

Marathon Dinslaken

Jahresrückblick 2013



**Wir wünschen allen ein erfolgreiches
und gesundes Jahr 2014**

Kreis-Crossmeisterschaften

Erfolgreicher Jahresauftakt



Für die Athleten von Marathon Dinslaken gestaltete sich der Jahresauftakt 2013 bei den Crossmeisterschaften des Kreises Rhein-Lippe im Diersfordter Wald sportlich schon äußerst erfolgreich. Kälte und knochenhart gefrorener Boden konnten die Marathon-Athleten nicht davon abhalten, bei der Vergabe der Titel eine gewichtige Rolle zu spielen. Auf der Langstrecke über 7.800 m dominierte Jörg Sängler (Bild links) eindeutig die aus 15 Bewerbern bestehende Konkurrenz und kam in 30:41 Min. rd. 1:10 Min. vor dem Zweitplatzierten Jens Gosebrink vom TV Voerde ins Ziel. Bernd Ziegler wurde Kreismeister in der M 70 auf der „kleinen“ Strecke von 2.400 m in guten

11:43 Min., Platz 2 belegte hier Hans Prella in 12:08 Min. Jürgen Ott siegte in der M 65 ebenfalls mit ansehnlichen 12:08 Min.

Bei den Frauen behauptete sich in der starken AK W 50 Birgit Hesse in 12:14 Min. mit einem guten 2. Platz.

Mitgliederversammlung Marathon Dinslaken

Erfolgreiche Wahl des Vorstands

Michael Keuten, 1.Vorsitzender von Marathon Dinslaken, konnte in seinem Rechenschaftsbericht auf ein erfolgreiches Jahr 2012 zurückblicken. Unser Verein konnte einmal mehr eine hervorragende Leistungsbilanz der Athleten aufstellen.

Mit Stolz stellte Michael fest, dass es dem Verein im siebten Anlauf endlich gelungen sei, beim Hamminkelner Citylauf die magische Grenze von über 100 "Finishern" zu knacken. Erfreulich hoch ist bei einer Gesamtmitgliederzahl von 217 „Marathonis“ die Mobilisierungsquote von 101 Teilnehmern.

Ein wichtiger Punkt war selbstverständlich die Vorbereitung des 8. Dinslakener Sparkassen City-Laufes.

In der harmonisch verlaufenen Versammlung wurde nach der Entlastung des alten Vorstandes Michael Keuten als 1.Vorsitzender bestätigt. Zum geschäftsführenden Vorstand gehören noch als stellvertretender Vorsitzender Thomas Holland und als neuer Schatzmeister Martin Pehlke. Michael Keuten bedankte sich in diesem Zusammenhang beim bisherigen Schatzmeister Peter Hackfort für sein außerordentliches Engagement im Bereich der Vereinsfinanzen. Im Tausch mit Lothar Dengler, der nunmehr als Jugendleiter tätig ist, wurde Manfred Feldkamp neu zum Sportwart gewählt. Ulli Herbers wurde als 1.Beisitzer in seinem Amt bestätigt, Dieter Pelzer neu als 2.Beisitzer in den Vorstand gewählt. Als Pressesprecher bestätigte die Versammlung Johannes Nißing; Peter Hackfort und Erwin Brost fungieren als Kassenprüfer. Abschließend gab Michael Keuten noch einen Ausblick auf die Aktivitäten in der neuen Saison, wobei der 8.Dinslakener Sparkassen-City-Lauf am 17.3.2013 und die Läufe im Vereinscup sowie der Walker-Cup die Saisonhöhepunkte darstellen.

Marathon Dinslaken ehrte Vereinsmeister

Michael Keuten in beiden Wettbewerben erfolgreich

Im Januar feierte Marathon Dinslaken im Gasthof Ortmann, sein Vereinsfest und ehrte dabei traditionell die Vereinsmeister für das Jahr 2012 in den Lauf- und Walking-Wettbewerben. Der Organisator des Vereinscups und 2.Vorsitzende Thomas Holland, nahm in seiner gewohnt eloquenten Art die Ehrungen vor und überreichte, mit "Assistent" Michael Keuten, die Pokale, Urkunden und je nach Platzierung Ausrüstungszuschüsse. Hervorzuheben ist auch das außerordentliche Engagement des Marathon-Chefs Michael Keuten, der in beiden Wettbewerben startete, im Walker-Cup Vereinsmeister wurde und im Läufercup den dritten Platz in seiner Altersklasse belegte. Komplettiert wurde das Familienglück der Keutens durch den Sieg von Manuela Keuten in der Altersklasse M 50.

Nachfolgend die Sieger und Platzierten in den einzelnen Wettbewerben:

Vereinscup Laufen

Frauen

WHK – W 40

1. Janin Roß
2. Christiane Haex

W 45

1. Kirsten Sonneschein
2. Jutta Erlekotte
3. Christiana Pelzer

W 50

1. Manuela Keuten
2. Brigitte Frösler
3. Kornelia Solle

W 55 u. älter

1. Elli Spelleken

Männer

Sonderpreis Jugend

Michael Hettmer

MHK – M 40

1. Sascha Strack
2. Axel Beyer
3. Ingo Krutzinna

M 45

1. Jörg Sänger
2. Robert Timmerhaus
3. Klaus Hettmer

M 50

1. Michael Splittorf
2. Thorsten Neth
3. Michael Keuten

M 55 u. älter

1. Bernd Ziegler
2. Erwin Brost
3. Jürgen Ott

Vereinscup Walking

Frauen

WHK – W 45

1. Martina Holland
2. Anke Reidick
3. Christiane Haex

W 50 – W 55

1. Iris Trum
2. Angelika Zacher
3. Ulla Warnecke

W 60 u. alter

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

Männer

MHK – M 45

1. Dirk Menzel
2. Thomas Elsing
3. Michael Haex

M 50 – M 55

1. Michael Keuten

Auf dem Foto sind die vorstehenden Sieger abgelichtet.





Jörg Sänger auf Platz 4

LVN Crossmeisterschaften 2013

Jörg Sänger und Michael Splittorf von Marathon Dinslaken starteten mit Erfolg bei den Nordrhein-Crossmeisterschaften in Viersen-Süchteln. Die Strecke von 6.200 m bot alles, was ein Crosslauer liebt. Aufgrund des Tauwetters war der Boden sehr tief, teilweise schlammig glatt. Es regnete und bei 3°C war es auch noch sehr windig. Schon auf den ersten Metern hatten die Lauer nasse Füße. Die Marathon-Athleten stellten sich dennoch dieser Herausforderung, teilten den Lauf gut ein, um am Schluss noch „Körner“ für die letzte Runde zu haben. Jörg Sänger kam unter 27 Konkurrenten in seiner AK M 50 in 24:35 Min. auf den undankbaren vierten Platz und war trotzdem sehr froh über diese Platzierung. Michael Splittorf, der noch einen Trainingsruckstand hat, kam in 25:38 Min. auf den neunten in der AK M 50.

Sportabzeichenverleihung bei Marathon Dinslaken

Margret Kosubek erhielt zum 31.mal Gold

Im Rahmen einer kleinen Feierstunde überreichte Lothar Dengler, Vorstandsmitglied von Marathon Dinslaken, den erfolgreichen Absolventen des Deutschen Sportabzeichens Nadeln und Urkunden. Dank der Übungsleiter Andrea Lonny und Lothar Dengler konnten wieder 29 Vereinsmitglieder die sportlichen Bedingungen für das Sportabzeichen erfüllen. Hervorzuheben sind Margret Kosubek (31 x Gold), Elli Spelleken (19 x Gold), Gaby Uzel (17 x Gold), Nicole Burkhardt (17 x Gold) und Friedel Lenzen (16 x Gold).

Das Sportabzeichen in Gold erhielten weiter: Anja Bruchhausen (10x), Hannah Bruchhausen (8x), Lena Bruchhausen (7x), Michael Bruchhausen (5x), Lothar Dengler (11x), Margit Germa (12x), Waltraud Hoffmeister (8x), Wilfried Karden (13x), Bärbel Latzberg (5x), Andrea Lonny (7x), Erwin Peter (13x) und Friederike Setzepfandt (6x). Silber erhielten Birgit Trutenat (4x) und Angelika Zacher (4x). Bronze bekamen Brigitte

Frösler (2x), Karin Lenzen (1x), Andre Nobes (1x), Christiana Pelzer (2x), Dieter Pelzer (2x), Dagmar Richter (1x), Kerstin Scholt (1x), Ralf Wermes (2x), Uwe Zacher 2x) und Bernd Ziegler (2x).

LVN – Hallenmeisterschaften - Vizemeister kommt aus Dinslaken

Für Hans Prella von Marathon Dinslaken begann der Start in die Laufsaison 2013 direkt mit einem besonderen Erfolg. Am letzten Wochenende belegte er überraschend bei den Offenen Senioren-Hallenmeisterschaften des LVN-Kreises Düsseldorf-Neuss über 800 m in der Altersklasse M 70 in 2:59 Min. den zweiten Platz.

Walker wieder erfolgreich unterwegs



9. Kamp-Lintforter Walking Night und 12. PollenPower-Lauf in Essen-Kupferdreh

„Äußerst aktiv, immer in Bewegung und äußerst erfolgreich“, mit diesen Attributen lässt sich der Zustand der Walkerinnen und Walker von Marathon Dinslaken umschreiben. Bei der 9. Kamp-Lintforter Walking Night dominierten über 5 km die Marathon-Damen

das Geschehen und belegten die ersten drei Plätze. Iris Trum kam mit großem Vorsprung in 31:35 Min. als Erste ins Ziel, Ulla Warnecke finishte in 33:26 auf den zweiten Platz und Sabine Menzel behauptete in 33:58 Min. den dritten Platz. Bei den Herren war hier einmal mehr Dirk Menzel erfolgreich und kam in beachtlichen 28:27 Min. als Sieger ins Ziel. Über 10 km erreichte Thomas Elsing in guten 1:03:37 Std. den zweiten Treppchenplatz.

Die Erfolgsserie fand beim 12. PollenPower-Lauf in Essen-Kupferdreh ihre Fortsetzung. Über 10 km überquerte Anke Reidick in 1:19:24 Std. als Zweite im Gesamteinlauf die Ziellinie, Thomas Elsing kam bei den Herren in 1:38:13 Std. auf den dritten Platz.

[Auf dem Bild oben Anke Reidick und Thomas Elsing nach dem Zieleinlauf mit den errungenen Trophäen.]

Antwerpen-Marathon

Sascha Strack mit neuer Bestzeit



Sascha Strack (Siehe Bild) kommt mit jedem weiteren Marathonwettbewerb der magischen 3-Stundengrenze immer näher. Beim Antwerpen-Marathon 2013 finishte der 37-jährige Ausdauersportler in der persönlichen Bestzeit von 3:06:21 Std. und belegte dabei in seiner Altersklasse M 35 Platz 30. Nach

Einschätzung von Laufexperten ist es nur noch eine Frage der Zeit, wann Sascha Strack die 3-Stunden-Grenze geknackt hat.

Frühjahrsoffensive der Athleten von Marathon

Dinslaken

Besonders reisefreudig in diesem Frühjahr Marathon Dinslaken



Beim 33. Vattenfall BERLINER HALBMARATHON finishten die Dinslakener Power-Walker mit Bestzeiten. Angeführt wurde das Marathon-Duo von Dirk Menzel, der in hervorragenden 2:28:56 Std. die Ziellinie überquerte. Sabine Menzel kam nach 2:38:26 Std. ins Ziel, gefolgt von Thomas Elsing in 2:45:17 Std. und Anke Reidick in 2:45:18 Std.

[Auf dem Bild von links: Dirk Menzel, Sabine Menzel, Anke Reidick und Thomas Elsing.]

Gut neun Monate nach einem Achillesriss feierte Jürgen Salawarda von Marathon Dinslaken beim Kalkar Duathlon 2013 ein bemerkenswertes Comeback. Er belegte bei der im Rahmen der Duathlon-Meisterschaften des Landes NRW ausgetragenen Jedermannwertung in seiner Altersklasse TM45 Platz 27. Die Wettkampfstrecke

bestand aus 5 Kilometer Laufen, 20 Kilometer Radfahren und einem abschließenden Lauf über 2,5, Kilometer. Er benötigte für diese Herausforderung die Gesamtzeit von 1:34:34 Std.



Auf dem Bild ist mit der Start-Nr. 371 Jürgen zu sehen.

Last but not least - Bei Außentemperaturen von 2°C starteten fünf Marathonis fröstelnd beim Freiburg Marathon. Michael und Chrissi Haex debütierten auf der mit vielen Höhenmetern ausgestatteten Marathonstrecke und wurden glückliche Finisher.

Chrissi Haex, die nur unregelmäßig trainieren konnte, beendete in 4:36:12 Std. (Platz 30 WHK) den Marathon, Bruder Michael kam in 4:20:18 Std. ins Ziel (Platz 136 M 40).

Schnellste Teilnehmerin von Marathon Dinslaken war Brigitte Frösler, die in ausgezeichneten 3:58:39 Std. unter der magischen 4-Std.-Grenze blieb und in ihrer Altersklasse W 55 Platz 7 belegte. Ralf Wermes finishte in 4:47:17 Std. (Platz 75 AK M 55). Katrin Haex absolvierte als Walkerin den Halbmarathon und kam in 3:04:57 Std. ins Ziel. Trotz der anfangs frostigen Temperaturen waren sich alle Marathonis in der Bewertung einig: Ein Marathon mit toller Atmosphäre!

Jörg Sänger Westdeutscher Meister

Langstreckenmeisterschaften über 10.000 m auf der Bahn



Endlich!

Nach einigen Versuchen bei vergangenen Meisterschaften des Leichtathletik-Verbandes Nordrhein hat er es geschafft. Den ersten Meistertitel in der gerade beginnenden Bahn-saison sicherte Jörg Sänger sich bei den Westdeutschen Langstreckenmeisterschaften Jörg wurde im Bahnlauf über

10.000 m Westdeutscher Meister in seiner Altersklasse M 50. Die äußerlichen Bedingungen waren ideal: 14°C, trocken, fast windst ill und die Laufbahn in einem guten Zustand. Im Gegensatz zu den Vorjahren änderte Jörg Sänger seine Taktik und lief das Rennen aus dem Feld heraus. Mit Ausnahme der ersten und den letzten drei Runden lief Jörg ein gleichmäßiges Tempo. Aufgrund der neuen Renneinteilung hatte er zum Schluss noch genug „Körner“ um das Tempo, wenn nötig, zu erhöhen. Unser Marathoni der M50 dominierte den Rennverlauf und finishte mit großem Vorsprung in der Superzeit von 35:52 Min. vor Andreas Pakmohr von der LG Wuppertal, der in 37:18 Min. auf den zweiten Platz kam. Mitverantwortlich für diesen Erfolg war auch sein Betreuersteam: Ehefrau Dagmar und Vereinskollege Michael Splittorf feuerten Jörg Sänger nicht nur an, sondern informierten ihn auch über die Rundenzeiten und die weitere taktische Einteilung.

Hermannslauf 2013

Andrea Nißing überzeugte den Cheruskerfürsten



Ihr Hermannslauf-Debüt feierte dieses Jahr Andrea Nißing von Marathon Dinslaken. Die Ultraläuferin absolvierte mit Bravour die anspruchsvolle 31,1 km lange Strecke zwischen Detmold und Bielefeld als Vorbereitung auf den Ende Mai geplanten Supermarathon von 72,7 km im Rahmen des Rennsteiglaufes. Das Höhenprofil verlangte im Aufstieg total 568 m, im

Abstieg total 774 m, die Laufstrecke führte abwechselnd über Waldboden, Sandwege, Beton sowie Asphalt und Kopfsteinpflaster. Bei perfekten Witterungsbedingungen – Sonnenschein und kühle Temperaturen zwischen 4 und maximal 13 Grad – finishte Andrea Nißing in ausgezeichneten 3:14:23 Std. und kam in ihrer Altersklasse W 55 auf den 18. Platz.

Marathon-Athleten belegten vier erste Plätze



Beim Straßenlauf in Schermbeck machten die Ausdauerspezialisten von Marathon Dinslaken auf sich aufmerksam.

Nicht weniger als vier erste Plätze konnten in der Erfolgsbilanz der Marathonis verbucht werden. Im 10 km Hauptlauf belegte Michael Splittorf in guten 38:24 Min. den ersten Platz. Hans Prella (Siehe

Bild), seit Monaten in einer bestechenden Form, überquerte in der für seine Altersklasse Superzeit von 48:23 Min. die Ziellinie und wurde mit dem ersten Platz in der M 70 belohnt. Jürgen Ott kam in 51:31 Min. in der AK M 65 auf Platz 4.

Nicht minder erfolgreich waren über 10 km die Walker. Erste Plätze erreichten Thomas Elsing in 1:03:54 Min. und Iris Trum in 1:09:11 Std. Angelika Zacher finishte in 1:09:12 Std. auf den zweiten Platz, Dagmar Richter kam mit derselben Zeit auf den dritten Platz.

6. Rheinsteig-Extremlauf

Der härteste Lauf der Region Marathon-Ultras Neth und Timmerhaus bestanden Herausforderung mit Bravour



Der Rheinsteig-Extremlauf ist für Ultra-Läufer eine schöne und anspruchsvolle Herausforderung und führt aus dem Rheintal bei Bonn über die Höhen des Siebengebirges hinunter auf die Insel Grafenwerth in Bad Honnef. Im Verlauf geht es durch den Naturpark Siebengebirge, überwiegend über Naturpfade und –wege,

zu einem geringen Teil über Asphalt. Durch den Dauerregen am Veranstaltungstag hatte der Lauf den Namenszusatz „Extrem“ wirklich verdient. Einige Passagen waren nicht nur schlammig, sondern extrem rutschig. Auf der 34 km langen Strecke waren insgesamt 1.200 Höhenmeter zu bewältigen.

Unsere Ultralauf-Spezialisten Thorsten und Robert meisterten diese extremen Bedingungen mit Bravour. Thorsten Neth finishte in 3:52:29 Std. und kam in seiner Altersklasse M 50 auf den 16. Platz. Robert Timmerhaus überquerte in ausgezeichneten 3:55:28 Std. die Ziellinie und belegte in der AK M 45 Platz 37.

Jörg Sänger siegte in Raesfeld

Mit großem Erfolg waren die Läufer von Marathon Dinslaken beim 27. Raesfelder Volkslauf über 10 km „unterwegs“. Bei sehr böigem Wind siegte einmal mehr Jörg Sänger in ausgezeichneten 37:57 Min. in der AK M 50 vor seinem Vereinskollegen Michael Splittorf, der in guten 38:20 Min. auf den zweiten Platz kam.

„Oldie“ Jürgen Ott verpasste in der AK M65 in 51:57 Min. knapp das Podium und finishte auf dem 4. Platz. Georg Smeets (M 40) überquerte in 53:33 Min. die Ziellinie (Platz 29) und Dagmar Richter belegte in der AK W 45 in 55:31 Min. den zweiten Platz.

Treppchenplätze für Hans Prella und Jürgen Ott

Mit Erfolg nahmen Jürgen Ott und Hans Prella an den Offenen Westfälischen Seniorenmeisterschaften in Gladbeck teil

Während Hans Prella auf der Bahn über 1.500 m in guten 6:47 Min. auf den zweiten Platz lief, finishte Jürgen Ott über 5.000 m in 24:16 Min. auf dem dritten Platz.

Schweres Geläuf - Barfuß-Run

Ein Erlebnis „Laufart“ ist der Barfuß-Lauf auf der Galopprennbahn in Neuss.



Sabine und Dirk Menzel (Siehe Bild) absolvierten hier den 2. Barfuß Run zugunsten der Kinderstation des Lukaskrankenhauses in Neuss. Gewertet und gespendet wurde nach der Anzahl der gelaufenen Runden von insgesamt 1,6 km Länge, wobei nach Auffassung von Fachleuten der läuferische Aufwand im Sand doppelt

hoch zu bewerten war. Dirk Menzel legte 5 Runden zurück; die gelaufene Distanz betrug 8 km, die er in 57:50 Min. zurücklegte. In der Gesamtwertung kam er auf den 10. Platz. Ehefrau Sabine lief eine Distanz von 1,6 km und kam in der Wertung in 11:24 Min. auf Platz 2.

Harzer Keiler Run 2013

Janin Roß finishte im Gesamteinlauf auf den 4. Platz



Mindestens einmal im Jahr plant Janin Roß von Marathon Dinslaken in ihrem Kalender die Teilnahme an einer außergewöhnlichen und „abgefahrenen“ Laufveranstaltung ein. In 2013 passte der Harzer Keiler Run genau in dieses Anforderungsprofil.

Der Harzer Keiler Run ist noch ein junger Trailrun, der in diesem Jahr zum zweiten Mal ausgetragen wurde. Er bietet alles, was das Herz eines Extremläufers begehrt. Egal ob Schlammfaden, Wasserrutsche, Kletterhindernisse oder extrem steile Anstiege, beim Harzer Keiler Run kommt jeder an seine Grenzen. Auf der Keilerfährte (8 km) sind 3 Runden zu absolvieren. Pro Runde

mussten 18 Hindernisse überwunden werden, wobei dieser Schlammlauf garantiert nichts für „Weicheier“ war. Mit dabei unter den rd. 600 Startern war unsere Janin Roß. Die 36 jährige Ausdauerspezialisten meisterte diese höllische und kraftraubende Herausforderung in der Klassezeit von 3:12:12 Std. und kam in der Gesamtwertung der Frauen auf den vierten Platz.

[Auf der Aufnahme sieht man Janin bei der Überquerung eines typischen Kletterhindernisses.]

Friesencross

Walker von Marathon Dinslaken mit guten Leistungen



Der Friesencross, der nunmehr 10-jähriges Jubiläum feierte, hat sich mittlerweile zu einem überregionalen Event entwickelt. Die im Wangerland / Ostfriesland urlaubenden Walker Anke Reidick und Thomas Elsing ließen es sich nicht nehmen, hier aktiv am Wettkampfgeschehen teilzunehmen.

Bei optimalen Bedingungen (25°C und leichter Seewind) starteten die für Marathon Dinslaken angetretenen Walker über eine schöne und anspruchsvolle Strecke, die über 5 km direkt an der Nordsee über weichen Sandstrand und durch die Dünen führte, und zeigten einmal mehr gute Leistungen. Thomas Elsing konnte seinen Vorjahreserfolg wiederholen und siegte bei den Herren unangefochten mit der Klassezeit von 30:28 Min.; sein Vorsprung auf den Zweiten betrug 4:44 Min. Anke Reidick kam als fünfte Frau in 37:55 Min. ins Ziel.

Gladbecker Sparkassenlauf

Jörg Sängler Sieger in seiner Altersklasse

Im Zuge der Vorbereitung auf den Frankfurt-Marathon Ende Oktober, absolvierte Jörg Sängler mit Erfolg den Gladbecker Sparkassenlauf. Der als Standortbestimmung für den Marathon eingeplante Lauf ging bei mäßigen Temperaturen von 18 bis 22°C durch die parkähnlichen Anlagen des Wittringer Waldes. Die vom DLV anerkannte Strecke führte im wahrsten Sinne des Wortes „Rund um das Wasserchloß Wittringen“.

Der Dinslakener Ausnahmeläufer behauptete sich in einem taktisch klug geführten Lauf gegenüber der starken Konkurrenz und siegte in seiner Altersklasse M 50 in 36:04 Min. Im Gesamteinlauf kam Jörg Sängler auf den 6. Platz.

Allgäu Panorama Marathon

Spektakuläres Bergerlebnis für Andrea Nißing



Wieder einmal stellte sich Andrea Nißing von Marathon Dinslaken mit der Teilnahme am Allgäu Panorama Marathon einer besonderen läuferischen Herausforderung. Die Strecke des klassischen Allgäu Panorama Marathons war für die Dinslakener Ultralauf-Spezialistin auf den rund 42 km ein spektakuläres Bergerlebnis. Dieser Lauf mit seinen über 1.500 Höhenmetern ist nicht einfach und daher nur von Läufern mit entsprechender Erfahrung zu meistern. Der lange Anstieg über die Hörnergruppe wurde mit einem phantastischen Ausblick

auf die Oberstdorfer Berge belohnt. Bei Außentemperaturen von 30 Grad überstand Andrea Nißing bravourös sämtliche Belastungen und überquerte nach 6:21:28 Std. die Ziellinie.

35.Hamminkelter City-Lauf

Marathon Dinslaken wieder teilnehmerstärkster Verein

Marathon Dinslaken war beim 35.Hamminkelter City-Lauf zum siebten mal in Folge teilnehmerstärkster Verein. Trotz der Ferienzeit waren 60 Vereinsmitglieder von Marathon Dinslaken an den Start gegangen, entweder als Walker oder als Läufer über 5.000 m oder 10.000 m - und erreichten das Ziel. Der größte Laufverein des Kreises Wesel war auch sportlich wieder Spitze und belegte durchweg vordere Plätze.

In der starken Konkurrenz behauptete das Herrenteam über 10 km einen guten 3. Platz in der Besetzung Michael Splittorf (38:08 Min., 4.Platz AK M 50), Sascha Strack (39:51 Min., 5.Platz AK M 35) und Andreas Piecha (41:10 Min., 6.Platz AK M 50). Die zweite Herrenmannschaft mit Rainer Fürst (44:10 Min., 18.AK M 40), Mustafa Kemal Teke (44:20 Min., 1.Platz M 65 und Ralf Hegemann (46:42 Min., 15.Platz AK M 50) kam auf den 15. Platz. Marathon Dinslaken III in der Besetzung Manfred Rast (48:39 Min., 12.AK M 55), Michael Keuten (48:40 Min., 13. AK M 55) und Jürgen Musche (48:41

Min., 20. AK M 50) belegte Platz 23.

Ein Glanzlicht waren einmal mehr die Damen, die über 10km die Plätze 2 und 7 belegten. Für die erste Damenmannschaft gingen Brigitte Frösler (50:05 Min., 2. Platz AK W 55), Christiana Pelzer (50:49 Min., 4. Platz AK W 50) und Petra Frieze (52:26 Min., 3. Platz AK W 55) an den Start. Die zweite Mannschaft mit Therese Frychel (54:52 Min., 5. AK W 50), Julia Baginski (54:57 Min., 12. WHK) und Kornelia Solle (55:00 Min., 4. AK W 55) erreichten den siebten Platz.

Über 5 km kam Bernd Ziegler in respektablen 23:24 Min. auf den ersten Platz in der AK M 70. Ebenso auf Platz 1 kam Bärbel Latzberg in 27.32 Min. in der W 60. Altmeister Ulli Herbers kam in der M 55 in guten 21:27 Min. auf den zweiten Platz.

Und last but not least rundeten die Walker das Wettkampfgeschehen über 5 km mit Angelika Zacher auf Platz 1 in 31:57 Min., Dagmar Richter auf Platz 2 in 31:58 Min. und Thomas Elsing auf Platz 3 in 31:48 Min. zeitgleich mit Dirk Menzel auf Platz 4. ab.

Empathy – Run

2. Rheinberger 6 Std. Benefizlauf



Die Vereinsmitglieder von Marathon Dinslaken, Andrea & Johannes Nißing sowie Dirk Nowak absolvierten mit Erfolg einen sechsständigen Benefizlauf im Rheinberger Stadtpark.

Insgesamt nahmen an dieser Veranstaltung 27 Frauen und 60 Männer sowie 6 Staffeln teil. Der Gesamterlös dieser Veranstaltung ist wie auch im letzten Jahr 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. Dirk Nowak kam mit 54,114 km auf Platz 4 seiner Altersklasse M 40. Andrea Nißing mit insgesamt 48,278 km auf den 1. Platz der AK W 55. Johannes Nißing erreichte in der AK M 65 mit insgesamt gelaufenen 32,977 km den ersten Platz.

RWE Walking Day "Rund um den Baldeneysee"

Walker von erzielten vordere Plätze



Sieben Sportlerinnen unseres Vereins, der neben der Lauf- auch eine äußerst starke Walkingabteilung hat, waren angereist um im Rahmen des Vereinscups an der Jubiläumsveranstaltung in Essen teilzunehmen und ihren Leistungsstand zu testen. Mit über 400 Teilnehmern begaben sie sich auf den 15 Kilometer langen

Rundkurs um den Baldeneysee, der gerade auch im Herbst mit seinen bewaldeten Ufern einen hohen Erholungswert hat.

Zunächst ging es 8,5km am Südufer entlang und nach einer kurzen Stärkung am Versorgungsstand die restlichen 6,5km am Nordufer zurück ins Ziel.

„Die Konkurrenz war stark und wir mussten ganz schön kämpfen!“, meinten die Powerwalkerinnen von Marathon Dinslaken nach dem Wettkampf, und es hat sich gelohnt: Angelika Zacher und Iris Trum gingen sowohl in ihrer Altersklasse W50 als auch in der Gesamtwertung als zweite und dritte Frau ins Ziel. Dagmar Richter freute sich über ihren ersten Pokal, den sie mit 1:44:37 für den ersten Platz in der AK W40 entgegen nehmen durfte. Weitere gute Plätze erzielten Ingrid Hölzer als 4. der AK W70 mit 2:09:27, Sandra Häusler mit 2:00:01 als 8. ihrer AK W40 sowie Anke Hartmann (2:01:01, 9. AK W40) und Jutta Mentel (2:19:49, 18.AK W40).

Essen/ München/ Köln

Ein laufstarker Sonntag



Im Rahmen des Vereinscup nahmen die Langstreckenläufer von Marathon Dinslaken an verschiedenen Laufveranstaltungen in ganz Deutschland teil.

Der 51. RWE Marathon „Rund um den Baldeneysee“ ist der älteste ununterbrochen durchgeführte Marathon in Deutschland.

Der relativ flache Lauf mit seiner familiären Atmosphäre zeigte sich Sonntag recht frostig und kalt. Trotz böigem Wind kam Andreas Piecha bei seinem ersten Marathon mit erfreulichen 3:20:51 als 23. seiner AK M50 nach 42,195km ins Ziel. Robert Timmerhaus folgte mit dem 113. Platz in der AK M45 bei

schönen 3:51:07 und Jürgen Musche erreichte mit guten 4:28:11 in seiner AK M50 den 123. Platz.

Fast zeitgleich lief Petra Friese als eine von 6464 Finishern beim München Marathon mit und freute sich über eine Zeit von 4:24:58 und den 34. Platz in der AK W55.

Außerdem starteten 11 Langstreckensportler beim Rhein Energie Marathon in Köln. In der Reihenfolge der Altersklassenplatzierungen liefen die 21,0975km Christiana Pelzer (1:56:42, 43. AK W50), Dagmar Kuckuck (2:03:50, 91. AK W50), Peter Kuckuck (1:45:08, 158. AK M50), Ralf Wermes (1:59:41, 193. AK M55), Dieter Pelzer (1:56:42, 404. AK M50), Michael Haex (1:52:39, 452. AK M40), Chrissi Haex (2:05:00, 529. AK WHK), Michel Voigt (1:59:27, 569. AK M35), Katrin Haex (3:00:16, 579. AK W40), Christian Körner (2:07:16, 820. AK M40) und Thomas Elsing (2:52:09, 1184. AK M45).

[Auf dem Foto: Andreas Piecha vor seinem Marathondebüt]

Frankfurt Marathon

Jörg Säger und Guido Splittorf trotzten dem Sturm



Der Frankfurt Marathon machte es den bewährten Läufern von Marathon Dinslaken nicht leicht. Doch auch Windböen von bis zu 50 km/h, was einer Windstärke von 6 bis 7 entspricht, und zeitweiliger Regen konnten die Marathonläufer nicht stoppen.

Jörg Säger berichtet: Guido

Splittorf und ich sind in Frankfurt den Marathon gelaufen! Das Wetter ließ leider keine Möglichkeit für eine Bestleistung zu! Der Tag davor war so schön und am Sonntag hatten wir stürmisches Wetter erwischt. Wir sind gut vorbereitet und hochmotiviert ins Rennen gegangen. Obwohl ich mich relativ weit vorne eingereiht habe, hatte ich Probleme meinen Rhythmus zu finden. Ich musste immer wieder langsamere Läufer überholen. Erst nach Kilometer 3 hatte sich alles etwas aufgelöst und ich hatte mein Tempo! Die ersten 30 Kilometer verliefen bei uns dann planmäßig. Danach kam zu dem Sturm auch noch Regen dazu. Leider hatten wir ab Kilometer 32 Probleme mit der Muskulatur bekommen und mussten etwas das Tempo drosseln und teilweise die Muskeln lockern. Der Marathon beginnt halt erst ab diesem Kilometer. Dennoch haben wir nicht aufgegeben und glücklich gefinisht!!! Wobei ich persönlich sagen muss, dass der Zieleinlauf in der Festhalle recht dunkel und stickig war und ich schnell wieder nach draußen wollte! Guido kam mit einer Zeit von 3:36:29h (AK 45 Platz 634) ins Ziel und ich hatte 2:55:24h auf dem Tacho. Damit bin ich 17. in meiner AK (M50) geworden.“

[Auf dem Foto: Jörg Säger und Guido Splittorf nach erfolgreichem Zieleinlauf]

Der 36. Düsseldorfer Martinslauf

Powerw Walker sahen durchweg vordere Plätze ab



Der nächtliche Dauerregen und die Wolkenbrüche am Morgen konnten die Top-Walker von Marathon Dinslaken nicht aufhalten. Elf von ihnen starteten beim Martinslauf am Unterbacher See und wurden mit strahlendem Sonnenschein am Start empfangen.

„Die Strecken durch den Wald

waren herrlich anzusehen, aber nach dem vielen Regen auch sehr matschig und glatt, dennoch konnten wir hervorragende Zeiten walken.“, so die Sportler.

Belohnt wurde dieser Einsatz durch drei erste Plätze (Thomas Elsing: 1.AK M45 mit 1:05:40; Dagmar Richter: 1.AK W45 in 1:08:33; Angelika Zacher: 1.AK W55 durch 1:08:34), sowie drei zweite Plätze (Iris Trum mit 1:08:57 als 2.AK W50; Sandra Häusler in 1:21:52 somit 2.AK W40; Ruth Ratajczak durch 1:26:22 die 2.AK W70) und sogar vier dritte Plätze (3.AK W50: Ulla Warnecke in 1:14:19; 3.AK W45: Anke Reidick mit 1:19:14; 3.AK W40: Anke Hartmann durch 1:21:52; 3.AK W70: Ingrid Hölzer bei 1:26:23) und Jutta Mentel als 4. ihrer AK W40 in 1:30:03.

Bei den Läufern hatte Jörn Reidick von Marathon Dinslaken sein Debüt auf der 10km-Strecke. Er lief dort erfreuliche 1:07:31 und sicherte sich so den 5. Platz in seiner AK U20.

Bottroper Herbstwaldlauf

Nicht aufzuhalten - 25 Spitzenläufer von Marathon

Dinslaken beim Traditionslauf auf Prosper Haniel

Sie fielen bei jedem Lauf auf: die Läufer von Marathon Dinslaken, die am letzten Sonntag in ihrem blau-gelben Vereinsdress an allen vier angebotenen Disziplinen des seit über 40 Jahren stattfindenden Laufs teilnahmen.

„Am Start war es noch kalt und regnerisch“, so Michael Keuten, Vereinsvorsitzender von Marathon Dinslaken, der beim 10km Heideseelauf als 5. seiner AK M55 mit guten 47:56 ins Ziel kam, „doch beim Zieleinlauf kam verdient die Sonne raus.“ Seine Mitläufer Jörg Sänger und Andreas Piecha bewiesen wieder ihre Topform und kamen als 1. und 4. der AK M50 mit hervorragenden 37:24 bzw. 40:53 ins Ziel. Auch Ralf Hegemann (46:02, 8.AK M50), Erwin Brost (51:06, 12.AK M55) und Georg Smeets (51:07, 17.AK M40) meisterten die feuchten Wald- und Feldwege mit Bravour. Ihnen folgten Michael Haex (51:15), Jürgen Ott (52:31) und Brigitte Frösler (53:17). Kornelia Solle erreichte nach 55:14 das Ziel, Dagmar und Peter Kuckuck liefen gemeinsam in 55:42 und 55:41 durchs Ziel. Theo Ludwig und Ralf Wermes erliefen sich mit 1:02:23 und 1:04:00 den 31. bzw. 33. Platz in ihrer AK M55.

Bei dem 50km Jürgen-Liebert-Ultra, dem einzigen Ultra-Marathon in unserer Region sicherte sich Kirsten Sonnenschein mit 4:40:46 souverän den 3. Platz in der AK W50, gefolgt von Dirk Nowak (4:44:36) mit Robert Timmerhaus (4:52:43) und Petra Friese (5:25:59).

Auf der 25km Strecke ging es um den Heidhofsee. Janin Roß und Axel Beyer absolvierten den Parcours in schnellen 2:05:22, gefolgt von Michel Voigt und Christian Körner in 2:34:38, sowie von Martina Salawarda mit 2:35:00.

Sabine Menzel und Katrin Haex nahmen am 6,8km Grubenwehr-Lauf durch das Renaturierungsgebiet um die alte Zeche teil und kamen nach 41:45 bzw. 54:00 ins Ziel.

Schmachtendorf/ Bertlich/ Hilden

Starke Laufleistungen am ersten Advent

Beim 20.Schmachtendorfer Nikolauslauf war Marathon Dinslaken mit drei Läufern und fünf Walkern im 10km Volks- und Crosslauf vertreten. Gemeinsam mit 300 anderen



Teilnehmern kämpften sie dort mit den Tücken der nicht einfachen Strecke durch den Dunkelschlag. Georg Smeets erlief sich in erfreulichen 50:04 den 23.Platz der AK M40, Petra Friese wurde mit 54:23 die 2.in der AK W55 und Jörn Reidick erreichte in 1:13:35 als 2.der AK MJU20 das Ziel.

Die Walker von Marathon Dinslaken zeigten ebenfalls ihre gute Wettkampfkondition: Angelika Zacher überquerte als 2.Frau mit flotten 1:09:17 das Ziel, dicht gefolgt von Iris Trum (1:09:19, 3.AK W). Als 6. der AK W kam Ulla Warnecke bei 1:14:50 vor Anke Reidick, 9.AK W mit 1:17:51 an. Dritter bei den Männern wurde Thomas Elsing mit schnellen 1:01:21.

Auf drei unterschiedlichen Streckenlängen waren unsere Marathonis bei der dritten Veranstaltung der Bertlicher Straßenläufe 2013 dabei.

Janin Roß stand dabei im Marathon als 1.ihrer Altersklasse W40 mit zügigen 4:04:44 auf dem Siegereppchen, fast zeitgleich absolvierte Axel Beyer in 4:04:46 die 42,195km und wurde 4. der AK M40. Sascha Strack lief die 10km-Distanz in moderaten 43:57 und stand trotzdem damit als 2.der AK M35 auf dem Siegerpodest.

Sabine Menzel freute sich über 30:19 für die 5km und den 7. Platz der AK W45.

Besonderen Grund zur Freude hatte an diesem Advent-Wochenende auch Dagmar Richter, Läuferin und Walkerin von Marathon Dinslaken.

Sie startete beim 1.Hildener Herzlauf, einer Benefizveranstaltung zugunsten des Kinderhospiz Regenbogenland und verbesserte dort bei ihrem 2.Halbmarathon ihre persönliche Bestzeit um satte 12 Minuten und kam mit 1:51:51 glücklich und zufrieden ins Ziel.

Der 48.Emmericher Adventslauf – 12 Podestplätze



Mittlerweile ist es gute Tradition in unserem Verein, am dritten Advent eine Busfahrt nach Emmerich zu unternehmen. Der Emmericher Adventslauf ist der letzte Wettkampf im Rahmen der Vereinscups. Es gingen 37 Marathonis an den Start und holten so auch den Pokal als teilnehmerstärkster Verein

nach Hause. Nachdem der Regen pünktlich zum Start aufgehört hatte und sich die Dezembertemperaturen recht mild zeigten, konnten die Sportler voll durchstarten und gleich 11 Spitzenplätze vorweisen. Allen voran der mehrfache Vereinsmeister Jörg Sängler, der sich auf der 5km Strecke mit 19:22 Minuten den 1. Platz der AK M50 sicherte.

Seine Mannschaftskollegen Jürgen Ott (M60, 24:46 Min) und Hans Prella (M70, 25:39 Min) standen in ihrer jeweiligen Altersklasse ebenfalls auf der obersten Stufe.

Mit schnellen 22:40 Minuten positionierte sich Janin Roß auf dem 2. Platz der AK W40 vor Jörn Reidick, der in 28:53 Minuten der 2. seiner AK MJU20 wurde.

Die wettkampferfahrenen Walker von Marathon Dinslaken, an der Spitze Thomas Elsing (29:53 Min) und Angelika Zacher (32:29 Min), standen bei der Gesamtwertung der Männer bzw. der Frauen ebenfalls auf dem 2.Platz.

Erfreuliche dritte Plätze in ihrer jeweiligen Altersklasse konnten Dagmar Richter (W40, 24:16 Min), Petra Friese (W50, 25:08 Min), Hannah Härter (WJU20, 26:10 Min) und Julia Baginski (W, 27:53 Min) beim 5 Kilometerlauf verbuchen.