeit von Jörg über die ganze Distanz führte ihn verdient zu einem Start-Ziel-Sieg.

# 30 Jahre Marathon Dinslaken – Stellmachers - von Anfang an dabei

Nicht nur in ihrer Zeit als Aktive Athleten haben sie ihre Ausdauer bewiesen

Erinnerung an ein Vorbild aus alten Zeiten: Johanna und Günter Stellmacher mit dem gerahmten Foto mit Maria Sander-Domagala. Foto: Heinz Kunkel

# Gut gelaufen

**Leichtathletik** Johanna und Günter Stellmacher gehörten vor 30 Jahren zu den Gründern des Vereins Marathon Dinslaken

Gerard Dombrowski

Eines der letzten Relikte aus alten Zeiten hängt im Wohnzimmer an der Wand. Ein gerahmtes Foto in Schwarz-Weiß, es zeigt einen jungen Mann neben einer erfolgreichen Frau. Günter Stellmacher bewunderte Maria Sander-Domagala damals, sie hatte 1952 bei den Olympischen Spielen in Helsinki Bronze über 80 Meter Hürden und Silber mit der deutschen 4 x 100-Meter-Staffel gewonnen und startete für den SuS 09 Dinslaken. Den Verein, für den auch Günter Stellmacher lief. Lange her. Heute sitzt er mit seiner Frau Johanna im Wohnzimmer und kramt in Erinnerungen, die noch nicht so weit zurückliegen. Ziemlich genau dreißig Jahre. Damals, als der Verein Marathon Dinslaken entstand.

**Gründungsdatum 14. Januar 1981**

Es war der 14. Januar 1981, als sich im Vereinshaus des TV Jahn Hiesfeld eine Gruppe von 25 Leichtathleten traf. Lauter ehemalige Mitglieder der Langlaufgemeinschaft der LG Dinslaken-Walsum, die sich kurz zuvor aufgelöst hatte. Günter und Johanna Stellmacher gehörten dazu. Sie hatten einige Zeit gegrübelt, ob sie zu ihren ehemaligen Heimatvereinen zurückkehren sollten, Stellmacher fühlte sich als Läufer beim SuS 09 aber nicht wirklich gut aufgehoben: „Da hatten ja die Fußballer Vorrang." Seine Mitstreiter dachten genauso und fanden nur eine Alternative: Die Neugründung. Sie hoben Marathon Dinslaken aus der Taufe, erster Vorsitzender wurde Günter Weritz, sein Stellvertreter Udo Stach, die Sportwartin hieß Johanna Stellmacher.

**Jedes Mitglied sollte den Marathon absolvieren**

Ein „Leistungsverein" war es nach eigenem Verständnis damals, jedes Mitglied sollte mal einen Marathon gelaufen sein. Günter Stellmacher knackte einst die Bestzeit seines Vorbilds Paul Jost, Johanna lief 1981 in Essen die Vereinsbestzeit von 3:19:55 Stunden. Fünf Jahre hielt die Marke stand, dann schaffte Trudi Kroiher die 42,195 Kilometer in 3:16 Stunden. Heutzutage gehe es nicht mehr so sehr um Bestzeiten, sagt Günter Stellmacher mit einem Anflug von Bedauern: „Ob jemand die zehn Kilometer in dreißig Minuten oder in einer Stunde läuft, spielt keine Rolle mehr." Will heißen: Der Breitensport hat mit wachsender Mitgliederzahl immer mehr Einzug gehalten. Zählte Marathon Dinslaken im Jahr 1986 noch 63 aktive Läufer, so sind es heute mehr als 200.

**MARATHON DINSLAKEN**

**Feier bei Ortmann**

Fast exakt 30 Jahre nach seiner Gründung feiert der Verein Marathon Dinslaken heute ab 19.30 Uhr in der Gaststätte Ortmann. Dabei werden auch langjährige Mitglieder und Vereinsmeister geehrt.

Dinslaken-Sport

„Vize" Udo Stach: Erfahrungen sammeln

Am 7. Februar 1981 berichtete die NRZ über die Gründungsversammlung des Vereins Marathon Dinslaken. Foto: NRZ

Dennoch liefen immer wieder Marathon-Mitglieder in der nationalen oder sogar internationalen Spitze ihrer Altersklassen mit. Allen voran Egbert Brendemühl, der Ende der 80-er und Anfang der 90-er Jahre unter anderem bei den Welt-Veteranen-Meisterschaften im US-Staat Oregon über 10 Kilometer auf der Straße und auf der Bahn als Zehnter bzw. Neunter jeweils als bester Deutscher ankam, bei den Europameisterschaften 1990 in Budapest in der Klasse M 50 immerhin Achter wurde. Ende der 90-er Jahre und Anfang des neuen Jahrtausends sammelte Elli Spelleken in ihrer Altersklasse reihenweise Urkunden und Medaillen bei Deutschen und regionalen Meisterschaften, Olaf Arntholz und Helga Kelleter liefen ebenfalls auf hohem Niveau mit. Arntholz' Vereinsrekord über die Marathondistanz in 2:23,43 Stunden hat seit 1995 Bestand: „Den wird wohl keiner mehr holen", glaubt Günter Stellmacher.

Der heute 71-Jährige und seine 72-jährige Ehefrau prägten den Verein nicht nur als zwei von 25 Gründern mit. Johanna saß von Beginn an im Vorstand, Günter ließ sich 1985 zum zweiten Vorsitzenden wählen und übernahm 1987 die Vereinsführung. Erst vor vier Jahren war aus Altersgründen Schluss für beide: „Heute ist Johanna für das Kuchenbüfett zuständig", sagt Günter Stellmacher und schmunzelt. Auch beim City-Lauf, den der Verein seit einigen Jahren unter der Führung des amtierenden Vorsitzenden Michael Keuten organisiert.

**Heute wird gewalkt oder gejoggt**

Auch zu den Trainingszeiten lässt sich das Paar immer noch regelmäßig bei den Marathonis sehen, selbst wenn Günter Stellmacher gesundheitlich nicht mehr so aktiv dabei sein kann wie früher: Im Februar steht eine Operation an der Hüfte an. „Aber wir walken oder joggen immer noch mit." Und seit 1994 treffen sich die Läufer einmal im Jahr zum Trainingslauf über 43 Kilometer nach Kevelaer, gehen in die Gnadenkapelle und zünden eine Kerze an. „Die Gemeinschaft", sagt Johanna Stellmacher, „ist es, was den Verein ausmacht. Da ist eine schöne Truppe zusammen."

# Marathon feierte Geburtstag

30-jähriges Bestehen wurde mit 120 Mitgliedern und Gästen im Saal des Gasthofes Ortmann gefeiert

Der Vorsitzende Michael Keuten (rechts) begrüßte die große Marathon-Familie und Bürgermeister Michael Heidinger (2. v. rechts). Foto: Heinz Kunkel

## Marathon feierte Geburtstag

**Leichtathletik** 120 Mitglieder kamen anlässlich des 30-jährigen Bestehens in das neue Vereinsdomizil „Ortmann"

Im neuen Vereinsdomizil, dem Gasthof „Ortmann" feierte Marathon Dinslaken den 30. Geburtstag. Im vollbesetzten Saal konnte der Vorsitzende Michael Keuten über 120 Vereinsmitglieder und Bürgermeister Michael Heidinger begrüßen.

Heidinger hob in seiner Festansprache die besondere Bedeutung des Vereins für die die Stadt hervor, der als Veranstalter des City-Laufes jährlich Tausende, sei es als Sportler oder als Zuschauer, in die City hole und somit einen großen Beitrag für das Stadtmarketing leiste.

Mit Stolz stellte anschließend Keuten fest, dass für den 6. Sparkassen-City-Lauf am 20 März schon über 1600 Voranmeldungen eingegangen seien.

**Ehrung der Vereinsmeister**

Unter dem Beifall der Mitglieder ehrte der Präsident die Silberjubilare Helga Kelleter, Ulli Herbers, Egbert Brendemühl und Peter Hackfort, die auch Urkunden und Ehrennadeln erhielten.

Traditionell wurden auch die Vereinsmeister für das Jahr 2010 geehrt. Gewertet werden acht Läufe, die sämtliche Distanzen vom 5000-Meter-Lauf bis zur Marathonstrecke umfassen. Im Vereinscup der Walker war die Teilnahme an vier Läufen Bedingung, davon mindestens ein 7,5 km- und ein 10-km-Lauf.

Marathon-Chef Michael Keuten und sein Vize Thomas Holland nahmen die Ehrungen vor und überreichten an die Sieger Glasskulpturen, Urkunden und nach der Platzierung gestaffelte Ausrüstungszuschüsse.

Am Wochenende feierte Marathon Dinslaken in seinem neuen "Vereinsdomizil", dem Gasthof Ortmann in Dinslaken, seinen 30. Geburtstag. Im vollbesetzten Saal konnte der Vorsitzende Michael Keuten nicht nur über 120 Vereinsmitglieder, sondern auch den Dinslakener Bürgermeister Dr. Michael Heidinger und als Vertreter der Sparkasse Jörg Bäumken begrüßen.
Der Bürgermeister hob in seiner Festansprache die besondere Bedeutung des Vereins für die Bürger und die Stadt hervor, der als Veranstalter des City-Laufes jährlich Tausende, sei es als Sportler oder als Zuschauer, in die City holt und somit einen großen Beitrag für das Stadtmarketing leistet. Mit Stolz stellte anschließend Michael Keuten fest, dass für den 6. Sparkassen City-Lauf am 20.3.2011 schon über 1.600 Voranmeldungen eingegangen seien.

Unter dem Beifall der 120 anwesenden Mitglieder ehrte Präsident Michael Keuten mit einer ansprechenden Laudatio die 4 Silberjubilare Helga Kelleter, Ulli Herbers, Egbert Brendemühl und Peter Hackfort, die auch Urkunden und Ehrennadeln erhielten.
Traditionell wurden auch die Vereinsmeister für das Jahr 2010 geehrt. Gewertet werden hier acht Läufe, die sämtliche Distanzen vom 5.000-Meter-Lauf bis zur Marathonstrecke umfassen, wobei ein Halbmarathonlauf Pflicht war. Im Vereinscup der Walker war die Teilnahme an vier Läufen Bedingung, davon mindestens ein 7,5 km- und ein 10-km-Lauf.

Ebenfalls ganz der Tradition entsprechend assistierte hier Marathon-Chef Michael Keuten seinem Vize Thomas Holland, der in unterhaltsamer Art - unter dem Beifall der Gäste und Mitglieder - die Ehrungen vornahm. So durften sich die geehrten neben Glasskulpturen für die Sieger auch über Urkunden und nach der Platzierung gestaffelte Ausrüstungszuschüsse freuen.

Wie sportlich aktiv ein Vorstand sein kann, zeigte sich auch bei der Siegerehrung der Vereinsmeister, da vier Vorstandsmitglieder auf den Treppchen landeten.

Nachfolgend die Sieger und Platzierten:

**Vereinscup Laufen**

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

W 45
1. Kirsten Sonnenschein
2. Manuela Keuten
3. Dorota Mudra

W 50
1. Brigitte Frösler
2. Kornelia Solle
3. Birgit Ludwig

W 55 und älter
1. Elli Spelleken

Männer HK – M 40
1. Ingo Krutzinna
2. Thomas Holland
3. Sascha Strack

M 45
1. Timm Wandel
2. Jörg Sänger
3. Robert Zöllner

M 50
1. Günter Schittko
2. Michael Keuten
3. Hermann Bienen

M 55 u. älter
1. Uwe Langenfurth

**Vereinscup Walking**

WHK – W 45
1. Sabine Nühlen
2. Martina Holland

W 50 – W 55
1. Angelika Zacher
2. Bärbel Latzberg
3. Heidemarie Schramm

W 60 und älter
1. Margrit Germar
2. Ruth Ratajczak
3. Annemarie Hüsener - Scholven

MHK – M 45
1. Dirk Menzel

M 60 und älter
1. Erwin Peter

# LVN Crossmeisterschaften

## Jörg Sänger unter den Top Ten des Landes

Jörg Sänger (Siehe Bild) nahm in Köln-Mehrheim an den diesjährigen Crossmeisterschaften des Leichtathletik-verbandes Nordrhein teil.

Der anspruchsvolle Parcour verlief über eine teilweise stark aufgeweichte Wiese in der Mehrheimer Heide, anschließend in ein kleines Waldstück mit einer ansprechenden Steigung.

Bei strahlendem Himmel und Temperaturen um den Gefrierpunkt starteten die über 100 Teilnehmer. Es mussten vier Runden absolviert werden. Nach rd. 6.600 m überquerte Jörg Sänger in 25:53 Min. die Ziellinie und belegte in der starken Altersklasse M 45 den zehnten Platz. Eine starke Leistung von Jörg Sänger, zumal er mit diesem Ergebnis zu den besten Crossläufern des Landes gehört.

Das Bild zeigt Jörg auf dem Laufparcour in der Mehrheimer Heide.

# Bertlicher Straßenläufe 2011- Vereinsrekord

## Überragende Kirsten Sonnenschein Altersklassensiegerin über 30 km

In überragender Form präsentierte sich die Dinslakenerin Kirsten Sonnenschein beim 30-km-Lauf in Herten-Bertlich. Die für Marathon Dinslaken startende Ausnahmeläuferin gewann nicht nur die Konkurrenz in ihrer Altersklasse W 45 in 2:27:59 Std., sondern belegte in der Gesamtwertung der Damen den dritten Platz. Zudem bedeutete diese Leistung eine deutliche Verbesserung des Vereinsrekords, den Britta Klömpken im Jahr 1998 mit 2:44:47 Std. aufgestellt hatte.

*Die Aufnahme zeigt Kirsten Sonnenschein als Nr. 1 bei der Siegerehrung in Herten-Bertlich.*

# Sportabzeichenverleihung bei Marathon Dinslaken

## 29. Gold für Margret 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 und Lothar Dengler konnten 27 Vereinsmitglieder die sportlichen Bedingungen für das Sportabzeichen erfüllen. Hervorzuheben sind einmal mehr die „Dauerbrenner“ Waldemar Schiemann (34x Gold), Margret Kosubek (29x Gold) und Lothar Mehlich(27x Gold).

Das Sportabzeichen in Gold erhielten weiter: Gabriele Üzel (15x), Wilfried Karden (11x), Erwin Peter (11x), Margit Germa (10x), Lothar Dengler (9x), Annemarie Hüsener-Scholven (9x), Anja Bruchhausen (8x), Lena Bruchhausen (6x), Hannah Bruchhausen (6x), Waltraud Hoffmeister (6x), Ruth Ratajczak (6x), Heidemarie Schramm (5x).

Silber erhielten: Rita Borutta (4x), Anke Hartmann (4x)Hartmut Hellmann (4x), Friederike Setzepfandt (4x), Bärbel Latzberg (3x), Frank Wichert (3x), Manuela Bär (3x)

Bronze bekamen: Marion Grune (2x), Angelika Zacher (2x), Kerstin Zöllner (2x), Birgit Trutenat (2x) und Christopher Brunsch (1x)

*Hier ein Bild mit den genannten Absolventen des Sportabzeichens.*

# Crosslaufmeisterschaften der LVN-Kreise Kleve und Niederrhein

## Andrea Nißing und Manfred Feldkamp als Gastläufer

Andrea Nißing (W 50) und Manfred Feldkamp (M 50) nahmen am letzten Wochenende als Gastläufer an den Crossmeisterschaften der Kreise Niederrhein und Kleve teil. Beide absolvierten die Langstrecke über 6.120 m. Eine Runde war gerade 1.020 m lang, doch die unterschiedlichsten Bodenverhältnisse am Weezer Petrusheim stellten hohe konditionelle Anforderungen an die Athleten. Feuchte Wiesen, die mit jeder Runde matschiger wurden, sandige Feldwege, elastischer Waldboden und natürliche Steigungen, die es in sich hatten, verlangten den Aktiven alles ab. Mit Bravour bewältigten Andrea und Manni die Strecke und finishten mit guten Zeiten. Andrea Nißing kam in guten 31:48 Min. ins Ziel und belegte in ihrer Altersklasse W 50 den dritten Platz. Manfred Feldkamp finishte in hervorragenden 28:42 Min. und kam in seiner Altersklasse M 50 auf Platz 8.

*Die Bilder zeigen Andrea Nißing (Start-Nr. 1208) und Manfred Feldkamp (Start-Nr. 1209) beim Anstieg zum Zielbereich.*

# 10km Straßenlauf „Rund um das Bayer-Kreuz"

## Michael Splittorf lief sehr gut

Der Straßenlauf „Rund um das Bayer-Kreuz" gehört sicherlich zu den Laufklassikern in der Region und ist ein beliebtes Event für Leistungs- und Breitensportler.
Bei strahlendem Sonnenschein und ca. 13 Grad starteten Michael Splittorf, sein Bruder Guido Splittorf und Sascha Strack von Marathon Dinslaken beim 10-km-Straßenlauf in Leverkusen.
Michael Splittorf (M 50), der sich zur Zeit auf den London-Marathon am 17.4.2011 vorbereitet, finishte in hervorragenden 37:05 Min. und kam in seiner Altersklasse auf den 7. Platz. „Das schlampige Laufgenie" (Zitat Marathon-Pressesprecher Johannes Nißing) Sascha Strack (Siehe Bild) lief endlich mal auf dem schnellen flachen Kurs eine akzeptable Zeit und kam in 38:56 Min. ins Ziel (Platz 18 AK M 35). Der dritte im Bunde Guido Splittorf (M 45) überquerte in 47:07 Min. die Ziellinie.

# 6.Dinslakener Sparkassen-City-Lauf

## Rekordveranstaltung – Neuer Teilnehmerrekord – Neuer Streckenrekord

Die sechste Auflage des Dinslakener Sparkassen Citylauf war ein voller Erfolg.
Super Wetter, verbunden mit einem Melderekord von ca. 2900 Teilnehmern und dem neuen Streckenrekord im Hauptlauf auf der 10 km Strecke.
Mit dieser herausragenden Anzahl von Teilnehmern kommen wir auch an die Grenzen unserer Kapazitäten, denn die Veranstaltung soll allen Beteiligten in erster Linie Spaß machen.

Alexander Lubina vom Team High5, 2007 Deutscher Meister über die 10 km, hatte im Vorfeld angekündigt, den Streckenrekord von Karsten Kruck (31:46) aus dem Jahr 2006 zu brechen. Vieleicht lag es an seiner Teilnahme des Sprint im Orientierungslauf, die Alexander noch in den Knochen steckte - jedoch hatte er nicht nur das Nachsehen was den Rekord anging, sondern auch den Gesamtsieg, konnte er sich nicht sichern.

Matthias Graute vom TRC Essen 84 feierte seine Premiere beim 6. Dinslakener Sparkassen City- Lauf gleich mit einem Knaller, einem Start-Ziel Sieg und dem Sahnehäubchen, einem neuen Streckenrekord. Mit seiner Zeit von 31:24 blieb er ganze 22 Sekunden unter der bisherigen Bestmarke von Karsten Kruck.

Auch der Abstand vom 2.Platz zum 3.Platz bei den schnellen Herren war deutlich, Alexander Lubina kam nach 32:54 Min ins Ziel und Magnus Kreth vom ASV Duisburg lief mit 33:36 Min ins Ziel.

Bei den Frauen war Melanie Klein-Arndt von der LG Mülheim das Maß aller Dinge und siegte souverän in 37:35 .

Auch die Helfer machten wieder einen sehr guten Job. Knapp 150 Helfer, koordiniert durch den Streckenleiter, waren an diesem Tag im Einsatz.
In der Mehrzahl gestellt durch Vereinsmitglieder, was bei einer Mitgliederzahl von 211 eine sehr hohe Helferquote ist. Manch ein Helfer kam sogar direkt von der Nachtschicht zum Lauf - wahrlich keine Selbstverständlichkeit. Bis auf zwei kleine Blessuren bei den Bambinis / Schülern gab es keine Verletzungen.

Durch die angebotenen Wettkämpfe ist es jedes Jahr ein Familienevent und unterstützt durch mittlerweile vier Samba Bands, wovon sich eine eigens für diesen Lauf gegründet hat, auch unüberhörbar toll, was die Stimmung auf dem 2,5 km Rundkurs angeht.

Nach dem Lauf ist ja bekanntlich vor dem Lauf und somit ist das hauptverantwortliche "Dinslakener Dreigestirn", bestehend aus Peter Hackfort (Wettkampfbüro), Michael Keuten (Gesamtleitung) und Thomas Holland (Streckenleitung) bereits dabei den 6.Lauf zu besprechen und den 7. vorzubereiten. Der genaue Termin steht noch nicht fest, eine größere terminliche Abweichung wird es aber auch 2012 nicht sein.

Marathon Dinslaken freut sich darauf, auch in 2012 wieder so zahlreiche Teilnehmer begrüßen zu dürfen, und seinen Beitrag zu einem gelungenen Sportereignis für die ganze Familie zu leisten.

Nachfolgend ein paar Bilder vom Lauf:

*Matthias Graute vom TRC Essen 84 auf dem Weg zum Streckenrekord*

*Sieger über die 5 km Frank Horvarth vom LAV Oberhausen*

*5km Volkslauf*
*Alt und Jung sind dabei*

*Motivierende Streckenposten*

# Cross-DM in Löningen

## Jörg Sänger mit guter Platzierung

Jörg Sänger von Marathon Dinslaken nahm an den Deutschen Crossmeisterschaften in der niedersächsischen Kleinstadt Löningen teil. Für Jörg war es die erste Teilnahme an einer Deutschen Meisterschaft und er war beeindruckt von der Atmosphäre und der Stimmung an der Strecke, geprägt durch die zahlreichen Zuschauer.
In Jörg's Altersklasse M 45 gingen 54 Spitzenläufer an den Start. Die Strecke mit einer Gesamtlänge von 5,48 km ging über 4 Runden und war sehr anspruchsvoll mit aufgeschütteten Erdhügeln, kurzen giftigen Steigungen, Strohballen als Sprunghindernisse und Geraden, auf denen man mal wieder „Gas" geben konnte, präpariert.
Trotz eines zwickenden Oberschenkels konnte Jörg Sänger seine Renneinteilung optimal gestalten, wobei er in der letzten Runde noch einige Platzierungen gut machen konnte.
Jörg Sänger finishte dann in sehr guten 21:53 Min. und kam in der Gesamtwertung auf Platz 29. Ein hervorragendes Ergebnis für Jörg Sänger, der nunmehr zu den TOP 30-Crossläufern Deutschlands in seiner Alterklasse zählt.

# Winterlaufserie 2011 in Duisburg

## Marathon Dinslaken mit Großaufgebot

Mit dem stattlichen Großaufgebot von 18 Teilnehmern nahmen die Ausdauerathleten von Marathon Dinslaken an den drei Durchgängen der Winterlaufserie in Duisburg teil.
Sascha Strack kam in der Gesamtwertung der „Kleinen Serie" (2 x 5 km und 1 x 10 km) auf den zweiten Platz in seiner Altersklasse M 35. Weitere Platzierungen in der Kleinen Serie: Thea Den Besten, Platz 40 in der W 50, Jutta Erlekotte 28. in der W 45, Ingo Erlekotte 54. in der M 50, Birgit Ludwig 14. in der W 50, Friederike Setzepfandt, 20. in der W 55, Kornelia Solle 13. in der W 50, Birgit Trutenat, 34. in der W 40, Gaby Üzel, 19. in der W 55 und Angelika Zacher 12. in der W 50. „Große Serie": Hermann Bienen, 19. in der M 55, Thomas Engels, 28. in der M 45 und Bettina Mecking, 66. in der W 40.

# Doppelläufer

Bettina Mecking und Sascha Strack am Wochenende in Duisburg und in Venlo unterwegs

Ein Wochenende der besonderen Art verbrachten Bettina Mecking und Sascha Strack. Am Samstag absolvierten sie im Rahmen der Winterlaufserie in Duisburg die angebotenen Durchgänge. Sascha Strack finishte in der Kleinen Serie die 10 km in 40:38 Min. und kam in der Gesamtwertung auf den 2. Platz in seiner Altersklasse M 35. Bettina Mecking lief in der großen Serie die Halbmarathondistanz in guten 1:58:55 Std. und kam in ihrer Altersklasse W 40 auf Platz 77. Am Sonntag gönnte sich das Paar quasi zum „Auslaufen“ den Venlo-loop-Halbmarathon in Venlo. Die gesamte Stadt ist Jahr für Jahr auf den Beinen und es herrscht eine unglaubliche Stimmung, nicht zuletzt durch einige Volksfeste entlang der Maas. Sascha Stracke bestätigte die gute Frühform der letzten Wochen und erzielte mit 1:26:17 Std. eine neue persönliche Bestzeit (Platz 204 von 4.365 Finishern). Bettina Mecking finishte in 2:09:00 Std. Ebenfalls für Marathon Dinslaken waren in Venlo Peter Kuckuck (M 50), der in guten 1:52:53 Std. die Ziellinie überquerte. Ehefrau Dagmar Gerwers-Kuckuck (M 45) lief die 10 km in 1:02:09 Std.

# Hiddenrun – die andere Art von Wettkampf

Janin Roß musste sich nicht verstecken

"29. März 2011, Treffpunkt fünf Uhr morgens, Flughafen Köln/Bonn Terminal 1,Mütze und Handschuhe werden nicht gebraucht, Ankunft in Köln 22 Uhr."

Was sich wie eine geheime Botschaft liest, ist auch eine. Nur eines wussten die Leser der Nachricht noch: Sie würden 15 bis 20 Kilometer laufen müssen. Die Empfänger der ominösen E-Mail waren Teilnehmer am „Hiddenrun“, dem versteckten Lauf. Wo sie laufen würden, erfuhren sie erst am Tag selbst, um fünf Uhr morgens, Flughafen Köln/Bonn.
Janin Roß von Marathon Dinslaken ist eine von 16 Frauen der insgesamt 80 Teilnehmer, die im Internet einen der begehrten Plätze für den Lauf erhalten hatten, der von Köln Marathon bereits zum zehnten Mal veranstaltet wurde.

In den frühen Morgenstunden des 29. März 2011 wurde das gut gehütete Geheimnis um das Ziel des 10. Hiddenruns am Flughafen KölnBonn endlich gelüftet. Nach den Läufen in Paris, Brüssel, Luxemburg, Vorarlberg und Wien führte der 10. Hiddenrun diesmal nach Italien an den mondänen Lago di Como.

Nach Ankunft am Flughafen von Mailand bestiegen die rund 80 Hiddenrunner, die sich den Startplatz zuvor im Internet gesichert hatten, den Bus, der sie zur 16 km langen Laufstrecke an das Ufer des Comer Sees beförderte.

Nach einem kurzen Aufwärmtraining führte das Hiddenrun Team die von der Landschaft euphorisierte Truppe an den Start in einer urigen Ortschaft nahe Carate Urio. Entlang der Uferstraße, liefen die 16 Frauen und 64 Männer unter den neugierigen Blicken der Einwohner immer Richtung Como. Vorbei an prächtigen Villen und historischen Gebäuden wurde bald bei herrlichem Sonnenschein der Comer Hafen erreicht. Mitten durch die Altstadt von Como ging es vorbei am beeindruckenden Comer Dom bis zum örtlichen Fußballstadion. Dort konnten sich die erschöpften Hiddenrunner in den Duschkabinen des Drittligisten Como Calcio erst mal ausgiebig erfrischen, bevor es weiter zum Mittagessen ins nahegelegene Restaurant ging. Frisch gestärkt nach einem Dreigänge-Menü kam spätestens bei der anschließenden einstündigen Bootsfahrt auf dem Comer See auch beim letzten Hiddenrunner echte Urlaubsstimmung auf.

Auf dem Rückflug nach Köln waren sich dann alle Hiddenrunner einig, dass dieser sensationelle Lauf auf geheimer Strecke am Comer See nur noch schwer zu toppen sei.

# 8. Golddorflauf

### Walker von Marathon Dinslaken dominierten das Geschehen

Beim Golddorf-Lauf in Winnekendonk boten die Walker von Marathon Dinslaken gute Leistungen und belegten Spitzenplätze. Angelika Zacher siegte bei den Damen über 10 km mit deutlichem Vorsprung in hervorragenden 1:07:47 Std. und Vereinskollegin Sabine Nühlen kam hier in 1:15:01 Std. auf Platz 3. Bei den Herren präsentierte sich Dirk Menzel in gewohnt guter Form und kam in guten 1:05:30 Std. auf den zweiten Rang.

Dieser guten Ausbeute standen die Läufer in nichts nach und belegten mit Kirsten Sonnenschein in der W 45 in 43:24 Min. den zweiten Platz, Brigitte Frösler kam in der W 50 in 48:44 Min. auf Platz 5. Günter Schittko war bei den Herren der herausragende Läufer und finishte in 40:43 Min. in seiner Altersklasse M 50 auf den dritten Platz, Manfred Feldkamp erreichte hier in guten 42:27 Min. den sechsten Rang. „Oldie“ Jürgen Ott lief in guten 48:16 Min. auf Platz 6 seiner Altersklasse M 60.

# StrongmanRun 2011

### Janin Roß überwand die grüne Hölle am Nürburg-Ring

Janin Roß von Marathon Dinslaken nahm erstmals am Fisherman’s Friend Strongman Run teil.

Der Lauf fand in diesem Jahr in der „Grünen Hölle“ des Nürburg-Rings statt.
Zwei Runden a`9,8 Km mit 14 Hindernissen je Runde waren zu absolvieren.
Janin Roß absolvierte den schwierigen Parcours bravourös und kam in ausgezeichneten 2:26:42 Std. ins Ziel.
Unter den 577 Finisherinnen kam sie auf den 72. Platz.

Auf dem Bild ist vor dem Start Janin Roß links mit der Start-Nr. 2879 abgebildet.

# Marathon Dinslaken startete mit Weltstar Haile Gebrselassie

Im Rahmen des diesjährigen 28. Vienna City Marathon wurde auch ein Halbmarathon angeboten. Marathon Dinslaken nahm hieran mit fünf Läufern teil. Ebenfalls dabei war der Weltrekordhalter im Marathon, der jetzt schon legendäre Haile Gebrselassie. Nachdem Haile auf der sehr schönen und historisch interessanten Strecke unter dem Beifall der jubelnden Zuschauer einen neuen HM-Streckenrekord aufstellte, finishten auch die Marathonis aus Dinslaken mit hervorragenden Endergebnissen.

Als erste liefen Dieter Pelzer (02:03:59 Std.) und Christiana Pelzer (02:04:00 Std., persönliche Bestzeit) über die Ziellinie. Es folgten Dagmar Gerwers-Kuckuck (02:16:08 Std.), Frank Schimmel (02:32:10 Std.) und Anke Schimmel (02:32:11 Std.), die hier ihren ersten Halbmarathon lief. Auf die gesamte Marathondistanz wagte sich Peter Kuckuck, der in der Altersklasse M50 in einer hervorragenden Zeit von 04:07:04 die Ziellinie überquerte. Als Debütant über diese Disziplin war er äußerst zufrieden und genoss die gesamte Strecke und die tolle Atmosphäre entlang der Route.

Auf dem Foto sind unsere erfolgreichen Marathonis abgelichtet, die bei einem kleinen Umtrunk stolz ihre Medaillen präsentieren.

# Starke Marathon-Damen

## Halbmarathon in Flüren
## Walker und Langstreckler von Marathon Dinslaken erfolgreich

Einen starken Eindruck hinterließen die Athleten von Marathon Dinslaken beim 35. Sparkassen Halbmarathon in Wesel. Zwei erste Plätze bei den Läuferinnen und drei erste Plätze der Walkerinnen, die an dem gleichzeitig angebotenen 5-km-Lauf-teilnahmen, dokumentieren einmal mehr die Klasse der Marathon-Athleten.

Die Läuferinnen Janin Roß (AK W35) und Kirsten Sonnenschein (W 45) belegten in ihren Altersklassen jeweils den obersten Treppchenplatz, wobei Kirsten Sonnenschein mit 1:34:22 Std. eine Spitzenzeit lief; Janin Roß finishte in ausgezeichneten 1:44:12 Std. Cornelia Solle belegte in der W 50 in 1:58:05 Std. Platz 4. Bei den Herren zeigte Thomas Holland eine starke Leistung, der in 1:26:30 Std. die Ziellinie überquerte und in seiner Altersklasse M 45 auf den 7. Platz kam. Weitere Zeiten und Platzierungen in der M 45: Olaf Schiebener 1:38:00 Std. (14.), Paris Hinze 1:42:39 Std. (23.), Robert Zöllner 1:56:40 Std. (48.) und Jörg Delere in 2:01:40 Std. (54.). In der M 50 belegten Manfred Feldkamp in 1:44:09 Std. Platz 19 und Ralf Hegemann in 1:45:44 Std. Platz 21.

Die Walker gingen im Rahmen der Vereinscupwertung an den Start und konnten ihre Erfolgsserie fortsetzen. Erste Plätze erreichten Angelika Zacher in 33:17 Min. in der W 50, Ruth Ratajczak in der W 65 in 41:08 Min. und Ingrid Hölzer in der W 70 in 39:50 Min. Zweite Plätze belegten in der W 50 Heidi Schramm in 37:28 Min., Gaby Üzel in der W 55 in 34:30 Min., Erwin Peter in der M 60 in 45:47 Min. und Hans Wilhelm Schürings (M75) in 38:29 Min. Dritte Plätze gingen an Thea den Bester (W 50) in 38:43 Min. und Monika Hyla (W 55) in 38:41 Min. Dirk Menzel finishte in der M40 in ausgezeichneten 32:01 Min. auf den fünften Platz.

Auf der beigefügten Aufnahme sind die Marathon-Walker kurz vor dem Start in Flüren abgebildet.

# Düsseldorf-Marathon

## Fürst, Geffroy und Neth mit guten Leistungen

Die Langlaufathleten von Marathon Dinslaken machten ihrem Vereinsnamen alle Ehre und zeigten beim Düsseldorf-Marathon gute Leistungen. Rainer Fürst (M35), Heinz-Wilhelm Geffroy (M 55) und Thorsten Neth (M 50) mussten zwar den hohen Temperaturen und den Windböen Tribut zollen, finishten jedoch in ansehnlichen Zeiten. Heinz-Wilhelm Geffroy überquerte in 3:46:36 Std. die Ziellinie, knapp dahinter Thorsten Neth in 3:47:12 Std. und Rainer Fürst in 3:53:18 Std.

# Rennsteig-Supermarathon 2011

## Herausforderung der besonderen Art

Bettina Mecking (W 40) und Andrea Nißing (W 50) stellten sich einer besonderen Herausforderung und absolvierten den Super-Marathon im Rahmen des GuthsMuths-Rennsteiglaufs. Eine besondere Zwischenstation hierbei war nach einem ca. 3km langen Anstieg von der Brotteröder Hütte (725m Höhe) über den „Oberen Beerberg“ (841 m Höhe) auf den Inselberg (916 m Höhe).
Andrea (Bild li.) hatte einen Magen-/Darminfekt noch nicht ganz überstanden und musste nach 7 Std. an der Station Grenzadler (km 55) aus gesundheitlichen Gründen den Lauf abbrechen.
Für Bettina (Bild re.) war wie in den Vorjahren das schönste Ziel der Welt nach 72,7 km in Schmiedefeld, dass sie nach 9:49:07 Std. erreichte. Mit dieser starken Leistung und ihrem außerordentlichen Stehvermögen kam Bettina in ihrer Altersklasse auf Platz 46.

# 5 Freunde müsst ihr sein

## Runners Point Staffellauf

Äußerst erfolgreich gestaltete sich die Teilnahme der Herrenstaffel von Marathon Dinslaken beim Runnerspoint Staffellauf in Gelsenkirchen. Die Veltins-Arena bot auch in diesem Jahr wieder eine beeindruckende Kulisse für die vielen tausend Freizeitläufer.

*v.li. Thorsten, Manni , Wolfgang, Robert, Michael*

In der Besetzung Manfred Feldkamp, Wolfgang Hildebrandt, Michael Keuten, Thorsten Neth und Robert Timmerhaus belegte die Staffel über die 5 km unter 514 Staffeln in 1:51:51 Std. einen hervorragenden 45. Platz. Die Marathonis wurden mit ihrem Teamgeist dem Veranstaltungsmotto „Fünf Freunde sollt ihr sein“, voll gerecht.

# Rhein-Ruhr-Marathon in Duisburg

Sascha Strack lief seinen 60. Marathon
Kirsten Sonnenschein wurde beim Halbmarathon Altersklassenbeste

48 Marathonis starteten beim Marathon ins Duisburg. Bemerkenswert dabei, dass der erst 35-jährige Sascha Strack seinen 60. Marathon absolvierte, den er mit der guten Zeit von 3:32:46 Std. abschloss. Über eine neue Bestzeit freute sich Robert Timmerhaus, der in 3:27:28 Std. finishte und in seiner Altersklasse M 45 Platz 42 belegte. Heinz-Wilhelm Geffroy absolvierte nach eigener Einschätzung den letzten Marathon in seiner Karriere in guten 3:46:46 Std. und belegte in der AK M 55 den 20. Platz. Jürgen Salawarda (M 45) bewies ebenfalls sein Ausdauervermögen und finishte in 4:42:59 Std.
Gleichzeitig wurde in Duisburg ein Halbmarathon angeboten, den 44 unserer Athleten im Rahmen des Vereinscups absolvierten.
Einmal mehr ragte hier Kirsten Sonnenschein heraus, die bei den Frauen in sehr guten 1:32:06 Std. den dritten Platz in der Gesamtwertung und den ersten Platz in ihrer Altersklasse W 45 erreichte. Mit einer neuen persönlichen Bestzeit von 1:47:34 Std. finishte Brigitte Frösler und kam auf Platz 5 ihrer Altersklasse W 50. Ebenfalls herausragend die Leistung von unserem 2.Vorsitzenden Thomas Holland, der als 28. von 2203 Finishern mit der guten Zeit von 1:23:21 Std. Platz 6 in der Altersklasse M 45 belegte. Ingo Krutzinna kam in guten 1:25:31 Std. auf den 8. Platz der AK M40. Auch Uwe Christ (M 45) bot mit einer Zeit von 1:32:06 Std. eine gute Leistung (Platz 25 AK M 45).

# Splittorf und Sänger in Siegerlaune

Marathonathleten beim Lippe-Issel-Cup erfolgreich

In hervorragender Form zeigte sich einmal mehr Jörg Sänger (Siehe Bild links). Bei den Läufen im Rahmen des Lippe – Issel –Cups über 10 km belegte er in Schermbeck im Gesamteinlauf in 36:30 Minuten den dritten Platz. In seiner Altersklasse M 45 kam er auf Platz 1; Ingo Krutzinna (M 40) überquerte die Ziellinie in 39:39 Min..

In Raesfeld dominierten Jörg Sänger (AK M 45) und Michael Splittorf (AK M 50) in ihren Altersklassen und belegten jeweils den ersten Platz. Jörg Sänger finishte über die 10-km-Distanz in guten 36:51 Min., Michael Splittorf in 37:31 Min. .

# Sänger Gesamtsieger des 9.Uedemer Volkslaufes

Erfolgreiche Ausbeute der Athleten von Marathon Dinslaken

Jörg Sänger von Marathon Dinslaken gewann den Hauptlauf in Uedem über10 km. Trotz widriger Witterungsbedingungen mit starkem Wind, einem Platzregen und Sturmböen im letzten Drittel des Rennens dominierte er die Konkurrenz und siegte unangefochten in 37:04 Min..

Ein Beleg für das außergewöhnliche Leistungsvermögen der Marathonathleten ist auch der weitere Zieleinlauf; Thomas Holland kam in 38:57 Min. auf den 6. Platz (2. Platz in der AK M45), Sascha Strack finishte in 39:29 Min. auf den neunten 9. Platz(2. AK M 35). Herausragend auch die Leistung von Kirsten Sonnenschein, die als zweite Frau in der Gesamtwertung in 43:25 die Ziellinie überquerte (2. AK W 45). Ebenfalls auf den 2. Platz in ihrer Altersklasse W 50 kam Brigitte Frösler in 47:05 Min.

Weitere Platzierungen: Olaf Schiebener 42:59 Min.( 6. AK M 45), Manfred Feldkamp 43:35 Min. (6. AK M 50), Frank Schimmel 45:27 Min. (10. AK M 40), Jürgen Ott 45:58 Min (4. AK M 60), Hermann Bienen 46:27 Min. (4. AK M 55), Jutta Erlekotte 52:43 Min. (7. AK W 45), Ralf Wermes 54:25 Min. (14. AK M 50), Ingo Erlekotte 55:01 Min. (15. AK M 50), Birgit Trutenat 57:15 Min. (4. AK W 40) und Uwe Langenfurth 1:06:06 Std. (7. AK M 55).

# Mecking gewinnt die Int.12-Stunden in Brühl

Bettina Mecking, Ultralaufspezialistin von Marathon Dinslaken sorgte beim 12-Stundenlauf in Brühl für eine große Überraschung.

Nur eine Woche nach „Water 100" - dem im Regen versunkenen 100 km-Lauf von Biel siegte Bettina Mecking beim Internationalen 12-Stundenlauf in Brühl.

Der Wettkampf begann um 7 Uhr und führte über eine Rundstrecke von 2,5 km durch den Schlosspark, vorbei an Schloss Augustusburg durch die Innenstadt und wieder zurück in die Wechselzone des Schlossparkstadions.

Bettina Mecking gewann die Frauenkonkurrenz und legte dabei eine Strecke von 85,8 km zurück. Die Zweitplatzierte Hanne Cyprian-Abts vom Brühler TV 1879 folgte mit deutlichem Abstand und kam insgesamt auf 85,094 km.

# Der Preußen-100er Bochum 2011

## Andrea Nißing stellte neuen Vereinsrekord über 100 km auf

Der Verein DJK Preußen Bochum 1911 veranstaltete zum 100-jährigen Bestehen am Sonntag u.a. einen 100 Kilometerlauf. Der Lauf wurde bereits morgens um 6 Uhr am Kemnader See in Bochum gestartet und führte über 20 Runden a 5 km. Mit dabei Andrea Nißing von Marathon Dinslaken, die ihr Laufdebüt über 100 km gab und bei angenehmen Temperaturen und einer tollen Atmosphäre im Start- und Zielbereich den Lauf Runde für Runde absolvierte.

Der Zieleinlauf war für die Laufexperten eine kleine Sensation, denn Andrea Nißing (W 50) kam in der Gesamtwertung der Frauen in 10:41:33 Std. auf den zweiten Platz; drei Minuten hinter der Berlinerin Friederike Sziegoleit, die in 10:38:22 Std. finishte. Andrea Nißing belegte mit dieser Leistung selbstverständlich auch Platz 1 in ihrer Altersklasse W 50 und stellte zudem einen neuen Vereinsrekord bei Marathon Dinslaken auf. Bettina Mecking hatte zuvor 2008 die 100 km in 12:52:40 Std. absolviert.

Die Aufnahme zeigt die Ultraläuferinnen auf dem „Treppchen“: In der Mitte die Berlinerin Friederike Sziegoleit, links Andrea Nißing und rechts Anne Seitz, die in 11:05:55 Std. die Ziellinie überquerte.

# Ein Marathoni beim 24h MTB Rennen in Duisburg

## Frank Schimmel drehte am Rad

Mitten im Herzen des Ruhrgebiets fand am 06./07. August eines der größten NONSTOP MTB-Rennen in Europa statt.
Mit am Start war Frank Schimmel vom Marathon Dinslaken im 4er Team der Power-Biker. Ein Fahrer aus dem Team der Power- Biker war permanent auf dem 8,5 Kilometer langen Rundkurs im Landschaftspark Nord unterwegs und genoss die absolut atemberaubende Atmosphäre im zum Industriedenkmal umgebauten Hüttenwerk.
Besonders während der Nachtfahrten war es eine besondere körperliche Herausforderung die den Vergleich zum erfolgreichen absolvieren eines Laufmarathons in keiner Weise nachsteht. Nach 24h, unter teilweise schwierigen Streckenverhältnissen, konnte das Team mit fast 500 gefahrenen Kilometern und 4000 Höhenmetern rundum zufrieden sein.

Auf dem Bild ist Frank Schimmel der 1. von links

# Durch den Regenwald des 35. Monschau-Marathon

## Andrea Nißing auf Platz 3

Der Monschau-Marathon gilt in Läuferkreisen als sehr anspruchsvoll und ist aufgrund seines Streckenprofils mit steilen Anstiegen und ebensolchen abschüssigen Naturwegen ein besonderer Lauf.

Der am Sonntagmorgen einsetzende Dauerregen störte die Zuschauer mehr als die Läufer. Die Strecke befand sich in einem guten Zustand, verlangte aber den Athleten alles ab. Von Windböen gepeitscht und heftigen Regenschauern durchnässt ging es durch den Eifeler „Regenwald“. Unter den 650 Marathon-Läufern befand sich auch Andrea Nißing von Marathon Dinslaken.

Die Dinslakener Athletin, die sich zu einer ausgesprochenen Bergläuferin entwickelt hat, trotzte diesen Wetterkapriolen und finishte in 4:20:47 Std. auf Platz 3 ihrer Altersklasse W 50; in der Gesamtwertung der Frauen kam Andrea unter 79 Läuferinnen auf Platz 29.

Das Foto zeigt eine sichtlich zufriedene Andrea Nißing nach 30 km in dem Eifeldorf Kalter Herberg.

# 33. Intern. Volkslauf in Hamminkeln

## Marathon Dinslaken wieder die Nr. 1

Michael Keuten, Vorsitzender von Marathon Dinslaken, war nach Abschluss des 33. City-Laufs in Hamminkeln sichtlich zufrieden. „Es ist schon toll, was meine Leute hier wieder gezeigt haben“, so sein Fazit. Dabei bedachte er sicherlich auch seine eigene Vergesslichkeit: Ohne Startnummer losgelaufen – Gut wenn man sehende Mitglieder wie Ingrid Hölzer hat und eine Multi Tasking fähige Frau wie Manuela Keuten, die ihrem Gatten - noch rechtzeitig vor dem Zieleinlauf - seine Startnummer anreichte.

Keuten’s Plan, in Hamminkeln zum fünften Mal in Folge teilnehmerstärkster Verein zu werden, war trotz der Ferienzeit voll aufgegangen. Dank seiner Motivationskünste setzte sich am frühen Sonntagmorgen die Marthon-Mannschaft mit einem Bus und mehren Pkw`s mit über 100 Marathonis besetzt in Richtung Hamminkeln in Bewegung. Schon vor dem ersten Start um 9:35 Uhr dominierten die blaugelben Vereinsfarben von Marathon Dinslaken das Ortsbild von Hamminkeln. Die insgesamt 87 Finisher in den einzelnen Wettbewerben führte Marathon Dinslaken nicht nur unangefochten auf den ersten Platz der teilnehmerstärksten Vereine, sondern sorgten auch für eine makellose Bilanz in den einzelnen Wettbewerben über 5 und 10 km. Über 10 km waren in den Altersklassen 2 erste Plätze, 4 zweite Plätze, 3 dritte Plätze und 4 vierte Plätze die erfreuliche Ausbeute. Ähnlich erfolgreich war die Bilanz auf der 5-km Strecke mit 4 ersten Plätzen, 3 zweiten Plätzen, 3 dritten Plätzen und 4 vierten Plätzen.

Bei den Herren gewann der Verein zudem in der Besetzung Jörg Sänger (36:08 Min.), Michael Splittorf (36:56 Min.) und Ingo Krutzinna (37:53 Min.) die Mannschaftswertung über 10 km. Die zweite Mannschaft in der Besetzung Thomas Holland (39:19 Min.), Michael Genz (39:37 Min.) und Günter Schittko (41:36 Min.) kam auf den sechsten Platz. Marathon Dinslaken war hier mit insgesamt 8 Mannschaften im 10-km-Hauptlauf vertreten. Die Damen standen den Herren in nichts nach und gewannen ebenfalls die Konkurrenz in der Besetzung Kirsten Sonnenschein (42:42 Min.), Brigitte Frösler (46:59 Min.) und Janin Roß (47:03 Min.). die zweite Damenmannschaft mit Dorota Mudra (52:58 Min.), Kornelia Solle (53:15 Min.) und Therese Frychel (53:49 Min.) erreichte ebenfalls den sechsten Platz.

Und last but not least rundeten die Walker das Wettkampgeschehen über 5 km mit Dirk Menzel auf Platz 3 in 32:02 Min. und Angelika Zacher in 33:26 Min. auf Platz4 ab; insgesamt waren 21 Marathon-Walker hier am Start.

- Abschließend sei noch erwähnt, dass der Vorstand über 10 km mit Michael Keuten (45:28 Min.), Vize Thomas Holland (39:19Min.), Beisitzer Manfred Feldkamp (42:36 Min.), Beisitzer Erwin Brost (49:31Min.), Schatzmeister Peter Hackfort (57:52 Min.) und Beisitzer Uwe Langenfurth (1:05:57 Std.) ebenfalls recht erfolgreich „unterwegs“ war; über 5 km finishte Beisitzer Ulli Herbers in guten 20:46 Min., während Pressesprecher Johannes Nißing etwas später in 32:10 Min. die Ziellinie überquerte. Beisitzerin Sabine Nühlen walkte die 5 km in 37:16 Min.

Die Aufnahme zeigt nach der Ankunft in Hamminkeln ein Teil der Marathon-Crew

# 25. Jever-Fun-Lauf u. Darmstadt-Marathon 2011

## Walker von Marathon Dinslaken auch im Urlaub aktiv

Selbst in ihrem Urlaub nehmen die Walker von Marathon Dinslaken aktiv am Wettkampfgeschehen teil.

Beim Jubiläumslauf in Jever, dem 25. Jever-Fun-Lauf, absolvierten sie die 5 Kilometer Nordic-Walking. Dirk Menzel kam bei den Herren in 32:36 Min. auf den Treppchenplatz 3. Thomas Elsing erreichte in 36:52 Min. den siebten Platz. Ebenso erfolgreich waren die Frauen. Über 5 km belegte Sabine Nühlen in 38:40 Min. den zweiten und Anke Reidick kam in 39:19 Min. auf den achten Platz. Dirk Menzel absolvierte zudem im Rahmen des Darmstadt-Marathons 2011 den SEAT-Halbmarathon Walking in guten 2:29:49 Std.

# Lippe Issel Cup 2011

## Erfolgsbilanz dreier Marathonis

Jörg Sänger und Michael Splittorf waren in diesem Jahr nicht zu schlagen

Die Gemeinden Schermbeck, Raesfeld, Hünxe und die Stadt Hamminkeln machen gemeinsame Sache bei der Entwicklung ihrer Region. Lippe und Issel sind hierbei die verbindenden Elemente.
Im Rahmen dieses Projektes bieten die Volkslaufveranstalter der Lippe–Issel-Region eine Cup-Wertung im Rahmen der bestehenden vier Laufveranstaltungen an. Für die Cup–Wertung werden ausschließlich die 10 km Läufe der jeweiligen Volkslaufveranstaltung berücksichtigt! Von den angebotenen vier 10 km Läufen gehen die drei besten Ergebnisse in die Wertung des Lippe–Issel–Cup ein. Gewonnen haben die Läuferin und der Läufer mit der schnellsten Gesamtzeit aus drei von vier Läufen des Lippe-Issel-Cup.

2011 haben drei Mitglieder Marathon Dinslaken bestens vertreten. Ingo Krutzinna, Jörg Sänger und Michael Splittorf haben an genügend Läufen dieses Cups teilgenommen, um in der Gesamtwertung ein gewichtiges Wort mitzureden.

Sie dominierten zum Teil in ihren Altersklassen und würde es eine Mannschaftswertung im Lippe-Issel-Cup geben, so hätten unsere drei Athleten diese mit Abstand gewonnen.
Kein anderer Verein schaffte es in der Gesamtwertung drei Läufer unter den Top Ten (Acht!) zu haben. Ingo Krutzinna kam in der Gesamtwertung auf Platz 8 und in der AK M40 auf Rang 3.
Jörg Sänger (M45) und Michael Splittorf (M50) waren in ihren Altersklassen 2011 nicht zu schlagen und mussten sich nur gegenüber - dem knapp 20 Jahre jüngeren - Christoph Müller vom TRC Essen 84 geschlagen geben. Jörg belegte Platz 2 und Michael Platz 3 in der Gesamtwertung.

# 27. Nibelungen-Triathlon in Xanten

## Martina Salawarda belegte zweiten Platz

Martina Salawarda von Marathon Dinslaken debütierte erfolgreich am letzten Wochenende beim 27. Nibelungen-Triathlon in Xanten.

Auf Anhieb belegte Martina in ihrer Altersklasse W 50 überraschend in der Gesamtzeit von 1:24:04 Std. den zweiten Platz und kam in der Gesamtwertung auf den 100. Rang.

Auf der Draxi-Distanz lieferte Martina Salawarda in den einzelnen Disziplinen folgende Ergebnisse ab: 500 m Schwimmen in 11:53 Min., 17 km Radfahren 42:53 Min. und 5 km Laufen in 29:18 Min.

Auf dem Bild sieht man eine sichtlich gut gelaunte Martina beim Zieleinlauf in Xanten.

# 15. Bottroper AOK-Frauenlauf

## Damen von Marathon Dinslaken erfolgreich

Die Damen von Marathon Dinslaken waren beim 15. Frauenlauf in Bottrop erfolgreich unterwegs. Iris Trum belegte über 5 km Walking den ersten Platz in 34:23 Min., gefolgt von Sabine Nühlen, die in 38:37 Min. finishte. Weitere Platzierungen: Sandra Häusler Platz 10 in 39:15 Min., Anke Reidick Platz 11 in ebenfalls 39:15 Min. und Katrin Haex auf Platz 16 in 41:43 Min.

Ebenso erfolgreich war die Läuferinnen auf der 5 km-Strecke. Ingrid Hölzer belegte in ihrer Altersklasse W 70 in 35:07 Min. den ersten Platz. In der Frauen-Hauptklasse finishte Chrissi Haex in ansehnlichen 25:12 Min. auf Rang 2. Vierte Plätze gab es für Birgit Trutenat (W 40) in 29:31 Min. und Angelika Zacher (W 50) in 28:15 Min. Marion Grune (W 40) kam in 31:26 Min. auf Platz 6, Susanne Liesen (W 45) in 31:44 Min. auf Platz 14 und Thea Den Besten (W 50) in 37:57 Min. auf den zehnten Platz.

# 8. Allgäuer Voralpenmarathon

## Besondere Herausforderung für Andrea Nißing

Andrea Nißing von Marathon Dinslaken (siehe Bild) stellte sich anlässlich ihres Urlaubs im Allgäu einer besonderen Herausforderung.

Als eine der wenigen Teilnehmerinnen aus dem Flachland absolvierte sie bei schon warmen Temperaturen von 25 Grad den Landschaftslauf über 30 km, wobei insgesamt 780 Höhenmeter zu überwinden waren. Andrea meisterte diese Aufgabe bravourös und finishte in guten 3:30:02 Std. auf den vierten Platz in ihrer Altersklasse W 50.

# Marathon-Athleten erfolgreich

## Bertlicher Straßenläufe und Offene Kreismeisterschaften im Bahnlauf in Goch

Bei schönem Herbstwetter starteten die Langläufer von Marathon Dinslaken bei der Traditionsveranstaltung in Herten-Bertlich. Einzigartig ist die angebotene Streckenauswahl von 5 km bis Marathon.

Die Langlaufspezialisten von Marathon Dinslaken waren über 5 km unterwegs und belegten durchweg vordere Plätze. Die erste Herrenmannschaft in der Besetzung Thomas Holland (18:28 Min., 1. AK M 45), Ingo Krutzinna (18:53 Min., 1. AK M 40) und Ulrich Herbers (20:34 Min., 1. AK M 50) belegte im Gesamteinlauf den zweiten Platz.

Marathon Dinslaken II mit Olaf Schiebener (20:54 Min., 3. M 45), Bernd Ziegler (21:29 Min., 1. M 70) und Robert Timmerhaus (21:35 Min., 4. M 45) kam auf Rang 4. Die Damenmannschaft in der Besetzung Kirsten Sonnenschein (21:10 Min., 2. W 45), Kornelia Solle (25:38 Min., 1. W 50) und Jutta Erlekotte (26:54 Min., 3. W 45) stand der Erfolgsflut bei den Herren in nichts nach und erreichten ebenfalls in der Gesamtwertung Platz 2. Birgit Trutenat finishte in guten28:56 Min. und erreichte den 4. Platz in ihrer Altersklasse W 40.

Auf der Walkingstrecke über 15 km gab es durchweg herausragende Leistungen mit folgenden Zeiten: Thomas Elsing 1:48:42 Std., Angelika Zacher ebenfalls in 1:48:42 Std. und Martina Holland in 2:03:22 Std.

Bei den Offenen Kreismeisterschaften im Bahnlauf über 5 km konnten Thomas Holland und Bernd Ziegler ihre Titelsammlung vergrößern.

Thomas Holland, der auch zweiter Vorsitzender von Marathon Dinslaken ist, kam im Gesamteinlauf in hervorragenden 18:04 Min. auf den dritten Platz und in seiner Altersklasse M 45 auf den ersten Platz. Ebenfalls auf Platz 1 in seiner Altersklasse M 70 kam Bernhard Ziegler in 21:11 Std., Jürgen Ott erreichte in der AK M 50 in 22:26 Min. den zweiten Platz und Hermann Bienen in 22:45 Min. in der M 55 den sechsten Platz.

Thomas wurde in der Meldeliste übrigens als Jürgen Holland geführt und wies im Meldebüro gleich auf den Fehler hin. Dort korrigierte man jedoch offensichtlich nur das vorliegende Exemplar der Startliste. Daher wurde auch zum Start des 5000m Laufs ein Jürgen Holland aufgerufen, worauf Thomas sich als Thomas Holland "outete", denn ein "Jürgen" von Marathon Dinslaken, stand nur als Jürgen Ott in einem späteren Lauf zur Verfügung.
Auch der Stadionsprecher war falsch informiert und so lief Thomas die 12,5 Runden als:
" … die ersten drei Herren des schnellen 500m Laufes sind deutlich schneller unterwegs als unsere Teilnehmer des 3000m Laufes. Hinter unseren beiden Lokalmatadoren aus Weeze, Knut Haaver und Heinz van Dongen, ein Gast aus Dinslaken, Jürgen Holland.".

Die Urkunde für Thomas war dann jedoch korrekt ;-)

# 21. Schermbecker Halbmarathon

## Kirsten Sonnenschein gewinnt die Altersklasse W 45

Im Zuge der Läufe für den Vereinscup 2011 starteten die Langstreckler von Marathon Dinslaken beim 21. Halbmarathon in Schermbeck und hinterließen einen starken Eindruck. Herausragend waren dabei die Leistungen von Kirsten Sonnenschein (Siehe Bild links), die in guten 1:34:08 Std. auf Platz 1 in der W 45 kam, und von Janin Roß, die in der W 35 in 1:44:03 Std. Platz 3 erreichte. Kornelia Solle komplettierte den Erfolg der Damenriege mit einem vierten Platz in der W 50 in 2:04:31 Std.

Bernhard Ziegler, einer der stärksten Altersklassenläufer am Niederrhein, ist nunmehr auch Mitglied von Marathon Dinslaken. Der Neuzugang bot eine starke Vorstellung und belegte in sehr guten 1:38:54 Min. in der M 70 den zweiten Platz.

Weitere Platzierungen: Frank Schimmel 1:42:41 Std. (27. Platz M 40), Manfred Feldkamp 1:47:00 Std. (Platz 10 M 50), Peter Kuckuck 1:49:49 Std. (Platz 14 M 50), Erwin Brost 1:54:28 Std. (Platz 24 M 50), Hermann Bienen 2:02:04 Std. (17. in der M 55) und Jürgen Ott 1:54:23 Std. (8. in der M 60).

# Köln-Marathon 2011

## Nachwuchshoffnung Jana Geffroy

Im Nachwuchsbereich von Marathon Dinslaken tut sich was. Jana Geffroy absolvierte im letzten Jahr beim Hamminkelner City-Lauf ihren ersten Lauf über 5 km mit Erfolg. In diesem Jahr wagte sie sich in Hamminkeln an die 10 km und belegte in 59:58 Min. auf Anhieb den ersten Platz in der weiblichen Jugend A. Nunmehr steigerte die 18-jährige Dinslakenerin anlässlich des Köln-Marathons 2011 ihr Leistungspotential und absolvierte die Halbmarathondistanz in guten 2:21:40 Std.; in ihrer Altersklasse kam sie mit dieser Leistung auf Platz 29.
Jana wurde bei ihrem Debüt von ihrem Vater Heinz-Wilhelm Geffroy als „Hase“ begleitet. Mutter Jutta Geffroy, die unterwegs Jana ebenfalls als Pacemakerin assistierte, überquerte bereits nach 2:13:25 Std. die Ziellinie um Jana anschließend beim Zieleinlauf zujubeln zu können.

Für Marathon Dinslaken war noch Michael Vogt am Start, der in 2:01:22 Std. ins Ziel kam.

# Kamp-Lintfort, Essen-Baldeneysee, Herne

## Marathon-Walker wieder erfolgreich unterwegs

Äußerst aktiv und immer in Bewegung auf Veranstaltungen in der Region sind die Walker von Marathon Dinslaken. Thomas Elsing, am Jahresanfang noch Einsteiger bei „Von Null auf 5.000“, absolvierte erfolgreich mit Walking-Routinier Dirk Menzel seinen ersten Halbmarathon auf der Walkingstrecke beim Wir4Städtelauf in Kamp-Lintfort.

Mit dem Großaufgebot von 17 Sportlern war Marathon Dinslaken beim RWE Walking Day „Rund um den Baldeneysee“ vertreten und erreichte gute Platzierungen. Chrissi Haex kam in 1:41:48 Std. in der Hauptklasse der Frauen auf den ersten Platz, Iris Trum in 1:43:13 Std. auf den zweiten Platz in der W 50. Nachwuchshoffnung Jörn Reidick finishte in der männl. Jugend in 1:51:40 Std. auf dem obersten Treppchenplatz. Ebenfalls den „Platz an der Sonne“, den ersten Rang, sicherte sich Michael Haex in 1:44:14 Std. in der Altersklasse M 30. Dirk Menzel bot wie immer eine gute Leistung und kam in guten 1:35:02 Std. in der M 40 auf Platz 2.

Ebenso erfolgreich präsentierte sich Dirk Menzel beim Herbstlauf des Herner Triathlon Teams. Über 5 km kam Dirk in 32:09 Min. auf den dritten Platz, Thomas Elsing in 34:39 Min. auf Rang 7 und Jörn Reidick in 37:05 Min. auf den 14. Platz. Im Gesamteinlauf der Frauen erreichte Sabine Nühlen in 39:19 Min. Platz 5 und Anke Reidick in 39:20 Min. den sechsten Platz.

# Wesel – Marathonis sind keine lahmen Esel

## Ausflug in die Kreisstadt - Athleten von Marathon Dinslaken dominieren die Veranstaltung

Mit dem stattlichen Aufgebot von 20 Athleten nahmen die Athleten von Marathon Dinslaken am 7. Hanse-Citylauf in Wesel. Jeweils sechs (!) erste, vier zweite und drei vierte Plätze über 10.000 m sind wieder einmal mehr ein Beleg für die individuelle Klasse der Marathon-Athleten. Einziger Pechvogel war Vereinsvize Thomas Holland, für den nach knapp 240m, aufgrund eines Muskelfaserrisses im rechten Oberschenkel, der Wettkampf vorbei war.

Herausragend die Leistungen auch in den Mannschaftswertungen. Die Marathon-Mannschaften beherrschten hier eindeutig das Geschehen. Die erste Damenmannschaft in der Besetzung Kirsten Sonnenschein (42:29 Min., 1. Platz W 45, Janin Roß (46:14 Min., 2. Platz W 35) und Brigitte Frösler (46:37 Min., 1. Platz W 50) kam unangefochten auf den obersten Treppchenplatz. Die zweite Damenmannschaft mit Kornelia Solle (52:39 Min., 4. Platz W 50), Jutta Erlekotte (53:21 Min., 5. Platz W 45) und Bettina Mecking (54:40 Min., 8. Platz W 40) erreichten den dritten Platz. Elli Spelleken, Lauflegende und Grand Dame des Dinslakener Laufsports, finishte in 57:11 Min. auf den ersten Treppchenplatz in der W 70.

Ein läuferisches Feuerwerk brannten die Herren ab und siegten ebenfalls in der Mannschaftswertung. Hier überzeugten einmal mehr Jörg Sänger (36:25 Min., 2. Platz M 45), Michael Splittorf (37:03 Min., 1. Platz M 50) und Ingo Krutzinna (37:34 Min., 1. Platz M 40). Die zweite Herrenmannschaft mit Sascha Strack (39:20 Min., 2. Platz M 35), Manfred Feldkamp (42:37 Min., 4. M 50) und Bernhard Ziegler (42:55 Min., 1. Platz AK M 70) finishte auf den 7. Platz. Weitere Platzierungen: Peter Kuckuck 46:23 Min., 11. AK M 50), Jürgen Ott (46:39 Min., 4. Platz M 60), Michael Keuten (47:07 Min., 12. AK M 50), Hermann Bienen (48:08 In., 2. AK M 55) und Ralf Wermes (49:13 Min., 15. AK M 50). Über 5.000 m überquerte Kerstin Scholt (W 40) in 26:59 Min. die Ziellinie.

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

Beim ältesten aller deutschen Marathon-Läufe, der 49. Auflage „Rund um den Baldeneysee“ in Essen, waren selbstverständlich auch Athleten von Marathon Dinslaken vertreten. Bettina Mecking (W 40) finishte in 4:39:46 Std., Jürgen Salawarda kam kurz danach in 4:44:17 Std. ins Ziel.

# Frankfurt Marathon 2011

## Bernhard Ziegler sensationell auf den 2. Platz

Für einen Paukenschlag in der Läuferszene sorgte Bernhard Ziegler (Siehe Bild) beim Frankfurt Marathon. Der für Marathon Dinslaken startende Ausnahmeathlet belegte sensationell in seiner Altersklasse M 70 in der phantastischen Zeit von 3:36:37 Std. den zweiten Platz.

Des weiteren debütierten in Frankfurt für Marathon Dinslaken Frank Schimmel, Peter Kuckuck und Janin Roß.

Janin Roß finishte in ansehnlichen 3:58:12 Std. in ihrer Altersklasse W 35 kam Sie damit auf den 125. Platz. Frank Schimmel (M 40) kam in 3:52:28 Std. ins Ziel und stellte ebenso wie Peter Kuckuck (M 50), der in 4:05:44 Std. die Ziellinie überquerte, eine neue persönliche Bestzeit auf.

# Röntgenlauf 2011

## Beachtliche Zeiten

Beachtliche Zeiten lieferten die beiden Dinslakener Teilnehmer des 11. Remscheider Röntgenlaufes ab. Die für Marathon Dinslaken startenden Athleten Andrea Nißing und Sascha Strack absolvierten den Marathon auf der anspruchsvollen Laufstrecke rund um Remscheid mit Erfolg.

Sascha Strack kam nach 3:56:32 Std. ins Ziel und belegte in seiner Altersklasse M 35 den fünften Platz. Ultraläuferin Andrea Nißing (W 50) feierte ihren Saisonausklang auf der klassischen Marathonstrecke in 4:43:57 Std. und landete mit diesem Ergebnis im vorderen Bereich der teilnehmenden Läuferinnen.

# „Mutter und Sohn“

Die Hesse's beim Hockenheimringlauf erfolgreich unterwegs

Kurt-Stephen, Birgit und Moritz Hesse von Marathon Dinslaken unterbrachen ihre Rückreise aus dem Allgäu und nahmen am 14. Hockenheimringlauf teil. Während Kurt-Stephen Hesse nach einer längeren Verletzungspause als Coach fungierte, absolvierten Birgit und Moritz die 10-km bzw. 5-km-Strecke mit Erfolg.
Erfreulich die Zielzeit des erst 10-jährigen Nachwuchsläufers Moritz Hesse über 5 km, der in hervorragenden 27:50 Min. finishte. Mutter Birgit Hesse absolvierte die 10 km in 50:51 Min. und landete in ihrer Altersklasse W 45 auf Rang 13.

# 85. Bertlicher Straßenläufe

Kirsten Sonnenschein erneut mit Vereinsrekord über die 30km

Im Februar hatte Kirsten Sonnenschein den Vereinsrekord (2:44:47) aus dem Jahr 1988 von Britta Klömpken bereits mit 2:27:59 Std. "pulverisiert". Nur neun Monate später gelang es ihr an gleicher Stelle sich selbst zu schlagen. Sie kam als 7. im Gesamteinlauf ins Ziel, war die erste Frau im Ziel und unterbot mit einer Zeit von 2:20:43 Std. wiederum deutlich den, nun eigenen, Vereinsrekord über die 30 km.

# 39. Bottroper Herbstwaldlauf

Neue Ultraläufer Robert Timmerhaus und Jürgen Salawarda

Der Ultramarathon erfreut sich bei den Sportlern von Marathon Dinslaken zunehmender Beliebtheit.
Neben den arrivierten Läuferinnen wie Bettina Mecking, Kirsten Sonnenschein, Martina Salawarda und Andrea Nißing haben neuerdings die Männer von Marathon Dinslaken die Ultrastrecke für sich entdeckt.
Beim Bottroper Herbstwaldlauf debütierten Robert Timmerhaus (M 45) und Jürgen Salawarda (M 45) in der Königsdisziplin des Langlaufes mit guten Leistungen. Robert Timmerhaus ( siehe Bild) bewältigte den angebotenen 50 km-Lauf bravourös in der Zeit von 4:49:43 Stunden.
Auf Platz 8 in ihrer Altersklasse W 40 folgte Bettina Mecking in ansehnlichen 5:22:47 Std. und Jürgen Salawarda finishte nach einer großen kämpferischen Leistung in 5:49:41 Std. Über 25 km kam Ingo Krutzinna in sehr guten 1:39:34 Std. auf den dritten Platz in seiner Altersklasse M 40. Ebenfalls auf Platz 3 in ihrer Altersklassse W 35 landete Janin Roß, die nach 2:04:21 Std. die Ziellinie überquerte.

Über 10 km „sprintete Jungstar" Sascha Strack in hervorragenden 39:36 Min. auf den 2. Platz in der M 35.

# Emmerich

## 2011 lief alles rund

## Marathon Dinslaken räumte bei den Platzierungen ab

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.

Der Verein 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 acht Einzelsiege (Christiane Haex, HK, 25:18 Min., Janin Roß, W 30, 22:38 Min., Manuela Keuten, W 50, 23:34 Min., Lauflegende Elli Spelleken, W 70, 27:17 Min., Sascha Strack, M 30, 18:48 Min., Ingo Krutzinna, M 40, 18:18 Min., Michael Splittorf, M 50, 18:35 Min. und Bernd Ziegler, M 70, 20:48 Min.), zwei zweite Plätze (Kirsten Sonnenschein, W 40, 21:16 Min. und Manfred Feldkamp, M 50, 20:17 Min. und zwei dritte Plätze (Thomas Holland, M 40, 19:09 Min. und Günter Schittko, M 50; 20:41 Min.

Die Walker standen dieser Erfolgsflut in nichts nach und belegten Spitzenpositionen im Gesamteinlauf. Platz 2 ging an Iris Trum, 33:38 Min., Gaby Üzel kam in 36:20 Min. auf den dritten Platz, Sabine Nühlen wurde in 36:40 Min. Fünfte und Anke Reidick finishte als Sechste in 37:50 Min. In der Gesamtwertung bei den Männern kam Dirk Menzel in 32:00 Min. auf einen hervorragenden zweiten Platz, Thomas Elsing belegte in 33:30 Min. Platz 3.

Gleichzeitig wurde ein Halbmarathon angeboten, den Ingo Krutzinna nach der 5-km-Aufwärmrunde in guten 1:25:58 Std. absolvierte und damit Platz 5 in der M 40 belegte.

# Silvesterläufe 2011

## Ständchen – Sieger - Stößchen

Zu einem Läuferjahr gehört natürlich auch ein stilvoller Abschluss und somit ließen es sich viele Marathonis auch 2011 nicht nehmen, traditionell an einem der Silvesterläufe in der Region teilzunehmen. Am Vormittag gab es den Startschuss im Dinslakener Averbruch.

Bereits nach 14:48 Minuten war der erste Läufer in Sicht: Der zehnjährige Moritz Hesse mit der Startnummer vier trotzte dem regennassen Untergrund und kam erschöpft, aber sichtlich erfreut ins Ziel. Damit holte er sich den ersten Platz im Kinderlauf. Eigentlich ist unser Nachwuchstalent hauptsächlich als Mountainbiker beim RSC Niederrhein aktiv, doch immer mal wieder zieht es ihn, motiviert durch seine erfolgreich Laufende Mutter Birgit Hesse, auch auf die Laufstrecke. Beim Silvesterlauf war Moritz allerdings bisher noch nicht dabei: „Zum ersten Mal gestartet und direkt gewonnen“, freute sich der stolze Sieger.

Auf der 7,5km Strecke fand die erste Frau von Marathon Dinslaken nach 31:38 Minuten den Weg ins Ziel. Kirsten Sonnenschein, die eigentlich erst Distanzen ab 10km bevorzugt, war jedoch keineswegs überrascht: „Ich habe hier schon öfter gewonnen und bin von Anfang an in Führung gegangen“, so die 48-Jährige. Weitere Podestplätze in ihren Altersklassen erreichten Andrea Nißing (1. W50), Birgit Ludwig (2. W50), Jutta Erlekotte (2. W45) und Erwin Brost (3. M50).

Um 14:00 Uhr erfolgte dann nach dem obligatorischen Geburtstagsständchen für den Lauforganisator Reiner Podworni der Startschuss für den Silvesterlauf in Voerde.

Neun Marathonis behaupteten sich auf der 10km Strecke und ein Marathoni versuchte sich an der 5km "Kurzstrecke".
Herausragend über die 10km war die Leistung von Jörg Sänger, der als Vegetarier ja ohne Weihnachtsbratenhüftgold über die Feiertage kam. Er überquerte die "schlammige" Ziellinie bereits nach 36:02 Minuten und wurde damit 3. im Gesamteinlauf und belegte Platz 1 in der AK M45. Ebenfalls Platz 1 in ihren Altersklassen sicherten sich Brigitte Frösler (47:50 W50) und Bernhard Ziegler (43:13 M70).

Thomas Holland, der kein Vegetarier ist ;-) "rollte" erfolgreich sein "Weihnachtshüftgold mit Trainingsrückstand" über die "Kurzstrecke".
Er wurde mit Platz 2 im Gesamteinlauf und Platz 1 in seiner Altersklasse M45 belohnt, bevor er die nächste "Kurzstrecke" nach Hause lief um den "Streckenschlamm" noch vor dem Jahreswechsel unter der Dusche zu entfernen. Am Silvesterabend durfte er dann auch mit anderen Gästen ein hervorragendes Spanferkel genießen;-).

# Leistungsübersicht Laufen 2011

| **5km** | | **M50** | |
|---|---|---|---|
| **WHK** | | **Splittorf, Michael** | **00:18:08** |
| Haex, Christiane | 00:25:12 | Herbers, Ulrich | 00:20:34 |
| **W35** | | Feldkamp, Manfred | 00:20:17 |
| Roß, Janin | 00:22:38 | Schittko, Günter | 00:20:41 |
| Albracht, Elif | 00:25:53 | Keuten, Michael | 00:22:24 |
| **W40** | | Brost, Erwin | 00:24:19 |
| Mecking, Bettina | 00:26:52 | **M55** | |
| Scholt, Kerstin | 00:26:59 | Geffroy, Heinz-Wilhelm | 00:22:41 |
| Trutenat, Birgit | 00:28:40 | Bienen, Hermann | 00:23:01 |
| Grune, Marion | 00:31:26 | Dengler, Lothar | 00:28:50 |
| **W45** | | Ludwig, Theo | 00:29:00 |
| **Sonnenschein, Kirsten** | **00:21:10** | **M60** | |
| Hesse, Birgit | 00:23:28 | Ott, Jürgen | 00:22:45 |
| Erlekotte, Jutta | 00:25:52 | Nißing, Johannes | 00:32:10 |
| Lonny, Andrea | 00:30:51 | **M70** | |
| Liesen, Susanne | 00:31:10 | Ziegler, Bernhard | 00:20:48 |
| Hegemann, Manuela | 00:32:50 | Brendemühl, Egbert | 00:28:13 |
| **W50** | | Rühl, Günter | 00:29:06 |
| Nißing, Andrea | 00:23:03 | **M75** | |
| Keuten, Manuela | 00:23:34 | Spelleken, Walter | 00:35:21 |
| Solle, Kornelia | 00:25:20 | **5000m Bahnlauf** | |
| Zacher, Angelika | 00:27:11 | **M40** | |
| Ludwig, Birgit | 00:27:22 | Krutzinna, Ingo | 00:18:24 |
| Salawarda, Martina | 00:29:18 | **M45** | |
| den Besten, Thea | 00:36:43 | **Holland, Thomas** | **00:18:04** |
| **W55** | | **M50** | |
| Üzel, Gabriele | 00:30:11 | Schittko, Günter | 00:20:40 |
| Setzepfandt, Friederike | 00:30:24 | Feldkamp, Manfred | 00:20:40 |
| Karden, Monika | 00:31:11 | **M50** | |
| **W60** | | Bienen, Hermann | 00:22:54 |
| Latzberg, Bärbel | 00:27:14 | **M60** | |
| Kamp, Margret | 00:32:19 | Ott, Jürgen | 00:22:26 |
| **W70** | | **M70** | |
| Spelleken, Elli | 00:27:17 | Ziegler, Bernhard | 00:21:11 |
| Hölzer, Ingrid | 00:35:07 | | |
| **Schüler C** | | | |
| Hesse, Moritz | 00:27:01 | | |
| **MHK** | | | |
| Genz, Michael | 00:19:32 | | |
| Timmerhaus, Florian | 00:29:34 | | |
| **M35** | | | |
| Strack, Sascha | 00:18:48 | | |
| Haex, Michael | 00:24:37 | | |
| **M40** | | | |
| Krutzinna, Ingo | 00:18:18 | | |
| **M45** | | | |
| Holland, Thomas | 00:18:28 | | |
| Schiebener, Olaf | 00:20:54 | | |
| Timmerhaus, Robert | 00:21:35 | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| **10km** | | Feldkamp, Manfred | 00:42:09 |
| **Weibliche Jugend A** | | Neth, Thorsten | 00:43:54 |
| Geffroy, Jana | 00:59:48 | Keuten, Michael | 00:45:28 |
| **WHK** | | Kuckuck, Peter | 00:46:07 |
| Haex, Christiane | 00:59:07 | Brost, Erwin | 00:48:58 |
| **W35** | | Wermes, Ralf | 00:49:13 |
| Roß, Janin | 00:46:14 | Erlekotte, Ingo | 00:55:01 |
| **W40** | | Spelleken, Jürgen | 00:57:51 |
| Trutenat, Birgit | 00:57:15 | **M55** | |
| Mecking, Bettina | 01:00:44 | Bienen, Hermann | 00:46:24 |
| Schimmel, Anke | 01:00:44 | Geffroy, Heinz-Wilhelm | 00:59:48 |
| **W45** | | Langenfurth, Uwe | 01:05:57 |
| **Sonnenschein, Kirsten** | **00:42:29** | **M60** | |
| Schürings-Buschmann, Ulrike | 00:52:32 | Ott, Jürgen | 00:45:48 |
| Erlekotte, Jutta | 00:52:43 | **M65** | |
| Mudra, Dorota | 00:52:58 | Teke, Mustafa Kemal | 00:44:02 |
| Christ, Sabine | 00:55:04 | **M70** | |
| Pelzer, Christiana | 00:55:20 | Ziegler, Bernhard | 00:42:55 |
| Geffroy, Jutta | 00:58:52 | **10000m Bahnlauf** | |
| Gerwers-Kuckuck, Dagmar | 01:00:44 | **M45** | |
| **W50** | | **Sänger, Jörg** | **00:36:54** |
| Frösler, Brigitte | 00:46:37 | **12 km** | |
| Hesse, Birgit | 00:50:51 | **M45** | |
| Solle, Kornelia | 00:52:27 | **Zöllner, Robert** | **01:03:57** |
| Ludwig, Birgit | 00:56:04 | **15 km** | |
| Zacher, Angelika | 00:56:07 | **M45** | |
| den Besten, Thea | 01:16:46 | Zöllner, Robert | 01:25:52 |
| **W55** | | **M55** | |
| Üzel, Gabriele | 01:04:10 | **Bienen, Hermann** | **01:10:45** |
| Setzepfandt, Friederike | 01:04:55 | **Halbmarathon** | |
| **W70** | | **Weibliche Jugend A** | |
| Spelleken, Elli | 00:57:11 | Geffroy, Jana | 02:21:40 |
| **MHK** | | **W35** | |
| Genz, Michael | 00:39:37 | Roß, Janin | 01:44:03 |
| **M35** | | **W40** | |
| Strack, Sascha | 00:38:56 | Mecking, Bettina | 02:02:42 |
| Fürst, Rainer | 00:44:23 | Bruchhausen, Anja | 02:05:50 |
| Pehlke, Martin | 00:46:02 | Trutenat, Birgit | 02:10:59 |
| Haex, Michael | 00:56:41 | Schimmel, Anke | 02:21:52 |
| **M40** | | **W45** | |
| Krutzinna, Ingo | 00:37:34 | **Sonnenschein, Kirsten** | **01:32:06** |
| Schimmel, Frank | 00:44:33 | Erlekotte, Jutta | 01:57:38 |
| **M45** | | Pelzer, Christiana | 02:01:34 |
| **Sänger, Jörg** | **00:36:03** | Hesse, Birgit | 02:02:47 |
| Holland, Thomas | 00:37:43 | Geffroy, Jutta | 02:13:29 |
| Schiebener, Olaf | 00:42:35 | Gerwers-Kuckuck, Dagmar | 02:14:09 |
| Overlöper, Norbert | 00:42:43 | Lonny, Andrea | 02:22:34 |
| Timmerhaus, Robert | 00:44:39 | **W50** | |
| Splittorf, Guido | 00:47:07 | Frösler, Brigitte | 01:47:34 |
| Zöllner, Robert | 00:51:09 | Solle, Kornelia | 01:58:05 |
| Christ, Uwe | 00:55:04 | Nißing, Andrea | 02:02:47 |
| **M50** | | Ludwig, Birgit | 02:06:14 |
| Splittorf, Michael | 00:36:56 | Zacher, Angelika | 02:10:53 |
| Schittko, Günter | 00:40:43 | | |

| **MHK** | | **Marathon** | |
|---|---|---|---|
| Neth, Lars | 01:44:27 | **W35** | |
| **M30** | | **Roß, Janin** | **03:51:42** |
| Voigt, Michael | 01:35:39 | **W40** | |
| **M35** | | Mecking, Bettina | 04:25:35 |
| Strack, Sascha | 01:26:17 | **W45** | |
| Fürst, Rainer | 01:37:03 | Mudra, Dorota | 04:30:33 |
| Pehlke, Martin | 01:50:56 | **W50** | |
| | | Frösler, Brigitte | 03:55:58 |
| **M40** | | Nißing, Andrea | 04:20:47 |
| Krutzinna, Ingo | 01:25:31 | **M35** | |
| Schimmel, Frank | 01:42:41 | Strack, Sascha | 03:32:46 |
| Körner, Christian | 02:08:35 | Fürst, Rainer | 03:53:18 |
| **M45** | | **M40** | |
| **Holland, Thomas** | **01:23:21** | Schimmel, Frank | 03:52:28 |
| Christ, Uwe | 01:32:06 | **M45** | |
| Schiebener, Olaf | 01:38:00 | Timmerhaus, Robert | 03:27:28 |
| Timmerhaus, Robert | 01:39:16 | Splittorf, Guido | 03:56:04 |
| Hinze, Pàris | 01:42:39 | Salawarda, Jürgen | 04:42:59 |
| Splittorf, Guido | 01:52:30 | **M50** | |
| Zöllner, Robert | 01:56:17 | **Splittorf, Michael** | **03:23:18** |
| Salawarda, Jürgen | 02:06:16 | Neth, Thorsten | 03:47:12 |
| Wollbrink, Andreas | 02:08:49 | Kuckuck, Peter | 04:05:44 |
| **M50** | | Wermes, Ralf | 04:15:37 |
| Splittorf, Michael | 01:25:40 | Schittko, Günter | 04:30:31 |
| Feldkamp, Manfred | 01:38:27 | **M55** | |
| Neth, Thorsten | 01:39:03 | Geffroy, Heinz-Wilhelm | 03:46:36 |
| Hildebrandt, Wolfgang | 01:40:12 | Ludwig, Theo | 04:51:09 |
| Keuten, Michael | 01:40:57 | **M70** | |
| Schittko, Günter | 01:41:11 | Ziegler, Bernhard | 03:36:37 |
| Kuckuck, Peter | 01:45:21 | **Ultralauf** | |
| Hegemann, Ralf | 01:45:44 | **W40** | |
| Brost, Erwin | 01:51:15 | **Mecking, Bettina** | **50 km 05:22:57** |
| Pelzer, Dieter | 01:56:14 | Mecking, Bettina | 72,7 km 09:49:07 |
| Wermes, Ralf | 01:58:14 | Mecking, Bettina | 100 km 13:25:55 |
| **M55** | | Mecking, Bettina | 85,09 km 12:00:00 |
| Bienen, Hermann | 01:43:50 | **W50** | |
| Geffroy, Heinz-Wilhelm | 01:51:06 | **Nißing, Andrea** | **100 km 10:41:33** |
| Hesse, Kurt Stephen | 01:56:01 | **M45** | |
| Ludwig, Theo | 02:12:21 | **Timmerhaus, Robert** | **50 km 04:49:43** |
| **M60** | | Salawarda, Jürgen | 50 km 05:49:41 |
| Ott, Jürgen | 01:54:23 | | |
| **M70** | | | |
| Ziegler, Bernhard | 01:38:54 | | |
| **25 km** | | | |
| **W35** | | | |
| **Roß, Janin** | **02:04:21** | | |
| **M30** | | | |
| Voigt, Michael | 02:41:14 | | |
| **M40** | | | |
| **Krutzinna, Ingo** | **01:39:34** | | |
| Körner, Christian | 02:41:15 | | |
| **30 km** | | | |
| **W45Sonnenschein,Kirsten** | **02:20:43** | | |
| **W50** Andrea Nißing | 03:30:02 | | |

# Leistungsübersicht Walking 2011

| **5km** | | **10km** | |
|---|---|---|---|
| **W/MHK - W/M45** | | **W/MHK - W/M45** | |
| **Menzel, Dirk** | **0:31:14** | **Menzel, Dirk** | **1:04:37** |
| Elsing, Thomas | 0:33:30 | Haex, Christiane | 1:12:32 |
| Grune, Marion | 0:34:44 | Haex, Michael | 1:12:33 |
| Nühlen, Sabine | 0:36:40 | Elsing, Thomas | 1:13:04 |
| Holland, Martina | 0:37:41 | Nühlen, Sabine | 1:14:13 |
| Reidick, Anke | 0:37:50 | Reidick, Anke | 1:17:12 |
| Hartmann, Anke | 0:38:14 | Holland, Martina | 1:17:57 |
| Häusler, Sandra | 0:38:59 | Haex, Katrin | 1:20:50 |
| Haex, Katrin | 0:39:38 | **W/M50 - W/M55** | |
| **W/M50 - W/M55** | | **Zacher, Angelika** | **1:07:41** |
| **Zacher, Angelika** | **0:33:17** | Schramm, Heidemarie | 1:17:30 |
| Trum, Iris | 0:33:38 | den Besten, Thea | 1:17:58 |
| Üzel, Gabriele | 0:34:30 | **W/M 60 und älter** | |
| Hackfort, Gabriele | 0:36:48 | Ratajczak, Ruth | 1:20:36 |
| Schramm, Heidemarie | 0:37:28 | Hölzer, Ingrid | 1:22:51 |
| Hyla, Monika | 0:38:39 | Hüsener-Scholven, Annemarie | 1:31:52 |
| den Besten, Thea | 0:38:43 | Peter, Erwin | 1:33:46 |
| **W/M60 und älter** | | Hingmann, Wolfgang | 1:49:49 |
| Germer, Margit | 0:37:45 | **15km** | |
| Schürings, Hans Wilhelm | 0:38:29 | **W/MHK - W/M45** | |
| Hölzer, Ingrid | 0:39:39 | **Menzel, Dirk** | **1:35:02** |
| Ratajczak, Ruth | 0:40:31 | **Haex, Christiane** | **1:41:48** |
| Adamski, Gisela | 0:41:39 | Haex, Michael | 1:44:14 |
| Zink, Karin | 0:43:01 | Elsing, Thomas | 1:48:42 |
| Hüsener-Scholven, Annemarie | 0:43:04 | | |
| Kosubek, Margret | 0:44:17 | Nühlen, Sabine | 1:49:44 |
| Peter, Erwin | 0:45:47 | Holland, Martina | 1:49:56 |
| Schäfer, Brigitte | 0:47:22 | Reidick, Anke | 1:54:56 |
| Hingmann, Wolfgang | 0:52:55 | Häusler, Sandra | 1:54:57 |
| **7,5km** | | Mentel, Jutta | 2:02:04 |
| **W/MHK - W/M45** | | Haex, Katrin | 2:02:36 |
| **Menzel, Dirk** | **0:50:24** | **W/M50 - W/M55** | |
| Elsing, Thomas | 0:52:46 | Zacher, Angelika | 1:48:42 |
| Nühlen, Sabine | 0:58:10 | Trum, Iris | 1:43:13 |
| Reidick, Anke | 1:01:44 | den Besten, Thea | 1:56:59 |
| Häusler, Sandra | 1:03:26 | Schramm, Heidemarie | 1:59:29 |
| Haex, Katrin | 1:03:26 | **W/M 60 u. älter** | |
| **W/M50 - W/M55** | | Hölzer, Ingrid | 1:56:59 |
| **Zacher, Angelika** | **0:52:13** | Ratajczak, Ruth | 2:00:42 |
| Schramm, Heidemarie | 0:59:12 | Hüsener-Scholven, Annemarie | 2:17:02 |
| den Besten, Thea | 1:02:47 | **Halbmarathon** | |
| **W/M60 und älter** | | **Menzel, Dirk** | **2:29:49** |
| Germer, Margit | 0:58:22 | Elsing, Thomas | 2:42:27 |
| Hölzer, Ingrid | 1:02:47 | **Männliche Jugend** | |
| Ratajczak, Ruth | 1:03:04 | **Reidick, Jörn** | **5 km 0:35:55** |
| Kosubek, Margret | 1:10:31 | | **7,5 km 0:56:02** |
| Hüsener-Scholven, Annemarie | 1:10:32 | | **10 km 1:15:08** |
| Schäfer, Brigitte | 1:11:25 | | **15 km 1:51:40** |
| Lentzen, Karin | 1:14:34 | | |
| Hingmann, Wolfgang | 1:21:01 | | |

# Sportabzeichen 2011

| Name | Vorname | Anzahl Prüfungen | Ausführung |
|---|---|---|---|
| Kosubek | Margret | 29 | Gold |
| Üzel | Gabriele | 15 | Gold |
| Peter | Erwin | 11 | Gold |
| Karden | Wilfried | 11 | Gold |
| Germa | Margrit | 10 | Gold |
| Dengler | Lothar | 9 | Gold |
| Hüsener- Scholven | Annemarie | 9 | Gold |
| Bruchhausen | Anja | 8 | Gold |
| Bruchhausen | Hannah | 6 | Gold |
| Bruchhausen | Lena | 6 | Gold |
| Ratajczak | Ruth | 6 | Gold |
| Schramm | Heidemarie | 5 | Gold |
| Setzepfandt | Friederike | 4 | Silber |
| Hartmann | Anke | 4 | Silber |
| Latzberg | Bärbel | 3 | Bronze |
| Grune | Marion | 2 | Bronze |
| Trutenat | Birgit | 2 | Bronze |
| Zacher | Angelika | 2 | Bronze |

| Vereinsrekorde Marathon Dinslaken Stand 31.12.2011 | | | | |
|---|---|---|---|---|
| **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 | 2:20:43 Std | Sonnenschein | Kirsten | 2011 |
| 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 | 04:33:16 Std | Sonnenschein | Kirsten | 2007 |
| Männer | 03:55:39 Std | Overlöper | Norbert | 2008 |
| **100km** | | | | |
| Männer | 7:40:25 Std | Becker | Kurt | 1987 |
| Frauen | 10:41:33 Std | Nißing | Andrea | 2011 |
| **4x1500 m Staffel** | | | | |
| MHK | 17:49,8 min | Franz/Stach R./Arntholz/Herbers | | 1991 |