



Bestzeiten in Zürich

Für neun Läuferinnen und Läufer stand am 09.April ein Samstagsrunden um den See an. Nett war dann, dass die Strecke mit 42,195 genau ausgemessen war, und ein paar andere auch noch mitmachten. So wurde während des Laufs eine Kleinigkeit gereicht und die meisten machten, so schnell sie konnten.

Das Ganze nennt man dann „Zürich Marathon“, der bei schönem Wetter einer der schönsten Stadtmarathons überhaupt ist. Das Wetter war aber nicht schön. Es war eine Katastrophe. Einstellige Temperaturen bei Dauerregen. Bei diesen Bedingungen ist es dann schon erstaunlich, was die Skiclubläuferinnen und -läufer an Leistungen ablieferten.

Zunächst einmal starteten unsere wind- und wettergewöhnten Sauerländer alle, was mehr als 1.500 der 7.000 Angemeldeten nicht von sich sagen konnten. Und dann gab es gleich sechs persönliche Bestzeiten bei diesem a...kalten Regenlauf.

Eva Eschholz ging erstmalig auf die Marathonstrecke und blieb bei dieser Premiere mit 3:57 Std. gleich unter der Vierstundengrenze. Auch Silvia Muckenhaupt mit 3:48 Std. und Nadine Schumacher mit 3:40 Std. waren noch nie so schnell auf der 42 Km.Runde. Mit 3:18 Std. legte Anne Gerlach eine Topzeit bei den Frauen hin, die in diesem Jahr im Kreis erstmal überboten werden muss. Viel vorgenommen hatte sich auch Wolfgang Hunold, der jedoch Magenprobleme bekam und bei dem das Auslaufen schon vor der Ziellinie begann. Erstaunlich, dass er trotz Dixi noch in 3:24 Std. das Ziel erreichte. Die widrigen Bedingungen schienen

Stefan Baumbach gar nichts auszumachen. Wie ein Uhrwerk ging er das Unternehmen Bestzeit an und erreichte mit 3:09 Std. das gesetzte Ziel. Oliver Muckenhaupt, der aufgrund einer Verletzungen kurz vor dem Lauf sein Leistungsvermögen nicht ausschöpfen konnte, lief „gemütlich“ mit Christian Begemann zusammen und man war gemeinsam mit Anne nach 3:18 Std. im Ziel.

Neuer Stern am Ausdauerhimmel unseres Vereins ist jedoch Thomas Schnüttgen. Erst drei Wochen vor dem Lauf entschloss sich der 29-Jährige mit nach Zürich zu reisen. Von einer gezielten Marathonvorbereitung mit langen Läufen konnte da keine Rede sein und so lief er „nur unter drei Stunden“, was bei seinem Leistungsvermögen sicherlich noch steigerungsfähig ist (siehe auch nächste Seite). Mit nach Zürich reiste auch der Ehemann von Nadine, Jochen Stücher, der als Toptriathlet den Marathon in 3:03 Std. bewältigte

Fazit der Läuferinnen und -läufer unseres Vereins war, dass sich die Reise zu den Eidgenossen trotz des schlechten Wetter gelohnt hatte.

Die widrigen Bedingungen schienen



V.l. Jochen Stücher, Eva Eschholz, Silvia Muckenhaupt, Anne Gerlach, Nadine Schumacher, Oliver Muckenhaupt, Stefan Baumbach, Christian Begemann, Thomas Schnüttgen und Wolfgang Hunold



Laufwettkämpfe im Frühjahr



Rund um das Bayerkreuz 05.03.2006

Zahlreiche Bestzeiten wurden erneut auf der schnellen Strecke rund um das Bayergelände in Leverkusen erzielt. Für die meisten der Skiclubläuferinnen und -läufer war dieser Lauf nicht der Saisonhöhepunkt sondern in den meisten Fällen ein schneller Testlauf für einen Marathon. Umso erstaunlicher waren die hervorragenden Leistungen in der noch jungen Saison.

Schnellster war wieder einmal Oliver Muckenhaupt, der in 35:12 min. eine Top-Zeit erzielte und damit sicherlich bei manchem Volkslauf auf dem Treppchen gestanden hätte. Dieser Lauf lässt

sich jedoch nicht mit einem herkömmlichen Volkslauf, um hier als Mann die 10 km zu gewinnen. Gute Platzierungen sind daher nicht das Thema, sondern gute Zeiten. Und neben Oliver liefen auch seine Frau Silvia mit 47:42 min. eine persönliche Bestzeit auf den vier Runden um das Werksgelände. Neue Bestzeiten erzielten auch Eva Eschholz mit 49:57 min. und Stefan Baumbach, der nach 38:41 min. über die Ziellinie lief. Wolfgang Hunold (41:36 min.) Manfred Menne (41:40 min.) und Simone Fuchs (47:44 min.) verpassten ihre persönlichen Bestzeiten knapp. Hilde Scheschoff kam nach 47:42 min. ins Ziel.

Königsforst Marathon am 25.03.2006

In seinem ersten Lauf für unseren Verein sorgte der 29-jährige Thomas Schnüttgen für einen Paukenschlag. Er wurde in einer Zeit von 1:19,21 Std. Gesamtzweiter beim Halbmarathon dieser Traditionsveranstaltung. Seine Trainingspartner hatten schon vermutet, dass Thomas ganz schnell sein kann, dass er aber dann fast alle der 812 restlichen Teilnehmer in Grund und Boden lief, war dann doch überraschend. Thomas wohnt in Stade am Biggensee und ist Ende des letzten Jahres unserem Verein beigetreten. Man wird sicherlich noch von ihm hören.

Zwei Wochen vor dem Zürich Marathon lieferte auch Anne Gerlach in 1:35,54 Std. eine tolle Leistung ab. Sie wurde Erste der W 30 und 4. Frau insgesamt. Silvia Muckenhaupt (1:47,22 Std.), Stefan Baumbach (1:29,53 Std.) und Wolfgang Hunold (1:30,02 Std.) gelang ebenfalls ihre Generalprobe für den Zürich Marathon. Eva Eschholz hatte etwas Pech und wurde bereits nach 5 km über den Haufen gerannt, konnte das Rennen jedoch fortsetzen und war nach 1:53,04 Std. im Ziel. Danny Saßmann (1:57,22 Std.) hatte das Rennen ebenfalls locker unter zwei Stunden beendet, wie auch Michael Rogge, der gemeinsam mit Simone Stuff lief (1:58,39 Std.). Ebenfalls als Begleiter lief Christoph Gitzen die 21,1 km. Er hatte seine Schwester Barbara bei ihrer Premiere auf dieser Strecke begleitet und beide kamen nach 2:13 Std. ins Ziel. Rüdiger Grebe hatte den Start/Zielbereich an der Bundesanstalt für Straßenwesen nach 1:42,30 Std. erreicht.

Schließlich waren auch noch Thomas Greß und Matthias Giese in Bensberg am Start. Sie wollten sich für ihren Ultramarathon am Rennsteig vorbereiten und gingen die zwei Runden und damit die Marathondistanz locker an. Am Ende des Marathons waren beide aber dann doch recht kaputt und der Respekt vor der



Der Königsforst Marathon war sicherlich nicht das letzte gute Ergebnis von Thomas Schnüttgen

Rennsteigstrecke, wo dann noch 30 km draufgesattelt werden müssen, wuchs. Thomas war nach 3:34 Std. im Ziel, Matthias benötigte 3:59 Std. für den Vorbereitungsmarathon.

Skifreuden im Schnalstal

Familienfreizeit auf dem Gletscher in Südtirol

Mehr als 50 Skiclubmitglieder machten sich am Samstag, dem 08. April auf die mehr als 750 km lange Tour ins Schnalstal nach Südtirol, um eine schneesichere Woche auf den Brettern zu verbringen. Kurz vor Meran geht es dann 26 Kilometer bis zum 2.000 Meter hoch gelegenen Örtchen Kurzras, unmittelbar an der Gletscherbahn. Dort waren wir in den Apartments der Residence Kurz untergebracht. Die Unterkunft war, wohlwissend, dass wir keine 5 Sterne Herberge gebucht hatten, auch ganz in Ordnung und hatte den großen Vorteil, dass man Auto und Skibus die ganze Woche über vergessen konnte (zumindest braucht man beides nicht, um zum Skifahren zu kommen). Wach wurde man morgens auch, da man zum Frühstück bereits einige Meter durch die frische Luft gehen musste, um zum Sporthotel zu kommen, wo wir unsere Mahlzeiten einnahmen. Dort war dann auch der abendliche Aufenthaltsraum für unsere Gruppe, den wir uns teilweise jedoch mit anderen Restaurantbesuchern teilen mussten und auch an Gemütlichkeit noch steigere-



Pause muss sein



Kurz vor dem Start an der Bergstation der Gletscherbahn

rungsfähig war. Aber es kommt auch immer darauf an, was man daraus macht. So ergaben sich abends immer verschiedene Spielrunden und es blieb auch Zeit die Ereignisse des Tages auszutauschen.

Im Skigebiet wurden die Kinder morgens von Horst Niens, Rainer Saßmann und Norbert Hupertz betreut. Leider war das Wetter nicht die gesamte Woche optimal und die Betreuung musste an einigen Tagen ausfallen. Am Dienstag der Woche gab es sogar einen Schneesturm und alle Anlagen waren gesperrt. Dank Hallenbad Sauna und dem nahen Meran konnten sich alle Fahrtteilnehmer trotzdem den Tag vertreiben und man wurde am nächsten Tag mit Sonne und Neuschnee entschädigt. Talabfahrten waren von dem über 3.200 Meter hoch gelegenen Skigebiet ins 2.000 Meter hoch gelegene Tal bis zum letzten Tag möglich. Wäre jedoch die ganze Woche so strahlender Sonnenschein wie am letzten Tag gewesen, hätten wir wohl auf diese Talabfahrt zum Ende der Woche verzichten müssen. Denn man konnte an diesem Sonnentag dem Schnee beim Tauen zusehen und so hat halt auch das kalte Wetter mit Neuschnee seine Vorteile. Leider verletzte sich am letzten Tag Klaus-Martin Ohm unglücklich am Knie, ansonsten blieben jedoch die anderen Teilnehmer von Skiverletzungen verschont. Klaus-Martin wünschen wir gute Besserung und hoffen, dass er wie die anderen im nächsten Jahr wieder dabei ist, wenn es wieder zu einer Familienfreizeit in den Schnee geht.

SM am Rennsteig

Fünf Vereinsmitglieder 72,7 km auf legendärer Strecke

Ein Erlebnisbericht von Matthias Giese

03.50 Uhr - Eine Stunde geschlafen, und in der soll ich auch noch geschnarcht haben. Na egal, ich hatte sowieso in dieser Nacht nicht mit viel Schlaf gerechnet. Wenn ich daran denke zwei Stunden später am Start des SM (so lautet die offizielle Abkürzung des 72,7 km langen Supermarathons über den Rennsteig mit 1.450 Höhenmetern) zu sein, könnte ich mich so wieder weglegen, aber das wäre zu schade für die 1.500 Trainingskilometer die ich seit Anfang Januar absolviert hatte. Also zum Frühstück, das in dem guten Hotel in Eisenach für einige Supermarathonis und somit auch für Anne (Gerlach), Stefan (Baumbach), Thomas (Greß), Oliver (Muckenhaupt) und mich bereits ab 04.00 Uhr angeboten wird. Der Himmel ist erstaunlicherweise wolkenlos, waren wir doch durch Regen am Vorabend angeeignet und auch die Prognose war grauenhaft.

05.45 Uhr - Nach der kurzen Anreise mit dem Auto werden die Gepäcktüten am Marktplatz in Eisenach abgegeben, die wir in kalkulierten 7 - 9 Stunden in Schmiedefeld wieder in Empfang nehmen sollen. Obwohl wir alle schon mehrere Marathonläufe hinter uns haben und Thomas und ich uns schon in einem 63 km Ultra versuchten, haben wir noch nie so eine große Ansammlung von Laufveteranen und verschrobenen Typen gesehen. In schicken Baumwoll T-Shirts die auf Veranstaltungen der 80 er Jahre hinwiesen, Turnhosen die der Oberkörperbekleidung hinsichtlich des Alters in nichts nachstehen und, wir glaubten unseren Augen nicht zu trauen, in Sandalen, stehen sie am Start dieses mehr als 70 km langen Laufes. Zumindest augenscheinlich gehörte ich mit meinen 44 Lenzen zur jüngeren Hälfte derjenigen, die jetzt einen ganzen Tag laufen wollen.

06.00 Uhr - ein tief fliegender Hubschrauber über unseren Köpfen, und „Time to say good bye“ aus den Lautsprechern sorgt am Start für ein Gänsehautgefühl. Nach etwas mehr als einem Kilometer durch die schöne Innenstadt von Eisenach geht es schon berg hoch. Und zwar relativ steil und in Serpentinien. Es gehen schon viele, wir fünf versuchen jedoch, einen leichten Laufschrift beizubehalten. Scheinen wohl alles Flachländer zu sein, die nicht in den Bergen trainieren. So steil ist dieser erste Anstieg für Sauerlän-

der jedenfalls nicht, als dass man ihn nicht laufen könnte.

06:15 Uhr - Wir biegen auf den Rennsteig ein und es ist bei mehr als 1.600 Startern sehr voll und stockt jetzt auf dem schmalen Waldweg immer mal kurz. Die Natur ist jedoch überwältigend. Immer noch keine Wolke zu sehen und ich äußere schon die Hoffnung, dass wir wohl trocken ankommen (was sich als Irrtum herausstellen sollte).

07:25 Uhr - Thomas, Anne und Oliver haben sich etwas abgesetzt. Stefan und ich sehen das 10 km Schild. Entsetzt registrieren wir, dass wir noch nicht einmal im 7 er Schnitt unterwegs sind. Wir mussten allerdings aufgrund des schmalen Weges und des großen, noch dicht gedrängten Läuferfeldes, auch immer mal stehen bleiben. Die Steigungen werden jetzt häufiger. Tendenziell geht es auch die ersten 26 km - von 200 m auf mehr als 900 m - nur bergauf. Ich will auf jeden Fall die Körner nicht zu früh verschießen und als wir die drei anderen auf einer langen Gerade sehen, sage ich zu Stefan dass er aufschließen soll. Ich unterhalte mich zwar auch ganz gerne beim Laufen, jedoch macht es mir bei einem solchen Lauf nichts aus, meinen Gedanken nachzuhängen und mehrere Stunden nicht zu quatschen.



Die Gruppe vor dem Start: Anne Gerlach, Stefan Baumbach, Oliver Muckenhaupt, Thomas Greß, Matthias Giese (v.l.)

08:30 Uhr - Ich habe den Halbmarathon geschafft und jetzt geht es zum Inselsberg rauf. Habe ich mich bei 10 noch sehr gut gefühlt, glaube ich jetzt schon harte Waden zu haben. Was soll das noch geben. Noch mindestens 6 Stunden liegen vor mir und ich gehe ein steiles Stück diesen Berg hinauf, den alle gehen. Endlich - jetzt geht es erst mal leicht wellig weiter. Vom Berg hinunter zunächst über Treppen dann ein supersteiles Teerstück bergab, das man kaum laufen kann. Die nächsten Kilometer wechseln sich bei mir die Wehwehchen ab: Über harte Waden, leichten Kreislaufproblemen, Magenproblemen, Ziehen an den Schultern, angeschwollenen Händen, Schmerzen auf dem Span und noch mehreren anderen eingebildeten und tatsächlichen Beschwerden ging es weiter Richtung Eisenach.



Thomas hydriert sich am Vorabend und studiert das Streckenprofil

11.00 Uhr - 5 Stunden bin ich jetzt schon unterwegs. An steilen Stücken immer mal gegangen wie die anderen auch, aber ich fühle mich jetzt fast besser als nach zwei Stunden. Diese Verpflegungsstände waren herrlich. Energieriegel, Bananen, Äpfel, Wasser, Iso, Tee, aber auch Dinge die ich noch nie an solchen Ständen gesehen hatte (Schmalzbrote, Butterbrote, Mettwürstchen und der berühmte Haferschleim).

12.00 Uhr - 6 Stunden habee ich hinter mir und es nieselt seit einiger Zeit. Ich komme jetzt zur Verpflegungsstelle Grenzadler, wo man mit Zeitnahme aussteigen kann. Hatte ich bei km 30 noch kurz daran gedacht, war das jetzt kein Thema mehr. Läppische 20 km lagen noch vor mir und ein gutes Stück davon bergab. Nur noch den Großen Bernberg hinauf, mit 947 m dem höchsten Punkt der Strecke. Der Regen ist jetzt kräftiger und jetzt wünschte ich mir, bei Temperaturen im einstelligen Bereich und starkem Wind, die Regenjacke herbei, gegen die ich mich bei wolkenlosem Himmel am Morgen entschieden hatte.

13:00 Uhr - Ich wollte ja nur ankommen. Die Zeit sollte zweitrangig sein. Allerdings beginne ich jetzt zu rechnen. Eine 8 soll unbedingt vorne stehen. Die anderen kommen vielleicht auch bei 8 irgendwas raus und ob 8:01 oder 8:59 Std. ist ja fast dasselbe. Dazu habe ich jetzt also noch 2 Stunden Zeit.

14:00 Uhr - Es wird immer ungemütlicher. Auf dem Weg zur letzten Verpflegungsstation Schmücke schlägt mit der Regen quer ins Gesicht. Ich friere und habe keine Lust mehr. Ich trinke an der letzten Station Cola und frage, wie weit es noch ist. 8 km um ne 8 vorne stehen zu haben. Lächerlich. Als ich wieder los laufe warte ich auf das 65 km Schild. Da ist es - aber nur noch 50 Minuten für 7,7 km.. Das heisst ich muss jetzt mit dem Höllentempo eines 6 er Schnitts weiterlaufen. Das habe ich selten bei dem Berg- und Tallauf der letzten 7 Stunden geschafft. Trotzdem versuche ich es, zumal es jetzt gemächlich bergab geht. Selbst hier gehen jetzt einige, aber das verbiete ich mir. Ist auch nicht nötig und ich laufe jetzt eigentlich recht locker. Es darf nur kein Berg mehr kommen. Und da kommt er. Gehen ist angesagt und ich rechne, wie schnell man wohl gehen kann. Gott sei dank war es nur eine kurze Gehpause und man hört schon die Geräusche vom Ziel. Noch einmal kurz angezogen in einer Kleingartenanlage in Schmiedefeld. Man läuft jetzt durch knöcheltiefe Pfützen und der Niederschlag ist zum stabilen Dauerregen geworden. Dann der Zieleinlauf - 8:52 Std. Ich kann nach dem Zieleinlauf fast besser Gehen als nach einem Anschlag gelaufenen Marathon, aber ich friere und beeile mich zu meinem Kleidersack zu kommen. Als ich meine Klamotten unter freiem Himmel neben den anderen Tüten gefunden habe, geht es zum Umkleide- und Duschzelt.



Oliver auf der Busrückfahrt nach dem Lauf, hatte schon wieder Hunger

Es erwartet mich der herrliche Duft von Freiheit und Abenteuer, den 200 Männer verbreiten, die gerade mehr als 70 km gelaufen sind. Nachdem ich mir ein Plätzchen erkämpft habe, komme ich mit einem älteren Läufer ins Gespräch der bereits zum 26. mal den langen Rennsteig hinter sich hatte. Der Mann muss Ende 60 sein und als ich von ihm erfahre, dass er auch in 9 Stunden im Ziel war wuchs mein Respekt. Als er mir dann seine Fußbekleidung zeigt, falle ich fast von der Bank. Der war also 25 Jahre älter, in der gleichen Zeit wie ich im Ziel und trug dazu die Jesuslatschen die ich bereits am Start gesehen hatte. Er hatte die 73 km tatsächlich in vollkommen offenen Sandalen gelaufen. Hätte prima geklappt. Wäre ein schöner Lauf gewesen, ohne große Probleme.



Oliver Muckenhaupt und Stefan Baumbach.
Zwei erfolgreiche Ultraläufer

Nach diesem Erlebnis beeilt ich mich, die anderen in dem riesigen Festzelt zu finden.

Die haben schon jeder ein Schwarzes (Köstrizer) vor sich stehen und waren natürlich, wie von mir erwartet, vor mir im Ziel. Oliver hatte sich bei km 10 nach vorne abgesetzt und war in unglaublichen 6:39 Std. als 79. im Ziel. Thomas war dann bei km 50 alleine weitergelaufen und hatte tatsächlich eine verdammte 7 vorne stehen (7:58 Std.). Angeber. Stefan und Anne hatten auch ne 8 vorne stehen (8:12 Std.) und damit also dieselbe Zeit wie ich, der auch ne 8 (8:52 Std.) vorne stehen hatte.

Nach dem Zweiten beginnt das schwarze Bier nach mehr zu schmecken und so lassen wir die ersten Busse nach Eisenach fahren. Als wir dann gegen 18.00 Uhr den Bus zum Rücktransport erreichen, bleibt der Fahrer erst mal 30 Minuten stehen, um auch den letzten Platz zu besetzen, was den Harndrang auf der 90-minütigen Rückfahrt erhöht. Ein Essen in unserem Eisenacher Hotel rundet dann diesen für uns alle erfolgreichen Tag ab.

Am nächsten Morgen stand dann noch ein kurzes Kulturprogramm mit Besichtigung der Wartburg an. Und wir waren nicht die einzigen Ultras, die sich an diesem Morgen die Treppen der Burg hochquälten.

Alle waren sich einig: Ein rundum gelungenes Wochenende mit einem sehr schönen Lauf der nicht nur als Ultramarathon zu empfehlen ist. Man kann an diesem Tag auch einen „normalen Marathon“ oder einen Halbmarathon laufen. Diesen hat übrigens an diesem Tag unser Vereinsmitglied Thomas Schnüttgen für seinen Arbeitgeber RWE gelaufen. Er kam auf der bergigen Strecke auf eine sagenhafte Zeit von 1:21 Std. und wurde 28. von 4.223 Halbmarathonis.

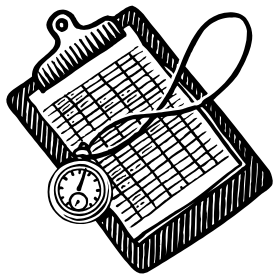
Weitere Informationen: www.rennsteiglauf.de. Im nächsten Jahr findet die Veranstaltung am 19. Mai statt.



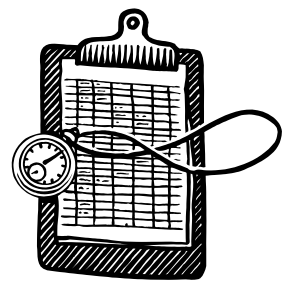
www.tischlerei-muckenhaupt.de
Tel. 02761/62107

**Wetterfeste
Gartenmöbel**

www.cane-line.com



Ergebnisse



Hamburg Marathon 23.04.

Heuel	Sven	Marathon	2:57,44 Std.
		42,195 km	

Bonn Marathon 02.04.

Tippmann	Thomas	Marathon	3:47,25 Std.
		42,195 km	

Herdorf 01.04.

Greß	Ines	10 km	44,18 min. 1. W 35
Rölle-Höhne	Susanne	10 km	47:47 min.
Giese	Ulrike	10 km	49:21 min.

Sälzerlauf 18.03.

Niemann	Ruben	10 km	35:02 min.
Heuel	Sven	10 km	37:21 min.

Aggerlauf 22.04.

Menne	Manfred	10 km	41:18 min.
-------	---------	-------	------------

Freiengrunder Osterlauf 15.04.

Münker	Ute	HM 21,1 km	2.24 Std.
--------	-----	------------	-----------

Winterlaufserie Porz 1. L. 22.01.

Fuchs	Simne	10 km	48:36 min.
Siewer	Meong Ok	5000 m	33.35 min.
Siewer	Hajo	5000 m Walking	31.17 min. 1. Platz ges.

Winterlaufserie Porz 2. L. 05.02.

Siewer	Meong Ok	5.000 m	31.43 min.
Fuchs	Simone	15 km	1:17,05 Std.
Siewer	Hajo	5 km Walking	31:38 min. 1. Platz ges.

Winterlaufserie Porz 3. L. 19.02.

Scheschoff	Hilde	HM 21,1 km	1:43 Std. 1. W 50
Siewer Hajo	Hajo	5.000 m Walking	30:53 min. 1. Platz ges.

Winterlaufserie Refrath 15.01.

Grebe	Rüdiger	10 km	45:18 min.
-------	---------	-------	------------

Stockholm Marathon 09.06.2006

Reipen	Andreas	Marathon	3:58:15 St.
Reipen	Marita	Marathon	3:58:15 St.

Winterlaufserie Refrath 29.01.

Grebe	Rüdiger	15 km	1:10,56 min
-------	---------	-------	-------------

Winterlaufserie Refrath 12.02.

Grebe	Rüdiger	HM 21 km	1:39 Std.
-------	---------	----------	-----------

Deuzer Pfingstlauf 03.06.

Münker	Ute	15 km	1:37 Std.
--------	-----	-------	-----------

Kirchener Stadtlaf 13.05.

Münker	Ute	10 km	57:57 min.
--------	-----	-------	------------

Mudersbacher Straßenlauf 17.06.

Gaedt	Wiebke	10 km	43.19 min. 1. WHK
-------	--------	-------	----------------------

Aasee Triathlon Bocholt 11.06.

Schulte	Christiane	1/40/10	2:32 Std (26:25 min. (1:18 Std./47:20 min) 2. W40
---------	------------	---------	--

Steinfurt Marathon 18.03.

Siewer	Hajo	HM 21 km Walking	2:17,08 Std 2. Platz
--------	------	------------------	-------------------------

Mittelrheinmarathon 18.06.

Siewer	Hajo	21 km Walking	2:23 Std. 3. Gesamt
--------	------	---------------	------------------------



Triathlon

Saisonaufbautakt im Siegerland

Traditionell begann die Saison unserer Triathleten in Buschhütten beim Triathlon über die olympische Distanz am 07. Mai. Die Wetterbedingungen waren deutlich besser als ein Jahr zuvor, wo einige mit erfrorenen Fingern die Trinkbecher nicht mehr festhalten konnten. Insgesamt starteten mehr als 500 Einzelstarter in diesem sehr stark besetzten Wettkampf, der auch von der nationalen Triathlonspitze (Lothar Leder u.a.) als Auftaktrennen in die Saison genutzt wurde.



Erfolgreicher Saisonaufbautakt für Gerd Strahlenbach, Jan Richter, Jörn und Julia Boye, Christoph Hilchenbach und Christian Begemann.

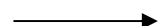
Um den Gesamtsieg gegen Triathlonprofis zu kämpfen war dann für unsere neun Athleten natürlich nicht drin, aber insgesamt waren die Leistungen sehr viel versprechend. Insbesondere die Neuzugänge zeigten starke Leistungen. Vorne weg Dr. Julia Boye, die in ihrem ersten Start für den Skiclub die olympische Distanz (1 km Schwimmen, 40 km Radfahren und 10 km Laufen) den dritten Platz in ihrer Altersklasse W 30 erreichte. Mit 2:13 Std. (Schwimmen: 16:13 min./Rad 1:11 Std./Laufen: 45:19 min.) erreichte sie als Gesamtneunte unter den Frauen das Ziel am Buschhüttener Sportplatz. Ebenfalls erstmalig für den Skiclub startete Do-

rothee Steinborn die nur fünf Minuten später im Ziel war: 2:18 Std. (19:31 min./1:12 Std./46:11 min.). Sie siegte damit sogar in ihrer Alterklasse W 40. Christiane Schulte wurde 2. in der W 40. Sie hatte den Dreikampf auf der 25 m Bahn im Freibad, auf der gesperrten Hüttentalstraße und den Lauf durch Buschhütten nach insgesamt 2:26 Std. beendet (17:29 min./1:20 Std./49:07 min.).

Bei den Männern wurde Christian Begemann schnellster der 30 Teilnehmer aus dem Kreis Olpe. Nach 2:02 Std. (17:04 min./1:03 Std./42:08 min.) hatte er sein sportliches Tagwerk vollbracht. Auch bei den Männern hat unsere Triathlonabteilung einen Neuzugang zu verzeichnen. Mit Jörg Boye ging auch der Ehemann der erfolgreichen Julia für unseren Verein an den Start. Und auch er ist kein Schlechter. Mit 2:15 Std. (17:22 min./1:09 Std./48:12 min.) war er nur knapp langsamer als seine erfolgreiche Frau. Eine erhebliche Steigerung vollbrachte Jan Richter. Allein auf dem Rad war er 10 Minuten schneller als im Jahr zuvor. Seine Gesamtzeit betrug 2:23 Std. (19:33

min./1:10 Std./52:53 min.). Christoph Hilchenbach kam als vierter Triathlet des Skiclubs auf dieser Strecke mit einer Gesamtzeit von 2:33 Std. (22:43 min./1:19 Std./51:06 min.) ins Ziel. Schließlich hatte Thomas Tippmann nach 2:44 Std. (19:30 min./1:33 Std./52:12 min.) seinen Wettkampftag beendet.

Auf der Jedemanndistanz startete Gerd Strahlenbach, der für die 500m Schwimmen, 20 km auf dem Rennrad und 5 km Laufen insgesamt 1:24 Std. (9:21 min./51:09 min./23:51 min.) benötigte.



Olympische Distanz und Mitteldistanz in Harsewinkel

Nicht zum ersten Mal reisten unsere Triathleten nach Ostwestfalen, zum Trispeed Triathlon, bei dem am 28.05. mehr als 900 Athleten auf der Halb- und Mitteldistanz an den Start gingen.

Ihre gute Form unterstrich Dr. Julia Boye auf der olympischen Distanz über 10 km Schwimmen, 40 km Radfahren und der 10er Runde im Laufen. Sie wurde gesamtzweite Frau und gewann ihre Alterklasse W 30 in einer Zeit von 2:08:12 Std. (Schwimmen: 16:29 min., Rad: 1:12:26 Std., Laufen 39:16 min.). Bei sonnigem und trockenem Wetter, aber recht kühlem und heftigem Wind starteten weitere zwei Athleten unseres Vereins auf dieser Distanz. Im Familienduell musste sich Jörg Boye mit nur einer Minute Rückstand zu seiner Frau Julia geschlagen geben. Er war nach 2:09:11 Std. (18:21 min., 1:09:51 Std./40:58 min.) im Ziel. Beim Schwimmen ließ er seiner Frau noch den Vortritt, bevor er sich auf dem Rad noch einmal zeigte und sie überholte. Dann aber, ganz Gentleman gönnte er ihr doch den Sieg im Familienduell und ließ sie im Laufen vorbeiziehen. Gerd Strahlenbach, der bislang nur bei den Jedermännern erfolgreich war, war überrascht wie wenig hektisch es bei den etwas längeren Distanzen zugeht. Daher wird er bestimmt nicht zum letzten Mal auf der längeren olympischen Distanz gestartet sein. Sein Zeit: 2:28:21 Std. (18.44 min./1:24:57 Std./44:39 min.).

Auf der Mitteldistanz gingen mit Christian Begemann und Christiane Schule zwei erfahrene Triathleten an den Start. Bege war noch nie so schnell auf der halben Ironmanstrecke. Erstmals blieb er knapp unter 4 Stunden für die 2 km Schwimmen, 80 km auf dem Rad und

20 Laufkilometer. Seine genaue Zeit: 3:59:14 Std. (35:22 min./2:06:24 Std./1:17:26 Std.). Besonders auf der flachen Radstrecke spielte er bei böigem Wind seine Stärke aus. Es gab nur drei Triathleten die an diesem Tag auf dem Radl schneller waren als er. Für seinen Saisonhöhepunkt, dem Ironman Austria in Klagenfurt im Juli, war das somit ein sehr guter Test. Auch Christiane Schulte war mit ihrem 2. Platz in der W 40 nicht unzufrieden. Sie hatte die Mitteldistanz an diesem Tag in 4:58:27 Std. (36:53 min./2:52:16 Std./1:29:19 Std.) absolviert.



**Die Teilnehmer des Skiclubs in Harsewinkel: Jörg Boye, Julia Boye, Gerd Strahlenbach, Christian Begemann (v.l.)
Es fehlt: Christiane Schulte**

Julia Boye Dritte bei den Deutschen

Dorothee Steinborn ebenfalls erfolgreich in ihrer Altersklasse

Die erst seit diesem Jahr für unseren Verein startende Dr. Julia Boye landete bei den Deutschen Meisterschaften auf der olympischen Distanz in ihrer Alterklasse W 30 auf dem Treppchen. Sie bewältigte im niedersächsischen Peine die 1.500 Schwimmen, 40 km Radfahren und 10 km Laufen in einer Zeit von 2:20:34 h (24:09 min./1:11:09 Std./45:15 min.) und musste nur zwei Konkurrentinnen den Vortritt lassen.

Sehr zufrieden mit ihrem Wettkampf war auch Dorothee Steinborn, die in ihrer Alterklasse W 40 Sechste wurde und nur vier Minuten nach Julia das Ziel in 2:20:34 Std. (28:13 min./1:12:51 Std./43:45 min.) erreichte.

Beide waren mit ihrem Wettkampf sehr zufrieden und sind sicherlich eine große Bereicherung der Triathlonsparte in unserem Verein.



Julia auf dem Rad bei den Deutschen

Kreismittelstreckenmeisterschaften

Erstmals war unser Verein alleiniger Ausrichter von Kreismeisterschaften. Diese fanden auf der Mittelstrecke am 20. Juni im Kreuzbergstadion statt. Und man kann sagen, dass es sowohl sportlich als auch organisatorisch ein Erfolg war.

174 Gesamtteilnehmer davon 145 Läufer- und Läuferinnen aus dem Kreis Olpe starteten über 800m, 1000 m und 1.500 m. Erfreulich hierbei, dass der Skiclub der mit 41 Meldungen von Kindern und Jugendlichen der teilnehmerstärkste Verein war. Hier findet zur Zeit eine sensationelle Entwicklung statt, die in erster Linie dem Engagement der Trainer und Betreuer rund um Karl-Heinz Besting, Ulrike Giese, Wibke Gaedt und Jana Wolfschläger zu verdanken ist. Und es war nicht nur Masse, sondern auch Klasse am Start. Mit Jessica Vossel, Karina Heuel und Felix Nosiadek wurden drei Kinder des Skiclubs Kreismeister. Sieben weitere Nachwuchsläuferinnen und -läufer konnten zweite Plätze verbuchen und weitere 4 standen als Dritte auf dem Treppchen. Erfreulich war, dass durch die rege Teilnahme und das erfolgreiche Abschneiden bei diesen Meisterschaften ein hervorragender 2. Platz in der Zwischenwertung zum Kreisschülercup erreicht werden konnte.

Weitere Bilder findet man auf den Kinderseiten des Laufboten. Noch mehr Bilder und Infos stehen auf unserer Vereinsseite im Internet.

Aber auch organisatorische waren die Meisterschaften eine Herausforderung. Wir sind zwar mit dem Rhonard Berglauf, dem Teamcup und dem Biggensee Triathlon nicht unerfahren in der Ausrichtung solcher Sportwettkämpfe, jedoch kommt insbesondere der Zeitnahme und Auswertung bei Meisterschaften eine besondere Bedeutung zu. Die Zeitnahme wurde mit der neuen, von mehreren Vereinen des Kreises angeschafften Videozeitmessanlage durchgeführt. Nach einer Unterweisung einen Tag von den Titeltämpfen klappte die Bedienung der Anlage durch Thomas Groß und Matthias Giese problemlos. Es gab keinerlei Reklamationen und einhellige Meinung war, dass sich die Anschaffung der Messanlage, an der auch unser Verein beteiligt ist, gelohnt hat.

Aber auch in anderen Bereichen haben sich problemlos hilfreiche Hände finden lassen, die bei der Ausrichtung angepackt haben. Sei es Frank Suchsland, der für die Auswertung und die Ergebnislisten zuständig war, Bernd und Uta Schauererte am Würstchen und Getränkeverkauf und die zahlreichen Kampfrichter unseres Vereins um nur einige beispielhaft zu nennen. Karl-Heinz, der im Vorfeld diese Veranstaltung organisierte zeigte sich nach den Mittelstreckenmeisterschaften auch sehr zufrieden: „Alles hat sehr gut geklappt. Die Hilfsbereitschaft in unserem Verein ist sehr groß. Und diese Helfer braucht man, um solche Veranstaltungen auszurichten. Hierfür möchte ich mich herzlich bedanken.“



„Mein Style setzt sich über die Köpfe anderer Leute hinweg. DISOBEDIENT gibt mir das Gefühl gebündelter Kraft. Mein revolutionäres Potenzial wird greifbar und ist voller Texturen. Mein Haar ist der Beweis.“

Diese cremige Paste sorgt in meinem Haar für unruhige Struktur und Form. Die erdigen Anspielungen im Duft helfen mir, den Verrücktheiten zu erliegen.

Die natürliche, grüne Paste, kombiniert mit Luviskol-Polymeren, gibt meinem Haar starken Halt, der mit seinem matten Finish scheinbar nie enden will.“





Schnitt und Outfit
Silvia Muckenhaupt
Friseurmeisterin

Schmiedestr. 3, 57439 Attendorf
Tel.: 02722/3030

Erlebnisläufe in Neger und Neuenkleusheim

Nachdem in letzten Jahr die Erlebnisläufe aus verschiedenen Gründen etwas zu kurz gekommen waren, lebte diese gute Tradition in diesem Jahr wieder auf. Es begann am Pfingstmontag mit dem von Albert Wolfschläger und Uwe Mesewinkel ausgerichteten Lauf „10 kleine Negerlein“. Dieser Erlebnisläufer, der auch als „Biggesehlauf“ bezeichnet wird, trägt diesen Namen mit seinen zahlreichen, herrlichen Ausblicken auf die Talsperre vor unserer Haustür, zu recht. Diese Aussichten muss man sich jedoch erarbeiten. Die ca.

26 km lange Strecke hat einige heftige Anstiege zu bieten. Litt der Lauf im letzten Jahr noch unter dem schlechten Regenwetter, so waren die Witterungsverhältnisse in diesem Jahr optimal. Morgens war es morgens noch recht kalt und hatte auch kurz genieselt, so ließ sich am Nachmittag sogar ab und zu die Sonne sehen. So war es für die Läuferinnen und Läufer der beiden Leistungsgruppen wieder einmal ein sehr schönes Erlebnis, dass bei verschiedenen Kuchen Brötchen, Keksen, Kaffee, Bier, Weizenbier, Wasser, Schorle seinen Ausklang fand.



Die Walkergruppe nach der Runde um den Engelsberg

Eine Woche später hatte Simone Fuchs erstmalig zum Lauf „Around the angel mountain“ eingeladen. Auch an diesem Samstag war uns der Wettergott hold. Es war sogar schon fast zu heiß zum Laufen und viele waren froh, als sie die schweren Berge auf dieser zwischen 20 - 25 km langen Runde nach etwas mehr als zwei Stunden bewältigt hatten. Bei diesem Erlebnisläufer ging neben den zwei Laufgruppen auch eine Gruppe von Walkerinnen und Walkern auf die Strecke. Sehr schön war dann nach getaner sportlicher Betätigung der gemeinsame Abschluss an den Tennisplätzen in Neuenkleusheim. Alle waren sich am Ende einig, dass dieser Erlebnisläufer fester Bestandteil des Jahreskalenders sein sollte.

Im Namen aller Teilnehmer bedankt sich der Laufbote bei den Ausrichtern dieser schönen Läufe.

**WENDLAND
KÜCHEN
FORUM**

Martinstr. 43 · 57462 Olpe

Trinken - wie man's richtig laufen lässt

Wenn wir zu wenig trinken oder durch sehr starkes Schwitzen zu viel Flüssigkeit verlieren und diese nicht ersetzen, kann unser Körper sein volles Potenzial einfach nicht ausschöpfen. Die Leistungsfähigkeit ist dann erheblich eingeschränkt. Nicht nur Sportler trinken oft deshalb zu wenig, weil in punkto Durst das Körpergefühl leider versagt. Der Durst meldet sich nämlich erst dann, wenn es bereits zu einem Wasserdefizit im Körper gekommen ist. Und dann ist es, was die Leistung angeht, meist schon zu spät. Daher sollten Sportler folgende Trinktipps beachten:

- Vor dem Wettkampf bis zu einem halben Liter trinken.
- Lieber in kleinen Schlucken als zu schnell und zu hastig.
- Wenn man länger als eine Stunde trainiert oder wenn es sehr heiß ist, nimmt man am besten eine Trinkflasche für unterwegs mit.
- Nach dem Training oder Wettkampf sofort den Flüssigkeitsverlust wieder auffüllen.

Jedoch ist nicht nur die Menge wichtig, sondern auch das richtige Getränk, denn mit dem Schweiß werden Mineralstoffe (Natrium Kalium, Magnesium) sowie

Spurenelemente (Elektrolyte) ausgeschieden. Minerale und Spurenelemente sind wie Vitamine Substanzen, die für den Stoffwechsel lebensnotwendig sind. Sie können im Körper nicht produziert werden. Also müssen wir sie über Getränke und Nahrung wieder zuführen. Wenn man bei langem Training (oder im Wettkampf) von Muskelkrämpfen geplagt wird, so ist dies meistens ein Zeichen von Natriummangel und nicht Magnesiummangel, wie viele immer noch meinen. Am besten eignen sich Saftschorle aus einem Teil Saft und zwei Teilen Mineralwasser mit einer Messerspitze Jodsalz dazu. Weitere empfehlenswerte Getränke sind:

- Früchte und Kräutertee, evetnuell mit etwas Saft gesüßt
- Gemüse und Fruchtesäfte (naturrein und ohne Zuckerzusatz) - Fruchtsaftgetränke und Nektare sind viel zu zuckerhaltig.
- Fettarme Milch (auch Buttermilch) - wer Milch mag, versorgt sich gut mit Kalzium. Allerdings ist Milch kein wirklicher Durstlöscher.

asu AKTIV der Zeitung des DSV

Longdrink für lange Strecken

Ein Rezept von Olympiakoch Charly Doll

Maximal 70 g. Zucker auf einen Liter Mineralwasser (je nach Geschmack mit- oder ohne Kohlensäure). Man kann Glucose und Saccharose (Haushaltszucker) mischen. Mehr Zucker behindert jedoch die Wasserresorption. Einen gehäuften Esslöffel Speisestärke hinzugeben. Speisestärke ist nicht wasserlöslich, muss im Wettkampf als aufgeschüttelt werden, ist aber osmotisch nicht aktiv. Sie behindert daher die Wasseraufnahme nicht, wird aber langsamer abgebaut. Stärke sollte somit in den Flaschen sein, die am Anfang des Wettkampfs getrunken werden. Nun noch 100 ml Orangensaft dazu (wegen des Geschmacks, aber nicht mehr, denn zuviel Fruchtsäure verhindert ebenfalls die Wasseraufnahme) und eine Prise Kochsalz (ca. 3-4 Gramm pro Liter) bis es etwas salzig schmeckt (im Lauf ist das dann aber wirklich lecker!).

Ab Kilometer 25 der Strecke die Stärke weglassen und zur Hälfte ein Cola-Getränk darunter mischen. Das puscht dann nach 15 Minuten noch mal ein wenig auf. Im Alltag sollt man Cola als minderwertiges „Junkfood“ vermeiden, aber hier ist es ausnahmsweise sinnvoll.

Testet alles mal bei einem Trainingslauf bzw. einem unwichtigen Wettkampf. Unter Stress reagiert der Magen anders.

asu AKTIV der Zeitung des DSV

Laufen in der Gruppe regt Hirnzellen an

Ein interessanter Artikel über das Laufen in der Gruppe wurde jetzt von Dr. Gerd Reichenbach in der FAZ gefunden:

Inwiefern ein Lauftraining tatsächlich die Bildung neuer Nervenzellen im Hippocampus - im gedächtnisbildenden Teil des Gehirns anregt, wie einige Studien vermuten lassen, hängt möglicherweise ganz davon ab, ob der Läufer alleine oder in der Gruppe trainiert. Zumindest bei Ratten sind Solisten ganz klar im Nachteil. Anders als Artgenossen, die zusammen mit anderen zum Rennen angeregt werden, wir bei ihnen nämlich die Nervenreuebildung regelrecht gebremst. Das geht aus einer Untersuchung hervor, über die Elizabeth Gould von der University of Princeton in der Online-Ausgabe der Zeitschrift „Nature Neuroscience“ berichtet. Sowohl bei Solo- aus auch bei Gruppenläufern steigt mit dem Laufen die Konzentration von Stresshormonen, insbesondere Corticosteron, im Blut an. Die Stresshormone hemmen normalerweise die Neubildung von Nervenzellen. Bei den Solisten tritt genau dieser Effekt ein, nicht jedoch bei den Gruppenläufern. Das Laufen mit anderen überkompensiert die Stressfolgen. Wie es genau dazu kommt, ist unklar. Werden jedenfalls die vermehrt gebildeten Stresshormone bei den Solisten künstlich abgefangen, springt auch bei ihnen die Nervenproduktion wieder an.

aus F.A.Z vom 15.03.2006



Teamcup am 08. September

Der 3. Olper Teamcup, der Mannschaftslauf, der von unserem Verein ausgerichtet wird, findet in diesem Jahr nicht an seinem angestammten Termin im Juni, sondern erst im September statt.

Grund sind die Fußballweltmeisterschaft und die anschließenden Ferien. Nach den Erfolgen der letzten beiden Jahre, als jeweils fast 1.000 Läufer und Walker drei Runden durch die Olper Innenstadt zogen, soll das bewährte Konzept auch in diesem Jahr beibehalten werden.

Wir hoffen erneut, dass sich auch in diesem Jahr möglichst viele Mannschaften in Firmen, Schulen, Vereinen, Nachbarschaften und Bekanntenkreisen finden werden, die in einer Mannschaftswertung die etwas mehr als 5 km bewältigen wollen. Anschließend haben dann wieder alle Aktiven und die hoffentlich zahlreichen Zuschauer am Kurkölner Platz die Gelegenheit, den Abend bei Ge grilltem und kühlen Getränken ausklingen zu lassen.

Auch in diesem Jahr wollen wir den Lauf wieder für einen karitativen Zweck durchführen. Diesmal soll der Olper Verein: **Kompetenz gegen Brustkrebs** unterstützt werden.

Wir bitten euch als Mitglieder für die Veranstaltung zu werben. Wer die Gelegenheit hat, als Teamcaptain eine eigene Mannschaft zusammenzustellen, sollte dies tun. Wer an diesem Freitagabend Zeit hat und selbst nicht teilnehmen kann, ist als Helfer herzlich willkommen. Melden als Helfer kann man sich bei Thomas Greß, Raimund Burghaus, Thomas Greß und Matthias Giese. Auch im Internet besteht auf der Seite des Olper Teamcups die Möglichkeit, sich in eine Helferliste einzutragen. Dort erhält man auch zahlreiche weitere Informationen zu dieser teilnehmerstärksten Sportveranstaltung im Olper Stadtgebiet. Die Internetadresse: **www.olper-teamcup.de**

Horst Nies hat Prüfung bestanden



Bereits seinen zweiten Lehrgang als Übungsleiter im Alpinskiereich bewältigte im April Horst Nies. Bereits vor einem Jahr nahm er am Basislehrgang teil. Diesmal galt es die Grundstufe Alpin mit abschließender Prüfung zu absolvieren. Eine Woche nach der Skifreizeit im Schnalstal hängte er die Ausbildungswoche im Pitztal hinten dran. Mit Urlaub hatte diese Woche dann allerdings wenig zu tun. Tagsüber praktische Übungen und abends Theorie büffeln, damit man am Ende der Woche nicht zu denen gehört, die von den Ausbildern des Westdeutschen Skiverbandes zur Wiederholungsprüfung gebeten werden. Dies passierte unserem Vereinsmitglied nicht. Wir gratulieren zur bestandenen Prüfung recht herzlich.

fit mit ...

INTERSPORT®
HELLER + KÖSTER

Martinstraße 23 · 57462 Olpe · Telefon 0 27 61 / 12 51

Öffnungszeiten: Mo-Fr 9-13 Uhr + 14-18.30 Uhr
Sa. 9-14 Uhr

www.intersport-huk-olpe.de

Neuigkeiten und Informationen über den Vereinsnachwuchs

Infos im Internet

Hallo Kids,

seit Anfang des Jahres ist die neue Internetseite des Skiclubs im Netz. Ihr erreicht die Seite unter der Adresse

www.skiclub-olpe.de

Dort sind unter Kindersport auch verschiedene Aktivitäten und Wettkämpfe der Kindersparte aufgeführt. Karl-Heinz und Ulrike versuchen diese Informationen immer aktuell zu halten. Neben farbigen Bildern, die ihr auf euren Computer runterladen könnt, findet ihr dort auch Ergebnislisten und viele weitere Informationen.

Wir glauben, dass immer mehr Kinder in der Familie die Möglichkeit haben, über einen Computer ins Internet zu gehen. Zumindest kennen fast alle von euch einen Freund oder eine Freundin, die einen Internetzugang hat. Da es eine immense Doppelarbeit für uns wäre, die Infos, Ergebnisse und Bilder im Internet und im Laufboten zu veröffentlichen, werden wir in Zukunft diese Kinderseiten nicht mehr im gewohnten Umfang erstellen.

Damit ihr euch trotzdem in einer solchen gedruckten Zeitung wieder findet, werden wir einige Highlights kurz aufführen und auch einige Bilder hinzufügen.

Die vollständigen Aktivitäten findet ihr jedoch im Netz, mit noch mehr Bildern und noch mehr Informationen.

Viel Spaß beim Surfen wünschen

Ulrike und Matthias Giese

Wintersportsaison erfolgreich abgeschlossen

Man hat es zwar schon fast vergessen, aber es ist erst wenige Wochen her, dass am Fahlenscheid noch Schnee lag.

Und in diesem Jahr war es von Dezember bis April möglich, dort Ski zu fahren, was von unseren Vereinsmitgliedern auch intensiv genutzt wurde. Insbesondere die Samstagsangebote wurden von euch, den Kindern und Jugendlichen, gut besucht. Sei es das Training mit Rainer Saßmann und Horst Nies im Hochsauerland oder die Übungsstunden mit Andrea Müller, Frank Suchsland und Karl-Heinz Besting für die Kleineren am Fahlenscheid. Alle hatten ihren Spaß und am 12.02. gab es sogar ein Rennen mit einer richtigen Zeitmessanlage am Fahlenscheid. Mit Louisa Müller, Amelie Suchsland, Hannah Scheffler, Carolin Höhne, Theresa Saßmann, Mirjam Scheffler, Fa-

bian Höhne, Lena Reipen, Jan-David Joerissen und Lukas Reipen nahmen insgesamt 10 Kinder unseres Vereins hieran teil. Schnellste in dem Riesenslalomparcour war Theresa Saßmann, die auch sämtliche Jungs hinter sich ließ. Zweite wurde mit Mirjam Scheffler ebenfalls ein Mädchen. Lukas Reipen landete nach zwei Durchgängen auf dem dritten Platz.

Alle Ergebnisse stehen auch auf unserer Internetseite.

Nach dieser erfolgreichen Wintersaison sei noch einmal allen Helferinnen und Helfern gedankt, die bei den Aktivitäten im Schnee geholfen haben.

Das Wettkampfgeschehen



Die Dortmunder Helmut - Körnig Halle war für viele unserer Kinder und Jugendlichen zu Beginn des Jahres fast schon ein zweites Zuhause. Seit Ende letzten Jahres führen unsere Nachwuchssportler viermal in diese Leichtathletikhalle neben dem Dortmunder Fußballstadion. Und neben Erfahrung gab es auch zahlreiche Erfolge zu feiern. Links sehr ihr zum Beispiel mit Jessica Vossel und Karina Heuel zwei erfolgreiche Mädchen die regelmäßig in Dortmund dabei waren. Rechts mit Marco Giese und Oliver Vossel zwei Jungs, denen man die Freude bei solchen Wettkämpfen regelrecht ansieht (oder etwa nicht??)



Auch in der Freiluftsaison hat sich unser Nachwuchs schon mit zahlreichen Kindern und Jugendlichen anderer Vereine gemessen. Bis Anfang Juni waren unsere Mädchen und Jungs bereits in Lüdenscheid, Troisdorf, Attendorn, Hamm, Kamen und Breidenbach. Das linke Bild entstand auf dem Schülersportfest in Attendorn (v.l. Betreuer Sebastian Schauerte, Stefan Hanschke, Johannes Bock, Thomas Hanschke, Sebastian Ohm. Auf dem rechten Bild sind Jarli und Neele Heckmann sowie Carolin Höhne zu erkennen (v.l.)



**Drei junge Leichtathleten unseres Vereins beim Schülersportfest in Attendorf:
David Sondermann, Fabian Ohm, Paul Hagemeyer (v.l.)**



Schon lange dabei: Die Brüder Paul und Lukas Reipen beim Wettkampf in Breidenbach



Marco Giese, Oliver Vossel, David Rähles (v.l.)



1. und 2. Platz beim Hochsprung: Mario Schulte und Stefan Hanschke

Start + Ziel

Olper Laufladen

Laufen · Walken · Nordic-Walking

www.startundziel-olpe.de