Marathon Dinslaken

Jahresrückblick 2012

Wir wünschen allen ein erfolgreiches und gesundes Jahr 2013

Egmond-Halbmarathon

Andrea Nißing und Birgit Hesse gönnten sich ein Vergnügen der besonderen Art

Der Egmont-Halbmarathon, der in diesem Jahr sein 40-jähriges Jubiläum feierte, ist in verschiedener Hinsicht anspruchsvoll. Zum einen stellt das winterliche Nordseewetter eine Herausforderung dar, zum anderen verläuft der Kurs, nachdem er 5 km durch den Ort geführt hat, 7 km über den Nordseestrand nach Süden und kehrt dann auf Naturwegen durch das Dünengebiet der Umgebung nach Egmont zurück. Andrea Nißing und Birgit Hesse von Marathon Dinslaken gönnten sich am letzten Wochenende dieses besondere Lauferlebnis und bewältigten die Strecke mit Bravour und finishten zeitgleich in 1:57:14 Std..

Mitgliederversammlung Marathon Dinslaken

Michael Keuten, 1.Vorsitzender von Marathon Dinslaken, hat in seinem Rechenschafts-bericht auf ein erfolgreiches Jahr für unseren Verein zurückgeblickt. Als größter reiner Laufsportverein am Niederrhein haben unsere Athleten erneut eine hervorragende Leistungsbilanz aufzuweisen. Die Dominanz auf Veranstaltungen in der Region zeugt davon. Der 2.Vorsitzende Thomas Holland konnte in seinem sportlichen Jahresrückblick reichlich Lob und Anerkennung für herausragende sportliche Leistungen verteilen.

- Kirsten Sonnenschein stellte zweimal einen neuen Vereinsrekord über 30 km auf
- Jörg Sänger (M45) zählt in seiner Altersklasse mittlerweile zu den besten Crossläufern in Deutschland
- Margret Kosubek erwarb zum 30.-mal das Sportabzeichen in Gold
- Andrea Nißing lief einen neuen Vereinsrekord auf der 100 km-Strecke
- Bernd Ziegler (M70) belegte in seiner AK beim Frankfurt-Marathon Platz 2
- Robert Timmerhaus und Jürgen Salawarda gaben ihr Debüt im Ultra-Marathon

- Nachwuchsläufer Moritz Hesse dominierte den Sylvesterlauf der Schüler im Averbruch
- Sascha Strack finishte im Mai in Duisburg seinen 60. Marathonlauf
- Martina Salawarda meisterte in Xanten ihren ersten Triathlon

Einen breiten Raum nahm wiederum auch die Berichterstattung über die Vorbereitung des 7.Dinslakener Sparkassen City-Laufes ein. Michael hob insbesondere das außerordentliche Engagement der Vereinsmitglieder und Freunde hervor. Es ist schon bemerkenswert, dass von 217 Mitgliedern sich über 150 Mitglieder jährlich als Helfer zur Verfügung stellen. Ohne diese außerordentlich hohe Helferquote wäre der City-Lauf auch nicht zu realisieren.

In der gut besuchten Versammlung wurde nach der Entlastung des Vorstandes und den anschließenden Neuwahlen, Michael Keuten einstimmig als 1.Vorsitzender bestätigt. Zum geschäftsführenden Vorstand gehören noch als 2.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, die gleichzeitig die Belange der Walker im Vorstand vertritt, gewählt. Als Pressesprecher bestätigte die Versammlung Johannes Nißing; Erwin Brost und Martin Pehlke fungieren als Kassenprüfer.

Abschließend gab Thomas Holland einen Ausblick über die Vereinsaktivitäten in der neuen Saison 2012, wobei der City-Lauf am 18.3.2012 und die Läufe im Vereinscup die Saisonhöhepunkte darstellen.

Marathon Dinslaken ehrte Vereinsmeister

Vereinsfeier - Über 120 Mitglieder im vollbesetzten Saal Ortmann

Am Wochenende feierte Marathon Dinslaken in seinem neuen "Vereinsdomizil", dem Gasthof Ortmann, sein Vereinsfest und ehrte dabei traditionell die Vereinsmeister. Gewertet wurden hier im Laufcup acht Läufe, die Distanzen vom 5.000-Meter-Lauf bis zur Marathonstrecke umfassten, wobei ein Halbmarathon Pflicht war. Im Vereinscup der Walker war die Teilnahme an vier Läufen Bedingung, davon mindestens zwei über mehr als 5 km. Chefmoderator Thomas Holland nahm in seiner gewohnt eloquenten Art, zusammen mit Michael Keuten, die Ehrungen vor.

Nachfolgend die Sieger und Platzierten:

Laufcup

Frauen

HK – W 40

1. Janin Roß
2. Bettina Mecking
3. Birgit Trutenat

W 45

1. Kisten Sonnenschein
2. Jutta Erlekotte

W 50

1. Brigitte Frösler
2. Kornelia Solle

Männer

HK – M 40

1. Ingo Krutzinna
2. Sascha Strack
3. Frank Schimmel

M 45

1. Thomas Holland
2. Robert Timmerhaus

M 50

1. Günter Schittko
2. Manfred Feldkamp
3. Michael Splittorf

M 55 u älter

1. Bernd Ziegler
2. Jürgen Ott
3. Hermann Bienen

Walking

Sonderpreis Jugend: Jörn Reidick

Frauen

WHK – W 45

1. Sabine Nühlen
2. Martina Holland
3. Anke Reidick

W 50 – W 55

1. Angelika Zacher
2. Heidemarie Schramm
3. Thea den Besten

W 60 u älter

1. Ingrid Hölzer
2. Ruth Ratajczak
3. Annemarie Hüsener-Scholven

Männer

MHK – M 45

1. Dirk Menzel
2. Thomas Elsing

M 60 u älter

1. Wolfgang Hingmann

LVN Crossmeisterschaften 2012

Athleten von Marathon Dinslaken mit guten Platzierungen

Jörg Sänger und Michael Splittorf starteten mit Erfolg bei den Nordrhein-Crossmeisterschaften in Troisdorf-Spich. Die Strecke mit einer Gesamtlänge von 6.250 m ging über 4 Runden ständig bergauf und bergab. Michael Splittorf kam trotz eines Sturzes in 25:44 Min. ins Ziel und belegte in der M 50 einen hervorragenden vierten

Platz. Crosslaufspezialist Jörg Sänger lief in der starken AK M 40 – 45 und finishte in 25:03 Minuten. Gegenüber dem Vorjahr verbesserte sich Jörg in der LVN-Rangliste um einen Rang auf Platz 9.

30. Gold für Margret Kosubek

Sportabzeichenverleihung bei Marathon Dinslaken

Einmal mehr führte unser Sportwart und Übungsleiter, Lothar Dengler, die Abnahme der Leistungen für das Deutsche Sportabzeichen durch. Im Rahmen einer kleinen Feier überreichte er den erfolgreichen Absolventen Nadeln und Urkunden.

Hervorzuheben sind die „Dauerbrenner“ Waldemar Schiemann (35x Gold), Margret Kosubek (30x Gold) und Lothar Mehlich(28x Gold).

Das Sportabzeichen in Gold erhielten weiter: Elli Spelleken (18x), Gabriele Üzel (16x), Nicole Burghardt (16 x),Friedel Lenzen (15x), Wolfgang Hingmann (15x), Wilfried Karden (12x). Erwin Peter (12x), Margit Germa (11x), Lothar Dengler (10x), Annemarie Hüsener-Scholven (9x), Anja Bruchhausen (9x), Hannah Bruchhausen (7x) und Waltraud Hoffmeister (7x).

Silber erhielten: Rita Borutta (5x), Hartmut Hellmann (5x), Frederike Setzepfandt (5x), Bärbel Latzberg (4x), Frank Wichert (4x), Manuela Bär (4x), Marion Grune (3x)), Angelika Zacher (3x), Kerstin Zöllner (3x) und Birgit Trutenat.

Jeweils zum ersten mal Bronze erhielten Brigitte Frösler, Sabine Nühlen, Christiane Pelzer, Dieter Pelzer, Ralf Wermes, Bernd Ziegler und Uwe Zacher.

Bettina Mecking’s läuferische Extravaganz

Bettina Mecking, Ultraläuferin von Marathon Dinslaken, ist nicht nur in Sportlerkreisen dafür bekannt, besonders anspruchsvolle und extravagante Läufe zu absolvieren.

Nach ihrer Teilnahme am 2.Marathon des Jahres 2012 in Deutschland, dem Honigkuchen-Marathon in Kevelaer, den sie in 4:37:02 Std. meisterte, erhielt Bettina eine Einladung zum zweiten Laufen-in-Dortmund-Marathon, dem LidoMa. Hierbei handelt es sich um einen „kleinen“ Einladungsmarathon mit einem limitierten Teilnehmerfeld. von 50 Läuferinnen und Läufern. Der Lauf fand im Ausbildungszentrum der Bauindustrie in Hamm statt. Die Laufstrecke führte ausschließlich über das Gelände des Ausbildungs-zentrums, war 1.006 m lang, und musste insgesamt 42 mal zurückgelegt werden. Bettina stellte sich dieser Herausforderung und bewältigte bei Eiseskälte diesen außergewöhnlichen Nachtlauf in bravourösen 4:04 Std.; in der Gesamtwertung der Frauen belegte Bettina Mecking den zweiten Platz.

Erfolge bei der Winterlaufserie in Nettetal

Michael Splittorf, Thorsten Neth und Robert Timmerhaus nahmen erfolgreich an der Winterlaufserie des LC Nettetal teil und belegten über 15 km in ihren Altersklassen vordere Plätze. Dabei ragte Michael Splittorf heraus, der in der guten Zeit von 56:47

Min. finishte und den zweiten Platz in der AK M 50 belegte. Im Gesamteinlauf kam Michael unter 630 Startern auf den 15. Platz. Gute Zeiten liefen auch Robert Timmerhaus mit 1:06:14 Std. (30. AK M 45, Gesamt Platz 120) und Thorsten Neth, der in 1:06:21 Std. die Ziellinie überquerte (21.AK M 50, Gesamt Platz 123).

Auf der Aufnahme v. links: Robert Timmerhaus, Michael Splittorf und Thorsten Neth.

BraveheartBattle 2012

24 Kilometer – 45 Hindernisse - eisiges Wasser

Janin Ross absolvierte außergewöhnlichen Lauf

Außergewöhnliche Laufveranstaltungen erfreuen sich in Läuferkreisen zunehmender Beliebtheit und sind in kurzer Zeit bereits ausgebucht. Janin Ross stellte sich den harten Herausforderungen des BraveheartBattle 2012 im bayerischen Münerstadt.

Der BraveheartBattle ist eine Mischung aus Trail Run, Extrem- und Fun-Lauf mit natürlichen und künstlichen Hindernissen. Die Teilnehmer müssen in einer maximalen Zeit von fünf Stunden eine Strecke von ca. 24 Kilometern mit natürlichen und künstlichen Hindernissen an 45 Stationen bewältigen. Mit dabei unter den rund 2.500 Startern: Janin Ross von Marathon Dinslaken. Die 35-jährige Ausdauerspezialistin meisterte diese höllische und kraftraubende Herausforderung in der Klassezeit von 4:15:58 Std. und belegte in der Gesamtwertung der Frauen unter 160 Teilnehmerinnen den 45. Platz.

„Ich bin echt an meine körperlichen Grenzen gestoßen. Zwischenzeitlich dachte ich, ich schaffe es nie. Es war rein von den Hindernissen schlimmer, als ich es mir vorgestellt habe. Bei Wassertemperaturen von 1 Grad mussten wir u.a. einen Fluss viermal durchschwimmen, Schlammgruben durchqueren, über Autos klettern, durch Röhren krabbeln etc. Allein mit nassen Sachen über 4 Stunden bei 9 Grad Außentemperatur unterwegs zu sein, ist unglaublich kräftezehrend.“ So der Laufbericht von Janin Ross. Sie verlor bei ihrem Abenteuer noch 3 ½ Kilo Körpergewicht, und das als schon sehr schlanke Athletin. „Warum macht man so etwas. Ich weiß es nicht. Trotzdem: Es war einfach genial. Nächstes Jahr bin ich wieder dabei, “ so das Fazit von Janin Ross.

Interner Traditionslauf nach Kevelaer

Zur Eröffnung der diesjährigen Laufsaison fand zwei Wochen vor dem Citylauf wieder der interne Lauf von Dinslaken nach Kevelaer statt. Gestartet wurde wie immer bei Elli und Walter Spelleken um 9 Uhr in der Frühe. Die insgesamt 40 Teilnehmer liefen nach eigener Einschätzung in Teilabschnitten bis zur vollen Marathondistanz. Hervorzuheben ist Kirsten Sonnenschein, die zum zehnten Mal die volle Marathondistanz von 42,195 Km zurücklegte. Michael Keuten zeigte trotz City-Lauf-Stress großen Einsatz und meisterte 28 km. Ruth Ratajczak bewies bei den Walkern Stehvermögen und legte 21 km zurück.

Der Tradition folgend endete der Kevelaer-Lauf mit einem Besuch der Gnadenkapelle, wo Kerzen für eine gesunde und erfolgreiche Saison und vor allen Dingen auch gutes City-Lauf-Wetter angesteckt wurden, und einem abschließenden gemeinsamen Mittagessen.

Marathon-Damen räumten ab

8. Kamp-Lintforter Walking Night

Mit großem Erfolg bestritten die Walker von Marathon Dinslaken den ausgeschriebenen Wettbewerb über 5 km im Rahmen der 8. Kamp-Lintforter “Walking Night”.
Die Damen dominierten eindeutig das Geschehen und belegten unter insgesamt 65 Teilnehmerinnen die ersten 4 Plätze. Siegerin wurde Iris Trum in 30:42 Min., Chrissi Haex kam in 31:53 Min. auf den zweiten Platz, Sabine Nühlen folgte in 33:29 Min. auf den dritten Platz vor Anke Reidick in 34:00 Min. auf Platz 4.
Seriensieger Dirk Menzel gewann die Herrenkonkurrenz in 27:41 Min., Thomas Elsing belegte in 30:38 Min. den dritten Platz. Michael Haex finishte in 35:38 Min. und kam auf den 8. Platz.

Auf der anl. Aufnahme sind die Marathon-Walker vor dem Start abgelichtet. Zweiter von rechts Seriensieger Dirk Menzel.

Sänger und Splittorf - westdeutsche Spitze

Westdeutschen Straßenlaufmeisterschaften

Jörg Sänger und Michael Splittorf qualifizierten sich für die Westdeutschen Straßenlaufmeisterschaften 2012 über 10 km, die im Rahmen des Ruhrauenlaufes in Wickede ausgetragen wurden.
Bei sonnigem Frühlingswetter bot die Wendepunktstrecke einen flachen aber auch windanfälligen Parcours. Jörg Sänger lief die ersten 3 km in 10:38 Min. und konnte dieses Tempo bis ins Ziel mit starken 35:32 Min. durchlaufen. In dem guten Teilnehmerfeld der AK M 45 erreichte er den 6. Platz. Michael Splittorf stand dieser Leistung in nichts nach und erreichte in seiner Altersklasse M 50 in 37:32 Min. den siebten Platz. Fazit: Splittorf und Sänger gehören somit 2012 zu besten sieben Straßenläufern Westdeutschlands.

Venloop-Halbmarathon 2012

Dinslakener Marathonis dabei

Der Venloop, der jährlich Ende März in der niederländischen Grenzstadt Venlo stattfindet, ist bekannt für seine besondere Atmosphäre. Die gesamte Stadt ist Jahr für Jahr auf den Beinen, entlang der Maas finden Volksfeste statt und es entwickelt sich eine unglaubliche Stimmung. Auch in diesem Jahr säumten unzählige Zuschauer die Strecke und feuerten bei Sonnenschein Tausende von Läufern an. Mitten in diesem Trubel absolvierten auch einige Ausdauerathleten von Marathon Dinslaken diesen ungewöhnlichen Lauf. Sascha Strack lief den Halbmarathon in der guten Zeit von 1:26:30 Std., gefolgt von Jutta Erlekotte, die in 2:01:18 Std. finishte. Ehemann Ingo Erlekotte überquerte nach 2:01:39 Std. die Ziellinie, Bettina Mecking in 2:06:02 Std.

Marathon Dinslaken weltweit unterwegs

Lissabon-Halbmarathon - Marathon-Quartett dabei

Der Lissabon-Halbmarathon gehört zu den größten und sportlich bedeutendsten Halbmarathons weltweit.
2010 wurde hier bei den Männern mit 58:23 Min. ein neuer Weltrekord aufgestellt. In diesem Jahr waren in dem Teilnehmerfeld von über 30.000 Läufern auch vier Sportler von Marathon Dinslaken. Anke und Frank Schimmel sowie Dagmar und Peter Kuckuck erlebten eine eindrucksvolle Stimmung bei sommerlichen 22 Grad, wobei ein Highlight dieses Laufes der Start auf der 4 km langen „Golden Gate Bridge Europas“ war. Dagmar und Peter Kuckuck finishten gemeinsam in 2:19:25 Std., Anke und Frank Schimmel überquerten in 2:34:32 Std. die Ziellinie.

Auf der anl. Aufnahme sehen sie das Marathon-Quartett im Zielbereich (v.li. Frank u. Anke Schimmel, Dagmar und Peter Kuckuck).

Freikarten für den Chinesischen Nationalzirkus

Dank an die Helfer des City-Laufes

Jörg Springer, Inhaber der Saalbetriebe in der Kathrin-Türks-Halle, bedankte sich mit einer besonderen Geste bei den vielen Helfern des 7.Dinslakener City-Laufes. Anlässlich des Gastspiels des Chinesischen Nationalzirkus’ in der Kathrin-Türks-Halle stellte Jörg Springer daher dem Verein Marathon Dinslaken ein Kontingent von 100 Freikarten zur Verfügung. Dieses Geschenk wurde prompt angenommen; die Marathon-Helfer konnten sich am Dienstagabend an den außergewöhnlichen Darbietungen der chinesischen Akrobaten erfreuen.

Marathon-Walker in Berlin und Düsseldorf unterwegs

Besonders reisefreudig sind in diesem Jahr die Walker von Marathon Dinslaken. Beim

32.Vattenfall BERLINER HM finishten die Walker mit folgenden Zeiten: Dirk Menzel und Sabine Nühlen in 2:51:19 Std., Anke Reidick und Thomas Elsing in 2:51:46 Std., Sandra Häusler in 2:54:09 Std. und Katrin Haex in 2:56:19 Std.. Bei den Läufern überquerten Michael (1:51:44 Std.) und Chrissi Haex (1:57:42 Std.) mit ansprechenden Zeiten die Ziellinie.

Am letzten Wochenende präsentierten sich dann die Dinslakener Athleten mit Erfolg beim 10.Karl-Heinz-Hahn-Walk in Düsseldorf-Benrath und dominierten die Konkurrenz auf der 10-km-Strecke. Seriensieger Dirk Menzel belegte unangefochten in herausragenden 1:02:06 Std. den ersten Platz. Chrissi und Michael Haex belegten in 1:10:51 Std. und 1:10:53 Std. vordere Plätze. Vorstandsmitglied Sabine Nühlen finishte in ansprechenden 1:13:59 Std. Anke Reidick kam nach 1:17:45 Std. ins Ziel, gefolgte von Katrin Haex in 1:19:42 Std.

Marathon Dinslaken mit Großaufgebot

9. Golddorf-Lauf 2012

Mit dem Großaufgebot von 45 Sportlern gastierte Marathon Dinslaken bei Viktoria Winnekendonk und absolvierten die beim 9. Golddorflauf angebotenen Walking- und Laufdistanzen. Ansprechende Leistungen bei den Läufern über 10 km zeigten Ingo Krutzinna, der in 40:22 Min. auf Platz 3 der AK M 40 finishte, Bernd Ziegler der in der M 70 mit 45:09 Min. den ersten Platz belegte und Kirsten Sonnenschein, die in der W 45 in 45:15 Min. auf den zweiten Platz kam. Jürgen Ott (M65) kam in 49:16 Min. auf Platz 7, Brigitte Frösler überquerte in guten 49:36 Min. die Ziellinie und belegte in der W 50 Platz 6.

Die Walker waren ebenso erfolgreich und belegten über 5 km Spitzenplätze. Dirk Menzel löste wieder sein Sieger-Abo und kam bei den Herren in hervorragenden 32:17 Min. auf den ersten Platz; Thomas Elsing belegte hier in 35:22 Min. Platz 3. Bei den Damen belegte über 5 km Chrissi Haex in 36:08 Min. den obersten Treppchenplatz, gefolgt von Anke Reidick auf Platz 2 in 38:48 Min. Über 10 km kam Iris Trum in starken 1:13:46 Std. auf den zweiten Platz, Angelika Zacher belegte in 1:14:11 Std. Platz 3.

Marathon-Mann Sascha Strack absolvierte in Antwerpen seinen 67. Marathon-Lauf

Sascha Strack finishte beim Antwerpen-Marathon 2012 in neuer persönlicher Bestzeit von 3:17:53 Std. und belegte dabei in der M 35 Platz 44. Für den erst 36-jährigen Ausdauersportler war es bereits der 67. Marathon-Lauf. Lebensgefährtin Bettina Mecking (W 45) startete in Antwerpen mit Bravour über 10 Meilen (16 Km) und kam in guten 1:26:57 Std. ins Ziel.

Hamburg-Marathon 2012

Gemeinsames Finish von Jutta und Ingo Erlekotte

Hamburg ist immer eine Reise wert, insbesondere dann, wenn man dann am Wochenende den Hamburg-Marathon absolviert. Jutta und Ingo Erlekotte gönnten sich dieses Vergnügen und nahmen mit Erfolg am 27. Haspa-Marathon in Hamburg teil. Ingo (M 55) finishte in 4:26:16 Std., knapp vor seiner Ehefrau Jutta (W 45), die in 4:26:21 Std. die Ziellinie überquerte. Vereinskollege Theo Ludwig (M 55) lief ebenfalls in Hamburg und kam in 4:48:02 Std. ins Ziel.

Marathonis in Italien erfolgreich

Christiana und Dieter Pelzer liefen in Meran

Marathon Dinslaken war auch beim Frühlingshalbmarathon in Meran vertreten.
Bei gutem Wetter und vor beeindruckender Bergkulisse absolvierten Christiana Pelzer (W45) und Gatte Dieter Pelzer (M 50) gemeinsam die 21,1 km und finishten in der ansprechenden Zeit von 2:10:58 Std. Die Aufnahme zeigt Christiana und Dieter Pelzer beim Zieleinlauf in Meran.

Supermarathon 2012 über 72,7 km

Marathon-Quartett meisterte die Königsstrecke des Rennsteiglaufes

Er gilt als Königsstrecke des GutsMuths-Rennsteiglaufes, ist der größte und gewiss auch einer der landschaftlich schönsten und in seiner Streckenführung zugleich anspruchsvollste Ultramarathon Europas – der EON-Supermarathon über 72,7 km von Eisenach nach Schmiedefeld in Thüringen.
Die Teilnehmer des werden nicht zu Unrecht Jahr für Jahr von der Presse als „Königinnen und Könige des Rennsteigs“ betitelt. Die Anstiege auf der territorial und sportlich sehr abwechslungsreichen Strecke betragen insgesamt 969 Meter und die Höhendifferenz beläuft sich auf 2.439 Meter. Vier Vereinsmitglieder von Marathon Dinslaken stellten sich dieser gewaltigen Herausforderung mit Bravour und sind nunmehr „Königinnen und Könige des Rennsteigs“. Zu den schnellsten Läufern des Marathon-Quartetts gehörten die debütierenden Athleten Thorsten Neth (M 50) und Robert Timmerhaus (M 45). Thorsten Neth finishte sensationell in 7:56:42 Std., Robert Timmerhaus überquerte nach 8:22:15 Std. die Ziellinie. Ebenso erfolgreich war die weibliche Abteilung von Marathon Dinslaken. Andrea Nißing (W 55) erreichte nach 9:11:47 Std. das Ziel in Schmiedefeld und belegte mit dieser Leistung in ihrer Altersklasse Platz 13; Bettina Mecking (W 45) meisterte den Supermarathon in 9:35:13 Std.

[Auf dem Bild morgens um 5:40 Uhr kurz vor dem Start in Eisenach:v.l. Robert, Andrea und Thorsten.]

Martina Salawarda belegte den dritten Platz

ELE-Triathlon Gladbeck

Sie hat es wieder getan. Nach ihrem erfolgreichen Debüt im vergangenen Jahr beim Nibelungen-Triathlon in Xanten startete Martina beim Volkstriathlon in Gladbeck, der die Disziplinen 500 m Schwimmen, 22 km Rad-fahren und 5 km Laufen umfasste.

Nach ansprechenden Leistungen (Schwimmen in 12:10 Min., Rad in 49:15 Min. und 25:30 Min. im Laufen) kam Martina Salawarda in der Altersklasse W 50 mit einer Gesamtzeit von 1:26:55 Std. auf den dritten Platz.

Die Aufnahme zeigt Martina beim Zieleinlauf im Gladbecker Stadion.

Marathon Dinslaken mit Großaufgebot

11. Rhein-Ruhr Halbmarathon in Duisburg

Marathon Dinslaken absolvierte wiederum mit einem Großaufgebot von 31 Sportlern im Rahmen des 3.Laufes zum vereinsintern ausgetragenen Läufercup den 11. Rhein-Ruhr-Halbmarathon. Bei hochsommerlichen Temperaturen kam die erste Herrenmannschaft in der Besetzung Ingo Krutzinna (M 40, 1:30:16 Std.), Thomas Holland (M 45; 1:31:58 Std.) und Thorsten Neth (M 50, 1:38:55 Std.) auf den 11. Platz. Die zweite Mannschaft mit Peter Roß (M45, 1:41:53 Std.), Robert Timmerhaus (M45, 1:43:05 Std.) und Frank Schimmel (M 40, 1:44:19 Std.) erreichte Platz 30. Die erste Damenmannschaft mit Janin Roß (W 35, 1:41:49 Std.), Brigitte Frösler (W 50, 1:53:14 Std.) und Jutta Erlekotte (W 45, 2:01:13 Std.) finishte auf Platz 7.

Weitere Einlaufzeiten Herren:
Wolfgang Hildebrandt (M50, 1:44:40 Std.), Axel Beyer (M 40, 1:47:05 Std.), Peter Kuckuck (M 50, 1:48:40 Std., Martin Pehlke (M 35, 1:49:18 Std., Jürgen Spelleken (M 50, 1:53:41 Std.), Erwin Brost (M 55, 1:54:05 Std.), Dieter Pelzer (M 50, 1:56:55 Std.), Andreas Wollbrinck (M 45, 1:57:51 Std.), Ralf Wermes (M 50, 2:01:42 Std.), Heinz-Wilhelm Geffroy 55, 2:03:34 Std.), Klaus Hettmer (M 45, 2:16:51 Std.), Dirk Menzel (M 40, 2:26:10 Std. und Thomas Elsing (M 45, 2:35:57 Std.).

Weitere Einlaufzeiten Damen:
Kornelia Solle (W 50, 2:05:27 Std.), Ulrike Schürings-Buschmann (W 45, 2:07:55 Std.), Dorota Mudra (W 50, 2:08:23 Std.), Andrea Lonny (W 45, 2:12:43 Std.), Andrea Hettmer (W 40, 2:13:03 Std.), Dagmar Kuckuck (W 45, 2:14:37 Std.), Christiana Pelzer (W 45, 2:16:40 Std.), Birgit Trutenat (W 45, 2:16:52 Std.) und Birgit Ludwig (W 55, 2:24:11 Std.).

Sascha Strack ist weiter auf Marathonjagd. Der 36-jährige Ausdauerathlet lief in Duisburg seinen 68. Marathon in der ansprechenden Zeit von 3:38:30 Std.

13. Gebirgstäler Halbmarathon in Oberstdorf

Anlässlich eines Kurzurlaubs in Oberstdorf/Bayern nahmen Birgit Hesse und Sohn Moritz von Marathon Dinslaken die Gelegenheit wahr, die im Rahmen des Gebirgstälerlaufes angebotenen Wettkämpfe zu absolvieren. Birgit Hesse (W 45) lief mit Erfolg den Halbmarathon, der aufgrund seines gebirgigen Streckenprofils höchste Ansprüche stellte, und finishte in großartigen 2:02:41 Std. Sohn Moritz stand dieser Leistung in nichts nach und siegte in der Schülerklasse über 5 km in 28:27 Min.

230 Kilometer entlang der Ruhr

Bettina Mecking bewältigte strapaziöse Laufaufgabe TorTour de Ruhr 2012

Pfingsten 2012 startete der längste Nonstoplauf Deutschlands, der von Winterberg im Sauerland bis zur Ruhrmündung in Duisburg über den Ruhrtalradweg führt und insgesamt 230 km lang ist. Es handelt sich hierbei um einen so genannten Einladungslauf; wer hier an den Start geht, zählt zu den besten Ultraläufern Deutschlands. Bettina Mecking von Marathon Dinslaken gehörte zu diesem auserlesenen Kreis. Pünktlich um 8 Uhr erfolgte der Start. Das Wetter meinte es auch sehr gut mit den Athleten. Temperaturen um 27 Grad ließen diesen Lauf zur wirklichen Tortur werden. Ausreichende Flüssigkeits-aufnahme, verbunden mit Salz und weiteren Mineralien brachten die notwendigen „Körner“, um diese Strecke zu meistern. Bettina wurde dabei auf den letzten 50 Kilometern von ihrem Lebensgefährten Sascha Strack und Vereinskollegin Bettina Hesse (beide mit dem Fahrrad) begleitet. Sie teilte sich ihre Kräfte sehr gut ein und erreichte als dritte Frau in 40:07 Std. das Ziel in Duisburg. Herzlichen Glückwunsch Bettina für diese tolle Leistung! Um eine solche Distanz zu bewältigen, braucht man schon viel Selbstdisziplin, Erfahrung und Motivation.

Auf der anl. Aufnahme überreicht der Veranstalter der Tortour de Ruhr, Jens Vieler, Bettina Mecking eine Urkunde über die Teilnahme an diesem grandiosen Ultralauf.

Martina auf Platz 3 Gutes Debüt von Andrea Lonny

Klever Sparkassen-Triathlon

Martina Salawarda startete erfolgreich beim 2.Klever Triathlon. Im Volkstriathlon (500 m schwimmen, 20 km Radfahren und 5 km Laufen) und belegte in ihrer Altersklasse W 50 in der Gesamtzeit von 1:31:27 Std. den dritten Platz.
Vereinskollegin Andrea Lonny gab in Kleve im Triathlon ihr Debüt und finishte mit der Gesamtzeit von 1:42:20 Std. in der Altersklasse W 40 auf den 14. Platz.

Marathon-Damen dominierten beim Halbmarathon

24. Halbmarathon in Moers-Schwafheim

Im Zuge der Läufe für den Vereinscup 2012 starteten die Langstreckler und Walker von Marathon Dinslaken beim diesjährigen Volkslauf des TV Schwafheim in Moers.
Über die Halbmarathondistanz dominierten die Damen von Marathon Dinslaken eindeutig das Geschehen und gewannen gleich vier Mal die Altersklassenwertung.
In der M 30 gewann Janin Roß in guten 1:40:39 Std., Kirsten Sonnenschein finishte in der M 40 in herausragenden 1:38:02 Std., Manuela Keuten errang in der M 50 den „Platz an der Sonne“ in guten 1:49:50 Std. und die nimmermüde Elli Spelleken erreichte in 2:15:53 Std. den ersten Platz in der W 70. Brigitte Frösler finishte in der M 50 in starken 1:50:45 Std. auf den zweiten Platz. Bei den Männern ragte Ingo Krutzinna heraus der in starken 1:24:16 Std. finishte und in der AK M 40 den dritten Platz belegte.
Weitere Zeiten der Marathon-Athleten: Christiana Pelzer (W 40) 2:02:47 Std., Ulrike Schürings-Buschmann (W 40) 2:03:02 Std., Andrea Lonny (W 40) 2:10:18 Std., Andrea Hettmer (W40) 2:15:27 Std., Michael Hettmer (M 20) 2:01:26 Std., Martin Pehlke (M 30) 1:46:12 Std., Axel Bayer (M 40) 1:43:39 Std., Robert Timmerhaus (M 40) 1:44:58 Std., Michael Haex (M 40) 1:53:45 Std., Klaus Hettmer (M 40) 2:00:51 Std., Thorsten Neth (M 50) 1:40:50 Std., Wolfgang Hildebrandt (M 50) 1:44:23 Std., Jürgen Spelleken (M 50) 1:51:55 Std., Erwin Brost (M 50) 1:55:14 Std. und Dieter Pelzer (M 50) 2:02:47 Std.

Nicht minder erfolgreich waren die Walker, die bei den Frauen über 10 km die ersten Treppchenplätze belegten. Platz 1 ging unangefochten in 1:09:10 Std. an Iris Trum, gefolgt von Anke Reidick in 1:14:13 Std. und Ulla Warnecke in 1:14:19 Std. auf Platz 3. Seriensieger Dirk Menzel kam bei den Herren diesmal in 1:04:07 Std. auf den zweiten Platz und Michael Keuten kam in respektablen 1:09:00 Std. ins Ziel.

Auf der anl. Aufnahme „führen“ die siegreichen Marathon-Damen die für den Altersklassensieg ausgelobten Regenjacken vor: v. li. Elli Spelleken, Manuela Keuten, Janin Roß und Kirsten Sonnenschein.

Nacht von Flandern

Andrea Nißing finishte über 100 km auf Platz 5 in der Gesamtwertung

Die „Nacht von Flandern“ ist ein Volks- und Straßenlauf in der belgischen Stadt Torhout. Der Hauptlauf ist ein 100-km Ultramarathon, der abends um 20 Uhr gestartet wird und ein Zeitlimit von 13 Stunden hat. Auch Andrea Nißing, Ultralaufspezialistin von Marathon Dinslaken, stellte sich dieser anspruchsvollen Herausforderung; insbesondere der Lauf durch die Nacht war für sie eine neue Erfahrung. Nach den Eindrücken von Andrea Nißing, war die Nacht von Flandern ein sensationelles Event. Tausende von Läufern wurden von den Menschenmassen in der schmucken Kleinstadt nahe Brügge durch den Ort „gebrüllt“. Die meisten ortsansässigen Belgier liefen den gleichzeitig angebotenen 10-km-Lauf. Einige hundert Läufer absolvierten den Marathon, darunter auch Sascha Strack von Marathon Dinslaken, der in 4:04:55 Std. finishte.

Der 100- km-Lauf hatte eine große internationale Besetzung. Bei den Damen und den Herren ging u.a. die russische Nationalmannschaft an den Start, die jeweils erste Plätze belegte. Trotz großer Windböen in der Nacht bewältigte Andrea Nißing den Parcour, der jeweils aus zwei Strecken über 20 km und sechs Runden über 10 km bestand, mit der gleichmäßigen Präzision eines Uhrwerks und kam im Morgengrauen nach 11:59:20 Std. ins Ziel. In der Gesamtwertung der Frauen belegte Sie damit Platz 5.

Urlaubswalker beim Friesencross

Selbst in ihrem Urlaub nehmen die Walker aktiv am Wettkampfgeschehen teil. Beim 9.Friesencross in Schillig (Ostfriesland), Auf der Strecke, die 5 km über weichen Sandstrand und durch die Dünen, anspruchsvoll direkt an der Nordsee verlief, belegten die Marathonis erste Plätze.
Bei den Männern kam Thomas Elsing unangefochten in 36:30 Min. auf den ersten Platz, gefolgt von Jörn Reidick, der in 38:10 Min. den vierten Platz belegte. Auf den obersten Treppchenplatz bei den Frauen finishte Anke Reidick in 37:58 Min.
[Auf der Aufnahme das erfolgreiche Marathon-Trio v. li.: Thomas Elsing, Jörn Reidick und Anke Reidick.]

34. Intern. Volkslauf in Hamminkeln oder Michael Keuten und die 100

Michael Keuten, umtriebiger 1.Vorsitzender von Marathon Dinslaken, interessierte in den letzten Wochen nur eines:

Die 100 muss in Hamminkeln stehen!

Nicht nur bei den Anmeldezahlen, sondern Michael Keuten präzisiert diese Prognose auf die zielankommenden Finisher, die in den vergangenen Jahren immer knapp unter 100 lagen. Marathon Dinslaken rückte diesmal mit dem Großaufgebot von 114 Sportlern in Hamminkeln zum 34. City-Lauf an. Zur Freude von Michael erreichten erstmals 101 Sportlern das Ziel und der Verein wurde zum sechsten mal in Folge teilnehmerstärkster Verein. „Ich bin hocherfreut über die hohe Aktivenzahl“. so der 1.Vorsitzende, „Wenn man berücksichtigt, dass der Verein insgesamt nur 217 Mitglieder hat“.

Der größte Laufverein des Kreises Wesel 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 Kirsten Sonnenschein (44:06 Min., 3.Platz W 45), Janin Roß (45:54 Min., 2.Platz W 35) und Manuela Keuten (48:43 Min., 1.Platz W 50) den zweiten Platz in der Mannschaftswertung belegten.

Die zweite Damenmannschaft mit Dorota Mudra (51:42 Min., 4.Platz W 50), Christiane Haex (52:39 Min., 6.Platz WHK) und Laura Eisenbarth 52:39 Min., 3.Platz WJU 18) kam auf den 5.Platz.

In der starken Männerkonkurrenz behauptete das Herrenteam einen guten 4. Platz in der Besetzung Michael Splittorf (37:35 Min., 5.Platz M 50), Thomas Holland 40:34 Min. (10.Platz M 45) und Ingo Krutzinna (42:10 Min., 15.Platz M 40).

Über 5 km kamen Bernd Ziegler (M 70) in 22:46 Min. und Bärbel Latzberg in 27:42 Min. auf den obersten Treppchenplatz.

Nißing und Hesse mit guten Ergebnissen

Empathy – Run 1. Rheinberger 6 Std. Benefizlauf

Andrea Nißing und Birgit Hesse absolvierten mit Erfolg einen sechsstündigen Benefizlauf im Rheinberger Stadtpark. Insgesamt nahmen 13 Frauen und 44 Männer sowie 3 Staffeln teil.
Der Gesamterlös der Veranstaltung ist für die Tschernobylkinder des Hilfswerkes in Gomel bestimmt.

Der Wettkampf begann um 9 Uhr und führte bei idealem Laufwetter über einen Rundkurs von 1.480 m vollständig durch den Rheinberger Stadtpark. In der Wertung wurden die innerhalb der Gesamtzeit von 6 Std. gelaufenen Kilometer berücksichtigt.

Die für Marathon Dinslaken startenden Ultraläuferinnen bewiesen nicht nur ihr großes Ausdauerpotenzial, sondern auch großen Teamgeist in der gegenseitigen Unterstützung, und finishten in der Wertung der Frauen mit jeweils gelaufenen 45,470 km auf die Plätze 7 (Andrea Nißing) und 8 (Birgit Hesse).

[Bild v.li. Andrea Nißing und Birgit Hesse.]

Münster- Marathonis in der Hitze

Beim Startschuss um neun Uhr waren es noch angenehme 18℃, Mittags beim Zieleinlauf bewegten sich die Temperaturen auf 30℃ zu. „Es war die Hölle von Münster“, so Peter Kuckuck (Siehe Bild). In der prallen Sonne finishte er beim Münster-Marathon zusammen mit den Vereinskollegen Axel Beyer und Martin Pehlke. Das Motto des Laufes als „Lauf der Emotionen“ machte bei den tropischen Temperaturen seinem Namen alle Ehre. Das schöne Wetter brachte die vielen Zuschauer dermaßen in Stimmung, dass sie die Läufer mit Anfeuerungsrufen immer wieder anspornten. Die vielen musikalischen und darstellerischen Gruppen motivierten die Läufer ebenso zu Höchstleistungen.

Bester Läufer von Marathon Dinslaken war Axel Beyer (AK M 40), der in 3:51:13 Std. finishte, gefolgt von Martin Pehlke (M 40) in 4:08:25 Std. und Peter Kuckuck (M 50) in 4:09:58 Std.

31. Bönnighardter Volkslauf

Marathon Dinslaken dominierte über 5 km

Im Rahmen des siebten Durchganges der vereinsinternen Cupwertung absolvierten 19 Starter von Marathon Dinslaken beim 31.Bönnighardter Volkslauf die 5 km und hinterließen dabei einen starken Eindruck. Schnellster Läufer von Marathon Dinslaken war einmal mehr Jörg Sänger, der im Gesamteinlauf in 17:54 Min. den dritten Platz belegte, gefolgt von Michael Splittorf in 18:03 Min. auf dem vierten Platz. Sascha Strack komplettierte in 18:49 Min. den Erfolg mit einem sechsten Platz. Hervorzuheben ist auch die Einlaufzeit von Bernd Ziegler (M 70) in sehr guten 21:49 Min. Michael Keuten, der in guten 22:05 Min. finishte, ist nach wie vor ein Beleg dafür, dass auch Sportfunktionäre zu guten Leistungen fähig sind.

Gute Ergebnisse waren auch wiederum bei den Damen zu verzeichnen. Manuela Keuten kam im Gesamteinlauf der Frauen in hervorragenden 22:44 Min. auf den vierten Platz und Christiana Pelzer in 24:24 Min. auf Platz 8.

Die Walker standen dem guten Ergebnis der Läufer in nichts nach und belegten über 10 km durch Dirk Menzel im Gesamteinlauf in 1:04:08 Std. den vierten Platz; gefolgt von Thomas Elsing in 1:08:28 Std. auf den fünften Platz.

Das Bild zeigt unsere Mannschaft vor dem Start im Bönninghardter Wald

8. Hanse-Citylauf in Wesel

Athleten von Marathon Dinslaken liefen vorne mit

Mit dem stattlichen Aufgebot von 19 Ausdauerathleten war Marathon Dinslaken beim 8. Citylauf in Wesel vertreten. Jeweils zwei erste, drei zweite und drei dritte Plätze waren die erfreuliche Ausbeute der „Marathonis“. Herausragend auch die Leistungen in den Mannschaftswertungen. Die erste Damenmannschaft in der Besetzung Kirsten Sonnenschein(44:35 Min., 1.Platz W 45), Manuela Keuten (48:35 in., 1.Platz W 50) und Christiane Haex (53:20., 4.Platz HK Frauen) belegte einen guten zweiten Platz.
Bei den Herren ist nach wie vor Jörg Sänger das „läuferische Aushängeschild“. Im Gesamteinlauf kam Jörg Sänger in 37:07 Min. auf den 5.Platz, in seiner Altersklasse M 45 auf Platz 3. Die erste Herrenmannschaft mit Jörg Sänger, Bernd Ziegler (44:47 Min., 2.Platz M 70) und Michael Keuten (46:18 Min., 10.Platz M 50) finishte auf den fünften Platz. Die zweite Herrenmannschaft mit Robert Timmerhaus (47:16 Min.), Jürgen Ott (48:59 Min., 2.Platz AK M 65) und Martin Pehlke (4915 Min.) belegte Platz 11. Weitere Platzierungen: Hans Prella (49:37 Min., 3.Platz M 65), Michael Hettmer (49:51 Min., 3.Platz MJU 18), Erwin Brost (50:43 Min., 2.Platz M 55).

Bodenseemarathon

Schmerzhafte Premiere

Der Bodenseemarathon, auch bekannt als 3 Länder-Marathon, wird an der See-promenade im Hafen der Stadt Lindau gestartet und streift als Rundkurs die Länder Deutschland, Österreich und Schweiz. Mit dabei Christiana und Dieter Pelzer. Für Christiana war es eine Marathonpremiere, die sie so schnell nicht vergessen wird. War der Dauerregen schon eine unangenehme Begleiterscheinung, so wurde die Laufsituation durch einen nicht angeleinten Hund, der die Strecke kreuzte und Christiana zu Fall brachte, erheblich erschwert. Bei diesem Sturz zog sich die Athletin eine Schulterprellung und einen Mittelhandbruch zu. Trotz starker Schmerzen kämpfte

sich Christiana Pelzer, die von ihrem Ehemann Dieter begleitet wurde, über die 42 Kilometer ins Ziel und finishte in 4:40:14 Std. In Anbetracht der schwierigen Umstände meisterte Christiana Pelzer ihren ersten Marathonlauf noch in einer respektablen Zielzeit. Dieter Pelzer überquerte Sekunden vorher in 4:40:10 Std. die Ziellinie.

Rothaarsteig-Halbmarathon

Dirk Menzel mit Bestzeit auf Platz 2

Dirk Menzel, Ausnahmewalker von Marathon Dinslaken, absolvierte erfolgreich den Rothaarsteig-Halbmarathon in einer neuen persönlichen Bestzeit.
Auf der anspruchsvollen Strecke mit einer Gesamtlänge von 22,1 km waren auf den ersten 12 km schon 400 Höhenmeter zu überwinden. Begünstigt durch das schöne Herbstwetter walkte Dirk Menzel in einem top besetzten Feld in 2:44:38 Std. auf den 2. Platz in der M 40, im Gesamtzieleinlauf wurde er ebenfalls Zweiter.

Das Bild links zeigt Dirk Menzel vor dem Start im sauerländischen Fleckenberg.

Ostparklauf Düsseldorf -

Spitzenplätze für Marathon Dinslaken

Im Rahmen des neunten Durchganges der vereinsinternen Laufcupwertung absolvierten 15 Ausdauersportler von Marathon Dinslaken beim 41. Ostparklauf in Düsseldorf den 10-Kilometer-Lauf und „räumten“ dabei in den einzelnen Altersklassen mächtig ab. Fünf erste, drei zweite, zwei dritte und zwei vierte Plätze dokumentieren einmal mehr die Klasse der Marathon-Athleten, wobei einmal mehr Jörg Sänger, der im

Gesamteinlauf in guten 36:28 Min. den vierten Platz belegte und gleichzeitig in seiner Altersklasse M 45 auf den ersten Platz kam, herausragte.
Ebenfalls erste Plätze belegten Janin Roß in der AK W 35 in 45:46 Min., Manuela Keuten in der W 50 in 48:27 Min., Bernd Ziegler in der M 70 in 46:45 Min. und Hans Prella in der M 65 in 48:31 Min.
Zweite Plätze errangen Sascha Strack in der AK M 35 in 39:06 Min., Jutta Erlekotte in der W 45 in 53:27 Min. und Christiane Haex in der Frauenhauptklasse in 53:35 Min.
Auf Platz 3 kamen Kornelia Solle in 54:59 Min. in der W 50 und Jürgen Ott in der M 65 in 50:48 Min. Michael Keuten finishte in 46:01 Min. auf den vierten Platz in seiner Altersklasse M 50. Ebenfalls auf Platz 4 in der AK M 55 überquerte Erwin Brost in 50:43 Min. die Ziellinie.

12.Röntgenlauf 2012 Kirsten und Robert überzeugten

Bei kaltem, aber idealem Laufwetter mit Sonne pur waren wieder Tausende von Läufern beim 12. Röntgenlauf in Remscheid am Start. Den Auftakt um 8:30 Uhr machten die Ultraläufer, denen sich ein beeindruckendes Naturschauspiel aus dichtem Frühnebel und Sonnenaufgang bot.
Der Ultralauf führt über den Röntgenweg und ist nach Angaben der Veranstalter ein sehr abwechslungsreicher Rundweg um Remscheid, der auf seiner 63,3 km langen Strecke reizvolle Ausblicke auf das bergische Land ermöglicht. Der Höhenunterschied beträgt +/- 860 HM.
Von Marathon Dinslaken nahmen an dieser schönen, aber auch anspruchsvollen Herausforderung Kirsten Sonnenschein und Robert Timmerhaus teil. Beide zeigten in ihren Altersklassen gute Leistungen. Kirsten Sonnenschein überquerte die Ziellinie nach 6:52:15 Std. und belegte mit dieser guten Zeit in der Altersklasse W 45 den siebten Platz. Robert Timmerhaus, der nunmehr seine Passion für den Ultralauf gefunden hat, finishte in 6:54:44 Std. und kam in seiner Altersklasse M 45 auf Platz 33.

Frankfurt Marathon 2012

Die Ausdauerspezialisten von Marathon Dinslaken waren auch beim diesjährigen Marathon in Frankfurt vertreten und zeigten im „Frankfurter Eisschrank (2 Grad Außentemperatur)“ gute Leistungen. Die Brüder Guido und Michael Splittorf absolvierten die klassische Marathonstrecke, wobei Michael mit 3:01:29 Std. knapp die magische 3 Std.-Grenze streifte und in der AK M 50 Platz 52 belegte. Guido Splittorf finishte in guten 3:34:46 Std. (Platz 727 AK M 45).

Im Staffelwettbewerb gingen auch zwei Teams von Marathon Dinslaken mit Erfolg an den Start. Team 1: Peter Kuckuck, Anke Schimmel, Dagmar Kuckuck und Frank Schimmel. Team 2: Ralf Wermes, Christiana Pelzer, Dieter Pelzer und Brigitte Frösler. Beide Teams boten über die gesamte Laufdistanz ein „Kopf-an-Kopf Rennen“ mit wechselnden Führungen. Im Zieleinlauf lag Team 1 mit einem minimalen Vorsprung von 25 Sekunden in der Gesamtzeit von 3:41:12 Std. vorne. Alle Akteure waren begeistert von der Atmosphäre in der Frankfurter Festhalle, dem wohl schönsten Zieleinlauf Deutschlands.

Auf dem Foto die Marathon-Teams nach dem Zieleinlauf in der Frankfurter Festhalle.

Walker beim Crosslauf im Backumer Tal erfolgreich

Mit großem Erfolg bestritten die Walker von Marathon Dinslaken den 13. Crosslauf durchs Backumer Tal in Herten über 5 km und belegten erste Plätze.
In der Altersklasse M 45 dominierte Thomas Elsing das Geschehen und kam in der Zeit von 37:30 Min. unangefochten auf den ersten Platz. Anke Reidick stand dieser Platzierung in nichts nach und belegte in der W 40 in ansehnlichen 39:25 Min. ebenfalls den ersten Platz.
Jörn Reidick überquerte in der männlichen Jugend U 20 in 39:24 Min. als erster Teilnehmer die Ziellinie.

[Auf dem Bild v.li.: Jörn Reidick, Anke Reidick und Thomas Elsing.]

Jürgen Ott (M 65) und Bernd Ziegler (M 70) siegen in ihrer Altersklasse

Oldies but Goldies - Martinslauf in Düsseldorf

Der vorletzte Durchgang zum vereinsintern ausgetragenen Läufercup führte 14 Langlaufspezialisten von Marathon Dinslaken zum Martinslauf nach Düsseldorf, um den dort angebotenen Halbmarathon zu absolvieren. Die Athleten zeigten durchweg gute Leistungen und dominierten bei den ältesten Teilnehmern die Altersklassen.
Bernd Ziegler gewann in guten 1:52:25 Std. die Altersklasse M 70, Jürgen Ott kam in der Altersklasse M 65 in 1:51:38 Std. auf den obersten Treppchenplatz.
Schnellster Läufer von Marathon Dinslaken war Sascha Strack, der in 1:24:54 Std. eine neue persönliche Bestzeit lief und in der M 35 den zweiten Platz belegte. Eine starke Leistung bot auch wieder einmal mehr Jörg Sänger, der in der AK M 45 in 1:26:57 Std. auf Platz 4 kam.

In der M 40 boten auch Axel Beyer mit 1:35:42 Std. und Michael Haex mit 1:52:22 Std. gute Leistungen; ebenso Robert Timmerhaus (M 45) und Thorsten Neth (M 50), die beide zeitgleich in 1:42:35 Std. ins Ziel kamen. Michael Keuten (M 50) finishte knapp dahinter in 1:43:35 Std. In der AK M 55 finishte Erwin Brost in guten 1:52:50 Std. und Hans Prella in der M 65 in 2:18:19 Std. auf den sechsten Platz.
Bei den Frauen zeigte Brigitte Frösler in W 50 in 1:53:14 Std. eine starke Leistung, ebenso Christiane Haex in 1:50:00 Std. in der Hauptklasse und Jutta Erlekotte in der W 45 in 2:03:26 Std.

Auf dem Foto die Marathon-Crew vor dem Start in Düsseldorf.

Emmericher Adventslauf

Marathon Dinslaken mit Großaufgebot

Mit dem Großaufgebot von 45 Athleten absolvierten die Sportler von Marathon Dinslaken den Adventslauf in Emmerich und dominierten den 5.000 m-Lauf ; ebenso beherrschten die Walker das Geschehen in ihrem Metier. Die Läufer errangen vier Einzelsiege (Janin Roß, W 30, 21:48 Min., Manuela Keuten, W 50, 23:11 Min., Elli Spelleken, W 70, 30:59 Min., Bernd Ziegler, M70, 22:03 Min.), zwei zweite Plätze (Michael Keuten, M 50, 21:33 Min., Brigitte Frösler, W 50, 23:56 Min.) und zwei dritte Plätze (Julia Baginski, W, 26:41 Min., Hans Prella, M 60, 23:48 Min.). Vierte Plätze erreichten Jürgen Ott (M 60, 23:59 Min.), Moritz Hesse (MKU12, 25:57 Min.) und Hannah Härter (WJU 18, 27:53 Min.). Die Walker standen dieser Erfolgsflut in nichts nach und belegten im Gesamteinlauf über 5 km Spitzenplätze. Dirk Menzel dominierte bei den Männern einmal mehr die Konkurrenz und kam unangefochten in 31:31 Min. ins Ziel, gefolgt von Dirk Elsing auf Platz 2 in 32:00 Min. Christiane Haex erreichte bei den Frauen den obersten Treppchenplatz in 33:24 Min., Angelika Zacher belegte in 33:44 Min. den zweiten Platz vor Iris Trum auf Platz 3 in 34:12 Min.

Gleichzeitig wurde ein Halbmarathon angeboten, den Janin Roß nach der 5-km-Aufwärmrunde in guten 1:48:23 Std. absolvierte und damit Platz 3 in der W 35 belegte. Dirk Nowak (M40) finishte in 1:47:27 Std. und Axel Beyer (M 40) in 1:48:24 Std.