

# Walken mit neuen Hanteln

Ganzkörperkräftigung ist das Ziel von Trainerin **Gabi Krüll**: Mit dem **XCO-Trainer** will sie Mitglieder des Lauftreff-Süd schonend fit machen. Zudem belegt eine Studie: Mit den Hanteln werden 33 Prozent **mehr Kalorien** verbrannt.

VON HENNING KONETZKE

**BENRATH** In Benrath kombiniert der Lauftreff Düsseldorf-Süd klassisches Walken mit dem neuartigen XCO-Training. „Das Besondere an dieser Methode ist die Effektivität, da sowohl Ausdauer als auch Kraft trainiert werden“, erklärt Gabi Krüll. Die Physiotherapeutin ist überzeugt vom XCO-Walken, das sie an diesem Abend den Mitgliedern des Lauftreffs vorstellt.

Im Mittelpunkt steht dabei ein bisher wenig bekanntes Sportgerät: der XCO-Trainer. Dieser längliche Zylinder aus Aluminium, der aussieht wie eine kleine Hantel oder ein zu dick geratenes Staffelholz, hat es in sich. Ein spezielles Granulat in seinem Inneren dient als Schwungmasse. Beim Walken halten die Sportler in jeder Hand einen XCO-Trainer und bewegen ihn im Rhythmus ihrer Schritte hin und her. Das Granulat schleudert so von einer Seite zur anderen – und intensiviert dabei den gesamten Bewegungsablauf. „Bizeps und Trizeps werden aktiviert und dadurch die Gelenke beidseitig geschützt“, erläutert Gabi Krüll. „Außerdem bezieht das XCO-Walking auch die Rumpfmuskulatur mit ein und regt das Bindegewebe an.“

## Höherer Energieverbrauch

Mitte der 90er Jahre wurde das Gerät von dem niederländischen Physiotherapeuten Jan Hermanns entwickelt. Inzwischen ist sein Nutzen wissenschaftlich belegt. Nach einer Studie der Friedrich-Alexan-



**Gabi Krüll** (vorne) übt mit ihrer Gruppe des Lauftreffs Düsseldorf-Süd neuerdings mit speziellen Hanteln – dem so genannten XCO-Trainer.

RP-FOTO: CHRISTOPH GÖTTERT

## INFO

### XCO-Training

Das XCO-Trainingsangebot von Gabi Krüll finden Sie unter:

[www.funtastisch-fit.de](http://www.funtastisch-fit.de)

Für Individualisten, die es auf eigene Faust versuchen möchten, bietet der Sportfachhandel ein komplettes Set, bestehend aus zwei XCO-Trainern mit Handschlaufen und einem Tragegürtel sowie einer Anleitung-DVD und einem Trainingsplan, ab ca. 129 Euro.

der-Universität Erlangen-Nürnberg führt der Einsatz des XCO-Trainer zu höherer Herzfrequenz und damit verbunden zu einer besseren Sauerstoffaufnahme. Zudem steigt der Energieverbrauch: Beim Walken werden 33 Prozent mehr Kalorien verbrannt. Diese positiven Effekte erzielt das Gerät auch beim Joggen – allerdings fällt hier die Zunahme bei der Kalorienverbrennung geringer aus als beim Gehen.

Wie bei den einst beliebten Trimm-dich-Pfaden verbindet Gabi Krüll beim Walken das Konditionstraining mit Übungen für die Muskeln. Ganzkörperkräftigung heißt ihr Ziel. Mit dem XCO-Trainer können einzelne Muskelpartien gezielt und schonend trainiert werden. So lassen sich auch Verspannungen lösen. Das ist etwa interessant für Menschen, die einer Schreibtischarbeit nachgehen und

häufig unter Beschwerden im Bereich von Schultern, Nacken oder Rücken leiden.

Beim Lauftreff Düsseldorf-Süd ist man neugierig auf das neue Training: „Ich wollte es einmal ausprobieren – als Alternative zum Laufen“, sagt Martina Wierzbicki. „Außerdem ist es gesund“, ergänzt ihre Vereinskameradin Cornelia Wolf. Und damit hat sie, wie die Studie beweist, recht.



Die Blätter rauschen im Wind, Vögel zwitschern und in der Ferne plätschert der Fluss, ein paar Wellen schlagen ans Ufer – die Geräusche der Natur waren bislang die einzigen Begleiter von Anna Recker, wenn sie ihre Laufrunden entlang des Rheinufer drehte. Vor drei Monaten hatte sich die junge Frau entschlossen, etwas für ihre Fitness zu tun. Die Pfunde sollten purzeln, die Bikinifigur wieder in Form gebracht werden. Mittlerweile schafft die 33-Jährige es, acht Kilometer am Stück zu laufen. Aus dem Vorhaben der Düsseldorferin, dreimal in der Woche die Laufschuhe zu schnüren, ist aber nichts geworden. An vielen Abenden ist einfach die Verlockung der Couch oder eines Kinobesuchs mit Freunden zu groß. Anna Reckers Problem: Sie hat keinen Laufpartner. Ihr Freund, ein routinierter Marathonläufer, legt ein Tempo vor, dem sie einfach nicht folgen kann, ihre Freundinnen ziehen den Besuch im Fitnessstudio vor. Anna Recker aber will an die frische Luft. Sie will laufen, sich in der Natur bewegen – und sie will Gesellschaft.

### Lauftreff als Lösung

Eine Annonce in einem Magazin bringt sie auf die Idee, einen Lauftreff zu besuchen. Etwas mulmig ist ihr schon bei dem Gedanken, mit wildfremden Leuten laufen zu gehen. Wie es wohl sein wird, das erste Mal allein dorthin zu gehen? Andererseits hat sie nichts zu verlieren. Ein kurzer Blick ins Internet – und schon hat Anna Recker einen Lauftreff in ihrer Nähe ausfindig gemacht.

Zwei Tage später ist es soweit. Die vier Kilometer bis zum Treffpunkt fährt die junge Frau mit dem Fahrrad, so ist die Muskulatur schon aufgewärmt, wenn sie ankommt. Ihre Gedanken schweifen dahin. Was sie wohl dort für Leute erwarten? Hoffentlich ist es nicht eine verschworene Gemeinschaft. Ein Schild am Straßenrand reißt Anna Recker aus ihren Gedanken. Lauftreff Düsseldorf-Süd steht dort geschrieben. Es kann nicht mehr weit sein. Das Vereinsge-

Sie sind es leid, immer allein zu laufen? Sie tun sich schwer, nach einem anstrengenden Arbeitstag den inneren Schweinehund zu überwinden, um noch eine Runde im Park zu drehen? Für neue Motivation könnte ein Lauftreff sorgen. Und eine umfangreiche Betreuung gibt es dort gleich dazu.

lände liegt unmittelbar an einem Waldgebiet. An einer großen Eiche stellt die Läuferin ihr Fahrrad ab. Hinter den Büschen hört sie Stimmen, überwiegend weibliche. Anna Recker holt noch einmal tief Luft, dann geht sie dem Eingangstor entgegen. Jetzt gibt es kein Zurück mehr.

Durch den Zaun erspät sie den Pulk von Läufern. Und schon wenige Sekunden später steckt sie mittendrin in dem Getümel. Um sie herum Sportler, professionell ausgestattet mit Funktionskleidung, Pulsuhr und Trinkflasche, andere eingehüllt in simple Baumwollshirts, dazwischen Menschen, die orangefarbene Oberteile tragen. Auf deren Rücken sind die Worte „Lauftreff Betreuer“ zu lesen. Bevor Anna Recker sich sicher ist, wen sie ansprechen soll, tippt ihr schon jemand von hinten auf die Schulter. „Sie sind neu hier, richtig?“, fragt der großgewachsene Mann in Orange, der sich als Lauftreffleiter Rolf Pommerenke vorstellt. „Stimmt“, sagt Anna Recker noch etwas schüchtern. Doch schon im anschließenden Gespräch, in dem der ausgebildete Laufinstructor sie auf ihre Lauferfahrung und ihren Gesundheitszustand anspricht, taut die junge Frau auf. Sie erfährt, dass bei jedem Treffen unterschiedliche Strecken und Geschwindigkeiten angeboten werden. Auf der Wiese vor dem Vereinshaus stecken Schilder mit den unterschiedlichen

## Fünf Fragen an ...

... Lauftreffleiter  
Rolf Pommerenke

**Welche Vorkenntnisse muss man mitbringen, wenn man das erste Mal zum Lauftreff kommt?**

Wir erwarten nicht, dass lediglich Menschen mit Lauferfahrung zu uns kommen. Keiner muss Angst haben, dass er nicht fit genug ist. Im Gegenteil, wir freuen uns über jeden, der kommt. Ein Neuling muss eigentlich nur eines mitbringen: Die Lust, sich zu bewegen.

**Wie viele Kilometer werden beim ersten Mal absolviert?**

Das kann man pauschal nicht sagen. Wir gehen auf jeden Anfänger individuell ein. Einige Läufer überschätzen, andere unterschätzen sich. Daher bekommen Anfänger zunächst eine Einzelbetreuung. So bekommen wir schnell einen Eindruck von der Fitness. Ein weiterer Pluspunkt der Einzelbetreuung ist, dass wir so genügend Zeit haben, den Neuling in Sachen Bekleidung, Ernährung und vor allem in Gesundheitsfragen eingehend zu beraten.

**Wie groß sind die einzelnen Gruppen?**

Bei schönem Wetter kommen an die 70 Läufer zu uns, bei schlechten Bedingungen sind es in der Regel immer noch 30 bis 40. Dadurch, dass wir unterschiedlich lange Strecken und Geschwindigkeiten anbieten, sind in einer Gruppe meistens nie mehr als zehn Teilnehmer.

**Gibt es den typischen Lauftreff-Läufer?**

Die Läufer, die zu uns kommen, sind in der Regel zwischen 30 und 40 Jahre alt. Natürlich haben wir auch einige ältere und auch ein paar jüngere Teilnehmer. Sie alle verbindet die Suche nach Gleichgesinnten. Das Gruppengefühl ist es auch, das für viele den Ausschlag gibt, wiederzukommen.

**Was kostet die Teilnahme am Lauftreff?**

Das erste Training ist kostenlos. Für die, die dabeibleiben wollen, ist der Kostenaufwand verschwindend gering. Wer unserem Verein beitreten will, zahlt eine einmalige Aufnahmegebühr von fünf Euro, der Monatsbeitrag liegt bei drei Euro.



Rolf Pommerenke (l.) und Dieter Possberg, beide ausgebildete Laufinstructoren, geben Anweisungen an die Teilnehmer

Kilometerangaben im Boden. Anna Recker entscheidet sich für die Sechs-Kilometer-Runde und stellt sich in die entsprechende Reihe. Acht weitere Läufer und Läuferinnen haben sich heute für diese Strecke entschieden. Rolf Pommerenke stellt den Neuling vor. Anna Recker wird freundlich begrüßt. Es dauert nicht lange und die Teilnehmer unterhalten sich angeregt, wollen wissen, woher sie kommt, was sie so macht und wie lange sie schon läuft. Die Stimmung ist prima und die anfänglichen Zweifel von Anna Recker weichen der Vorfreude auf den gemeinsamen Lauf. Die junge Frau fühlt sich wohl.



Nach dem Laufen werden die Muskeln unter Anleitung der Betreuer gedehnt

### Gemeinsam in den Wald

Dann ist es soweit. Es ist kurz vor 18 Uhr. Bevor sich zu jeder der Gruppen ein Betreuer gesellt, greift Rolf Pommerenke zum Megafon. Die Erfolge des vergangenen Wochenendes werden verkündet, die Athleten mit Applaus gefeiert. Dann geht es auf die Strecke. Vom Vereinshaus aus traben die Läufer los. Der Weg führt zu einem kleinen Tunnel, der unter der Autobahn hindurchführt. Dahinter erstreckt sich der Benrather Forst, ein riesiges Waldgebiet am Stadtrand von Düsseldorf. Der Laufinstructor achtet darauf, dass die Läufer nicht zu schnell beginnen. Der Tross um Anna Recker will den Kilometer in acht Minuten zurücklegen, etwas über ihrem normalen Schnitt. Aber weniger das Tempo ist es, was den Lauftreff-Neuling irritiert. Das Ungewohnte: Man muss reden! Rolf Pommerenke weicht nicht von ihrer Seite, spricht mit ihr über ihre bisherigen Laufgebiete, korrigiert ihren Laufstil und gibt Tipps in Bezug auf die Atmung. Der Laufinstructor läuft, als hätte er einen Tempomat eingebaut. So gleichmäßig ist Anna Recker noch nie gelaufen. Und auch das Sprechen fällt ihr nicht schwer. Die anderen Läufer unterhalten sich angeregt. Urlaubserlebnisse werden ausgetauscht, Verabredungen für das Wochenende getroffen und es wird über die neueste Laufmode debattiert.

Der Weg führt den Pulk in Richtung Unterbacher See. Der Waldboden ist griffig, die umliegenden Bäume spenden an diesem warmen Sommertag Schatten – ideale Laufbedingungen, die Anna Recker in vollen Zügen genießt. Schnell hat die 33-Jährige Anschluss gefunden, plauscht hier und da mit den anderen Läufern. Besonders fasziniert ist sie von Martina. Die 29-Jährige ist hörgeschädigt, kam vor drei Jahren zum Lauftreff, um ihr Gewicht zu reduzieren. Mittlerweile hat sie sich einen großen Traum erfüllt: die Teilnahme am New York

Die Strecken führen allesamt durch den Wald, „Asphalt-Treten“ ist selten



Ab in die Reihe! Schilder zeigen an, welche Strecken angeboten werden

Marathon. „Meine Geschichte zeigt, hier ist wirklich jeder willkommen“, sagt Martina. „Wir werden rührend betreut.“

Die Zeit vergeht wie im Flug. Anna Recker lauscht noch gespannt den Erzählungen von Martina, als plötzlich in der Ferne das Vereinshaus auftaucht. Wie, schon vorbei? Nach 48 Minuten ist die Distanz bewältigt. Zum Abschluss führt Rolf Pommerenke seine Gruppe zu den Eisenstangen auf dem Rasen. Dort werden die müden Muskeln noch etwas gedehnt. Übungen, die Anna Recker guttun. Die junge Frau ist zwar geschafft, aber glücklich. Und nicht erst nach dem anschließenden Erfrischungsgetränk in geselliger Runde ist sie sich sicher: Sie wird wiederkommen.

LAURA KATHREIN MÜLLER

## Der Lauftreff in Ihrer Nähe

Mehr als 3.800 Lauftreffs sind beim Deutschen Leichtathletik-Verband (DLV) gelistet. Unter [www.leichtathletik.de](http://www.leichtathletik.de) finden Sie unter der Rubrik „Laufen & Walken“ (>DLV-Treffs) den Lauftreff in Ihrer Nähe.

RP  
1/3.08

# Generalprobe: Benrather Volkslauf

**DÜSSELDORF** (RP) Der große Düsseldorf-Marathon steht vor der Tür – wer seine persönliche Form schon einmal vorab testen möchte, hat dazu am Samstag, 12. April, beim 26. Benrather Volkslauf des Lauftreffs Düsseldorf-Süd die Gelegenheit: Denn die Strecke durch die Waldgebiete des Düsseldorfer Südens und um den Unterbacher See gilt als eine Generalprobe für den Düsseldorf-Marathon.

Doch los geht es zunächst um 14 Uhr mit dem 400-Meter-Bambinilauf für Kinder bis sechs Jahre. Kurz darauf starten dann alle Laufbegeisterten bis 15 Jahre zum 1300-Meter-Schülerlauf. Ohne Altersbeschränkung gibt es um 14.45 Uhr einen 5000 Meterlauf und um 15.40 Uhr einen 10 000 Meterlauf.

Absoluter Höhepunkt ist aber auch in diesem Jahr wieder der

21 Kilometer lange Halbmarathon. Hierzu erwartet der Lauftreff Düsseldorf-Süd rund 600 Teilnehmer. „Wir freuen uns alle riesig auf dieses Ereignis“, erklärt Karl-Heinz Hahn, Mitglied des Organisationsteams. Den Gewinnern winken Pokale, Medaillen und Urkunden. Darüber hinaus wird unter den Voranmeldern ein Einkaufsgutschein in Höhe von 50 Euro verlost.

Doch für die meisten Teilnehmer stehen wohl nicht die Preise, sondern vielmehr der Test der eigenen persönlichen Form im Vordergrund. Und so ist auch Karl-Heinz Hahn der Meinung: „Wenn die Läufer den Benrather Volkslauf nicht gut überstehen, wissen sie, dass sie in ihrer Vorbereitung auf den Düsseldorf-Marathon wahrscheinlich etwas falsch gemacht haben“, erklärt er lachend.

## INFO

### Benrather Volkslauf

**Treffpunkt** Paulmühlenstraße 118a

**Strecke** Waldwege durch den Benrather-/Hasseler Forst und um den Unterbacher See, amtlich vermessen durch den LV Nordrhein  
**Startgeld** Bambinilauf: kostenlos; Schülerlauf: 3 Euro; 5 und 10 km: 7 Euro; 21,1 km: 9 Euro; Nachmeldegebühr: 2 Euro

**Anmeldung** Bis Dienstag, 8. April, online oder Anmeldevordruck an Karl-Heinz Hahn, Paulmühlenstraße 42, 40597 Düsseldorf.

**Ergebnisliste** Nach dem Marathon unter [www.lt-duesseldorf-sued.de](http://www.lt-duesseldorf-sued.de).



Läufer vergangenes Jahr beim **Volkslauf** in Benrath. FOTO: HÜS

# Testläufe für Frühjahrs-Marathon

**BENRATH** (RP) Rechtzeitig vor den großen Frühjahr-Marathons erhalten die Aktiven auch in dieser Laufszene die Möglichkeit, ihre aktuelle Form zu testen. Zum 26. Mal veranstaltet der Laufftreff Düsseldorf-Süd am Samstag 12. April, seinen Benrather Volkslauf. Neben dem 400-Meter-Bambinilauf (Start 14 Uhr), dem 1300-Meter-Schülerlauf (14.20 Uhr), 5000 Meter (14.45 Uhr) und dem 10000-Meter-Lauf (15.40 Uhr), startet zehn Minuten vorher um 15.30 Uhr der Halbmarathon über 21,1 Kilometer.

Die Halbmarathon-Distanz wird auch dieses Jahr das größte Teilnehmerfeld stellen. Aufgrund der flachen, amtlich vermessenen Strecke, die durch Waldgebiete des Düsseldorfer Südens und um den Unterbacher See führt, entscheiden sich immer mehr Aktive für diese Herausforderung. Ist sie doch

eine – auch zeitlich gesehen – hervorragende Möglichkeit, die persönliche Form zu testen. Mit dieser Erfahrung können die Läufer dann zum Beispiel am 4. Mai beim Düsseldorfer Marathon gut vorbereitet an den Start gehen.

Start und Ziel befinden sich direkt am Wald, Paulsmühlenstraße 118a, in Benrath. Verlosung, Essen und Getränke werden zu zivilen Preisen angeboten.

## Lauf der Turngemeinde 1881

Schon eine Woche vorher gehen Sonja Oberem, erfolgreiche Triathletin und Langstreckenläuferin und Carsten Eich, mehrfacher Deutscher Meister und Marathonläufer, vom Rhein-Marathon Düsseldorf auf die Strecke. Sie haben sich zum 41. Frühjahrslauf der Turngemeinde von 1881 gemeldet. Läufer haben am Sonntag, 6. April, die Chance,



**Sonja Oberem** startet beim Frühjahrslauf der TG 1881. FOTO: HORSTMÜLLER

sich beim 10-km-Volkslauf um 10.30 Uhr mit diesen Spitzenläufern zu messen oder einfach mit ihnen am Start zu sein. Auf der Platzanlage Stoffeler Kapellenweg (Nähe Philipshalle/ehemaliges Buga-Gelände) starten um 9.30 Uhr die Bambini (Jahrgang 2001 und jün-

ger) zum 500-Meter-Lauf, um 9 Uhr stehen die Schülerläufer Jahrgänge 1997-2000 über 1 Meter auf dem Zeitplan. Weitere Infos unter [www.tg81.de](http://www.tg81.de) oder unter Telefon 345739 bei Rosi Bendt.

Zum siebten Mal wird am kommenden Sonntag um 13 Uhr Team-Staffellauf vier mal 4,3 Kilometer, die Rennhamster-Rallye, startet. Zeitgleich kann diese Strecke auch als Solo-Läufer (Halbmarathon) gelaufen werden. Wer lieber etwas kürzer mag, meldet sich zum Jedermannlauf „Zehntel“ (4,3 km). Infos dazu unter [www.rennhamster.de](http://www.rennhamster.de).

**Info** Voranmeldungen zum Benrather Volkslauf bis 8. April unter [www.lt-duesseldorf-sued.de](http://www.lt-duesseldorf-sued.de) Nachmeldungen bis eine Stunde vor jedem Lauf. Auskünfte: Reinhold Schäfer, Tel. 3083386.



Beliebte Teststrecke für den Marathon: Beim Start zum **Benrather Volkslauf** herrscht meist großes Gedränge. Zum 26. Mal schickt der Laufftreff Düsseldorf-Süd am Samstag, 12. April, die Athleten durch den Wald.

# Schwitzen und siegen beim Volkslauf

ON EMILY SENF

BT 14.4.08

NRATH „Moment – drei, zwei, eins: Start!“ Werner Angermund ist Kampfsportler und im Stress. Während er erklärt, wie die Zeit der Läufer beim Benrather Volkslauf des Laufvereins Düsseldorf-Süd gemessen wird, gibt er übers Telefon das Zeichen zum Startschuss zum 10-Kilometerlauf. „Start und Ziel befinden sich unter der Autobahnbrücke“, erläutert er. „Neben jeder Startnummer auf der Brust der Teilnehmer ist noch ein Strichcode zu sehen, den wir mit einem Barcodescanner erfassen, sobald die Läufer das Ziel erreichen.“ Auf Genauigkeit kommt es an. „Als zweite Sicherheit gibt es noch eine Kamera, die den Zieleinlauf aufnimmt.“

Die Teilnehmer des Halbmarathons stehen schon bereit. Die Strecke über 21,1 km führt unter anderem durch den Benrather sowie den Hasseler Forst und um den Unteracher See herum. „Der Großteil der Teilnehmer nutzt den Halbmarathon als Gelegenheit, sich auf den Marathon Düsseldorf vorzubereiten“, verrät Karl-Heinz Reiffenberg, Organisator des Großereignisses, das am 4. Mai quer durch die Landeshauptstadt führen wird. Die Mitstreiter des Bambini- und des



Start zum **Halbmarathon** – die Strecke des Benrather Volkslaufs führt die Sportler quer durch den Benrather und Hasseler Forst. RP-FOTO: HÜSKES

Schülerlaufs sind bereits wohlbehalten im Ziel angekommen. Bei den Kleinen gewann Peer Preilowski (Jahrgang 2001) vom FC Schalke 04 LA über eine Strecke von 400 Meter mit einer Zeit von 1:30 Minuten. Gianmarco Wenzel (Jg. 94) wurde beim Schülerlauf mit

einer Zeit von 5:44 Minuten über 1,3 km Erster.

„Zum Glück gab es in diesem Jahr keine Unfälle oder Verletzungen“, sagt Dieter Poßberg, Mitglied des Lauftreff Düsseldorf-Süd. Da der ausrichtende Verein für die Organisation zuständig ist, sind dessen

Mitglieder bei den Läufen nicht als Teilnehmer vertreten. Lilia Mc Caulay und Celina Oberwal (beide 10) haben am Schülerlauf teilgenommen. Für die beiden ist es der erste richtige Marathon. „Es war sehr anstrengend, aber wir sind mit unseren Leistungen total zufrieden“, sagten sie.

## Mehr als 1000 Teilnehmer

„Wir freuen uns über die große Teilnehmerzahl dieses Jahr“, berichtet Poßberg. „Mit den vielen Nachmeldungen haben uns insgesamt über 1000 Nennungen erreicht.“ Ab 16.45 Uhr überqueren die Läufer des Halbmarathon die Ziellinie. Erster wird Daniel Harbeck vom LAV Rostock/Bunzlaff Düsseldorf mit einer Zeit von 1:13:00. „Sagenhaft!“, staunt Poßberg. Dahinter liegt mit einer Zeit von 1:15:56 Jörg Albrecht vom RW Starlight Team Essen, sowie Wolfgang Paulitschke von LAZ Puntroisdorf mit 1:15:59.

Als schnellste Frau kommt Lotte Keyrowski (vereinslos) nach 1:28:00 ins Ziel. Beate Sicking, die am 5-Kilometerlauf teilnimmt, lobt: „Ich war schon bei vielen Laufveranstaltungen und der Lauftreff Düsseldorf-Süd ist mit Sicherheit eine der Besten.“

# Erfolgreicher Volkslauf

Der Volkslauf wurde am Samstag, dem 1. April, im Rahmen des Volkslaufes in Düsseldorf durchgeführt. Der Lauf wurde von 1.100 bis 1.200 Läufern besucht. Die Strecke führte von der Pauluskirche über die Pauluskirche zum Rhein. Der Lauf wurde von 1.100 bis 1.200 Läufern besucht. Die Strecke führte von der Pauluskirche über die Pauluskirche zum Rhein. Der Lauf wurde von 1.100 bis 1.200 Läufern besucht. Die Strecke führte von der Pauluskirche über die Pauluskirche zum Rhein.

Beirather Tageblatt  
Sa. 19.4.08

# Fit in den Frühling - Schnuppertag „Laufen“

**BEIRATH** (H) Der Saisonauftakt steht beim Lauffreife Düsseldorf Süd unter dem Motto „Fit in den Frühling“. Am Samstag, 26. April, gibt es im Vereinsheim Pauluskirchenstraße 118a ein abwechslungsreiches Programm. Um 12 und 13 Uhr bietet sich für Walking und Nordic Walking interessierte die Möglichkeit, einmal in diese Sportarten hinein zu schnuppern. Am Nordic Walking werden Stöcke verteilt. Beim Laufen ohne Schuhen geht es um 14 Uhr los. Alle sportlichen Aktivitäten werden von qualifizierten Lehrern begleitet. Für eine Kinderbetreuung ist ab 14 Uhr gesorgt. Um 15 Uhr heißt es „bunte Turngruppe stellt sich vor“ und Spaß versprechen „Anagret und ihre Herde beim Kinder Hindernislauf“ um 15.15 Uhr.

Info: www.lauffreife-duesseldorf.de

# Saisonauftakt beim Lauffreife

**Beirath** Zum Saisonauftakt unter dem Motto „Fit in den Frühling“ startet der Lauffreife Düsseldorf Süd am Samstag, 26. April, im Vereinshaus Pauluskirchenstraße 118a mit einem großen Programm. Um 12 und um 13 Uhr bietet sich für alle Walker und Nordic Walker Interessierten die Möglichkeit einmal in diese Sportarten hinein zu schnuppern. Im Nordic Walking werden die Stöcke verteilt. Für alle Läufer ohne Schuhe ist ebenfalls um 14 Uhr die Gelegenheit. Alle sportlichen Aktivitäten werden von qualifizierten Lehrern begleitet. Für eine Kinderbetreuung ab 14 Uhr ist gesorgt. Um 15 Uhr stellt sich außerdem die Turngruppe vor. Spaß und Hilfe beim Kinderhindernislauf um 15.15 Uhr.

Rhein  
Bote  
Mi. 23.4.08

# Jahreshauptversammlung beim Lauffreife Süd

**BEIRATH** (H) Zur Jahreshauptversammlung trifft sich der Lauffreife Düsseldorf Süd am Donnerstag, 24. April, im Vereinsheim an der Pauluskirchenstraße 118a. Im Namen des Vorstandes bittet der Schriftführer um zahlreiches Erscheinen.

Info: Beirat 494111

# Lauffreife bietet Nordic Walking

**Beirath** In der Saisonöffnung des Lauffreife Düsseldorf Süd war das Interesse an Nordic Walking groß. Damit die nun wachsende Gruppe gefördert werden kann, bietet der Lauffreife Süd jetzt Kurse an. Am Freitag, 2. Mai, um 19 Uhr, findet eine Kurs-Koffi mit der ersten Kursstunde statt. Weitere Termine: Donnerstag, 17. Juni, um 19 Uhr, Anmeldung und weitere Infos bei: Rosemarie Koll unter 0211/03065.

Rhein Bote Mi. 30.4.08

# Frühlingsfit mit Nordic Walking

**Saison-Auftakt im Lauffreife Düsseldorf Süd**  
(H) Am Samstag, 26. April, startet der Lauffreife Düsseldorf Süd in die neue Saison. Ab 12 Uhr gibt es Schnuppertage in Walking und Nordic Walking für Laufanfänger. Ihre kann jeder in der Gruppe testen, ob diese Sportart das Richtige für ihn ist. Ab 14 Uhr starten dann die Walker Trainerinnen zum Laufen ohne zu schuhen. Alle Angebote werden dabei unter fachkundiger Leitung durchgeführt. Außerdem steht sich ab 15 Uhr die Turngruppe vor und beim Kinder Hindernislauf um 15.15 Uhr können schon die Kleinen ihre Geschicklichkeit unter Beweis stellen. Alle Mitglieder und in



Walking machen in der Gruppe noch mehr Spaß. Foto: privat  
interessierte sind im Vereinsheim an der Pauluskirchenstraße 118a in Beirath willkommen. Mehr Infos gibt es bei Rolf Pommerenke unter der Nummer 0160/5990764.

# Nordic Walking beim Lauffreife

**Beirath** Viele der Mitglieder des Lauffreife Düsseldorf Süd an der Pauluskirchenstraße bieten Ihnen Nordic Walking Kurse an. Unter der Leitung von Rosemarie Koll findet am Freitag, 2. Mai, um 19 Uhr, eine Kurs-Koffi statt. Weitere Termine: Donnerstag, 17. Juni, um 19 Uhr, Anmeldung und weitere Infos bei: Rosemarie Koll unter 0211/03065.

Wochenpost  
Die 23.4.08

Anmeldungen unter Telefon 0211/710 30 85

Stadtkanzler Mi. 23.4.08

LESEBRITZE

# Mehr als Laufen

## Süd-Sportvereine im Netz

Mit großem Interesse habe ich Ihren Artikel vom 5. Februar im Benrather Tageblatt zu den Internetmöglichkeiten von Vereinen im Düsseldorf-Süd-Verband gelesen. Ich gehe davon aus, dass die Mitglieder der Vereine sich auch die Seite des Lauftreffs Düsseldorf-Süd (www.lauftreffdüsseldorf-sued.de) geöffnet haben. In der ersten Zifferangabe bzw. Bewertung stehen weltweit in den Daten vermutlich im Blickpunkt stehender Mehrspartenvereine gelistet.

Wie dies aussieht, ist darüber in dieser Zusammenhang darauf hinzuweisen, dass wir uns in der Tat auf die Fitnessangebote Laufen, Walken und Nordic Walking konzentrieren. Dabei werden wir aber auch Gymnastik sowie Eltern- und Kindturnen sowie Kinderturnen anbieten. In der Mitte der und rechnen aus, neben anderen Vorteilen, durch einen besonders niedrigen Mitgliedsbeitrag von nur 20 Euro pro Jahr für Erwachsene und 10 Euro pro Jahr für Kinder und Jugendliche aus.

**Reinhold Schäfer, Vereinsmanager,  
Lauftreff Düsseldorf Süd**

*Benrather Tageblatt  
Do, 7. 2. 2008*

## Lauftreff empfiehlt: Jetzt zum Benrather Volkslauf anmelden

**BENRATHER** Der Lauftreff Düsseldorf Süd veranstaltet am 12. April seinen 20. Benrather Volkslauf innerhalb kürzester Zeit haben sich bereits mehr als 100 Starter vorangemeldet. Der Lauftreff Düsseldorf Süd erwartet deshalb, dass der Teilnehmerrekord des Vorjahres von 1100 überschritten wird. Der größte Teil - etwa 700 Läufer - nimmt nach derzeitiger Stand die Halbmarathon-Distanz in Angriff und testet damit den Trainingsstand für die großen Marathonevents. Darüber hinaus gibt es die Läufe für Bambini (400 m), Seniors (1,3 km) sowie die fünf bis zehn Kilometer-Läufe mit Hinweis für Überschossene. Unter den Voraussetzungen wird ein Einkaufsgutschein für den Bauhof „Düsseldorfer“ im Höhe von 50 Euro verlost. Außerdem nehmen alle Teilnehmer an der Verlosung für ein Grandprixrad teil.

Info: www.lauftreffdüsseldorf-sued.de

## Viele Aufgaben für die Läufer aus Düsseldorf

Sie landen wieder auf den Straßen und Wägen in und um Düsseldorf herum. Die Straßenmarathon-Läufer haben bereits begonnen und auch in Düsseldorf werden wie dementsprechend von hochkarätigen Veranstaltungen angebotenen. Die Strecke wird der Rhein-Marathonlauf durch die Stadt am 4. März sein. In dem Stadt-Läufer erwartet werden und dessen Strecke für die Straßenläufer geschlossenen Strecken mit der so richtig los geht es dann am nächsten Wochenende mit dem 21. Frühling. Und der Frühling mit der Strecke des Volkslaufes mit dem 21. März. Und der Volkslauf, wo sich 100 Läufer befinden werden. Anschließend folgt die gleiche Zeit bei der demnächst der Lauf des Volkslaufes mit dem 21. März. Und der Volkslauf mit dem 21. März.

Die den nächsten Vorbereitungen Läufer hat den Düsseldorf Marathon zählt den Benrather Volkslauf am 12. April im Benrather Park. Im Vorfeld gingen dort 200 Läufer auf Strecken von zehn und 20 km an den Start. Und es gab es dann den Karschbroicher Lauf mit 400 Teilnehmern, der aus Düsseldorf immer wieder schönen von Läufern anzichts über strecken wird. In dem Benrather Volkslauf am 12. April gehen, wo sich etwa 700 Läufer auf dem Flecker Gehrke wegen wollen. Und eine Woche vor dem Marathon-Lauf gab es mit dem nachfolgenden Brückentag des Polizei-Sportvereins Bewusst und den Kreismeisterschaften im Straßenlauf eine Doppelveranstaltung. Bei

*Westdeutsche  
Zeitung  
Sa. 29.3.08*

*Benrather Tageblatt  
8.3.08 Sa*



# Generalprobe: Benrather Volkslauf

**DUSSELDORF (RP)** Der große Düssel-dorf-Marathon steht vor der Tür. Wer seine persönliche Form schon einmal vorab testen möchte, hat dazu am Samstag, 12. April, beim 26. Benrather Volkslauf das Laufwetter Düsseldorf-Süd die Gelegenheit. Denn die Strecke durch die Waldgebiete des Düsselorters bis zum Unterbacher See gilt als eine Generalprobe für den Düsseldorf-Marathon.

Doch los geht es zunächst am 14. Uhr mit dem 400-Meter-Baumlauf für Kinder bis sechs Jahre. Kurz darauf starten dann alle von begeisterten bis 15-Jährige zum 1300-Meter-Schuldenlauf. Ohne Arbeitsschmerz gibt es um 13.45 Uhr die 5000-Meterlauf und um 14.10 Uhr eine 10.000-Meterlauf. Absoluter Höhepunkt ist aber noch in diesem Jahr wieder der

21-Kilometer-lange Halbmarathon. Hierzu erwartet der Veranstalter Düsseldorf-Süd rund 600 Teilnehmer. Will freunden, die sich auf diese Freizeitsportaktivität freuen, dann Mittels des Organisationskomitees des Düsselorters, Wilfried Pöhl als Medaillen und Urkunden. Darüber hinaus wird unter dem Vorzeichen der 26. Benrather Volkslauf in Höhe von 30 Euro belohnt.

Doch für die meisten Teilnehmer stehen wohl nicht die Preise, sondern vielmehr der Test der eigenen persönlichen Form im Vordergrund. Und so ist auch Karl Heinz Hahn der Meinung: „Wenn die Läufer den Benrather Volkslauf nicht ganz übersehen, wissen sie, dass sie in ihrer Vorbereitung auf den Düsseldorf-Marathon etwas falsch gemacht haben“, so karter lachend.

## INFO

### Benrather Volkslauf

**Treffpunkt:** Paulfabrikenstraße 11a

**Strecke:** Waldwege durch den Benrather Wald, über Forst und im Unterbacher See, am Ende verlaufen durch den 1. Nordrhein-Stadtgebiet

**Startgeld:** Baumlauf: 10 Euro, Schuldenlauf: 5 Euro, 5000-Meterlauf: 2 Euro, 10.000-Meterlauf: 2 Euro

**Anmeldung:** Bis Dienstag, 8. April, online oder Anmeldeformular an Karl Heinz Hahn, Paulfabrikenstraße 11a, 40597 Düssel-dorf

**Ergebnishilfe:** Nach dem Marathon Urteil, www.dusseldorf-sued.de



Läufer vergangenes Jahr beim Volkslauf in Benrath

## Volkslauf in Benrath

Nachdem sich der große Düssel-dorf-Marathon im nächsten Jahr im April abspielen soll, erhalten die Teilnehmer die Möglichkeit, ihre aktuelle Form zu testen. Das Organisationskomitee des Düsselorters hat sich dazu entschlossen, am Samstag, 12. April, beim 26. Benrather Volkslauf das Laufwetter Düsseldorf-Süd die Gelegenheit zu geben. Denn die Strecke durch die Waldgebiete des Düsselorters bis zum Unterbacher See gilt als eine Generalprobe für den Düsseldorf-Marathon. Doch los geht es zunächst am 14. Uhr mit dem 400-Meter-Baumlauf für Kinder bis sechs Jahre. Kurz darauf starten dann alle von begeisterten bis 15-Jährige zum 1300-Meter-Schuldenlauf. Ohne Arbeitsschmerz gibt es um 13.45 Uhr die 5000-Meterlauf und um 14.10 Uhr eine 10.000-Meterlauf. Absoluter Höhepunkt ist aber noch in diesem Jahr wieder der 21-Kilometer-lange Halbmarathon. Hierzu erwartet der Veranstalter Düsseldorf-Süd rund 600 Teilnehmer. Will freunden, die sich auf diese Freizeitsportaktivität freuen, dann Mittels des Organisationskomitees des Düsselorters, Wilfried Pöhl als Medaillen und Urkunden. Darüber hinaus wird unter dem Vorzeichen der 26. Benrather Volkslauf in Höhe von 30 Euro belohnt. Doch für die meisten Teilnehmer stehen wohl nicht die Preise, sondern vielmehr der Test der eigenen persönlichen Form im Vordergrund. Und so ist auch Karl Heinz Hahn der Meinung: „Wenn die Läufer den Benrather Volkslauf nicht ganz übersehen, wissen sie, dass sie in ihrer Vorbereitung auf den Düsseldorf-Marathon etwas falsch gemacht haben“, so karter lachend.

Ah. Post Region No. 31.3.08 ↗

### Startschuss für Benrather Volkslauf

Benrath. Zum 26. Mal Veranstalter der Laufwelt Düssel-dorf-Süd am Samstag, 12. April, sehen Benrather Volkslauf das Laufwetter Düssel-dorf-Süd die Gelegenheit zu geben. Denn die Strecke durch die Waldgebiete des Düsselorters bis zum Unterbacher See gilt als eine Generalprobe für den Düsseldorf-Marathon. Doch los geht es zunächst am 14. Uhr mit dem 400-Meter-Baumlauf für Kinder bis sechs Jahre. Kurz darauf starten dann alle von begeisterten bis 15-Jährige zum 1300-Meter-Schuldenlauf. Ohne Arbeitsschmerz gibt es um 13.45 Uhr die 5000-Meterlauf und um 14.10 Uhr eine 10.000-Meterlauf. Absoluter Höhepunkt ist aber noch in diesem Jahr wieder der 21-Kilometer-lange Halbmarathon. Hierzu erwartet der Veranstalter Düsseldorf-Süd rund 600 Teilnehmer. Will freunden, die sich auf diese Freizeitsportaktivität freuen, dann Mittels des Organisationskomitees des Düsselorters, Wilfried Pöhl als Medaillen und Urkunden. Darüber hinaus wird unter dem Vorzeichen der 26. Benrather Volkslauf in Höhe von 30 Euro belohnt. Doch für die meisten Teilnehmer stehen wohl nicht die Preise, sondern vielmehr der Test der eigenen persönlichen Form im Vordergrund. Und so ist auch Karl Heinz Hahn der Meinung: „Wenn die Läufer den Benrather Volkslauf nicht ganz übersehen, wissen sie, dass sie in ihrer Vorbereitung auf den Düsseldorf-Marathon etwas falsch gemacht haben“, so karter lachend.

Um Voranmeldungen bis zum 8. April unter [www.dusseldorf-sued.de](http://www.dusseldorf-sued.de) wird gebeten. Nachmeldungen werden bis eine Stunde vor jedem Lauf angenommen. Auskunft erteilt

### BENrather VOLKSLAUF

Benrath. Zum 26. Mal Veranstalter der Laufwelt Düssel-dorf-Süd am Samstag, 12. April, sehen Benrather Volkslauf das Laufwetter Düssel-dorf-Süd die Gelegenheit zu geben. Denn die Strecke durch die Waldgebiete des Düsselorters bis zum Unterbacher See gilt als eine Generalprobe für den Düsseldorf-Marathon. Doch los geht es zunächst am 14. Uhr mit dem 400-Meter-Baumlauf für Kinder bis sechs Jahre. Kurz darauf starten dann alle von begeisterten bis 15-Jährige zum 1300-Meter-Schuldenlauf. Ohne Arbeitsschmerz gibt es um 13.45 Uhr die 5000-Meterlauf und um 14.10 Uhr eine 10.000-Meterlauf. Absoluter Höhepunkt ist aber noch in diesem Jahr wieder der 21-Kilometer-lange Halbmarathon. Hierzu erwartet der Veranstalter Düsseldorf-Süd rund 600 Teilnehmer. Will freunden, die sich auf diese Freizeitsportaktivität freuen, dann Mittels des Organisationskomitees des Düsselorters, Wilfried Pöhl als Medaillen und Urkunden. Darüber hinaus wird unter dem Vorzeichen der 26. Benrather Volkslauf in Höhe von 30 Euro belohnt. Doch für die meisten Teilnehmer stehen wohl nicht die Preise, sondern vielmehr der Test der eigenen persönlichen Form im Vordergrund. Und so ist auch Karl Heinz Hahn der Meinung: „Wenn die Läufer den Benrather Volkslauf nicht ganz übersehen, wissen sie, dass sie in ihrer Vorbereitung auf den Düsseldorf-Marathon etwas falsch gemacht haben“, so karter lachend.

Schüler, werden im Schulbereich. Interessierte sind herzlich eingeladen, sich an der Laufwelt Düssel-dorf-Süd am Samstag, 12. April, beim 26. Benrather Volkslauf das Laufwetter Düssel-dorf-Süd die Gelegenheit zu geben. Denn die Strecke durch die Waldgebiete des Düsselorters bis zum Unterbacher See gilt als eine Generalprobe für den Düsseldorf-Marathon. Doch los geht es zunächst am 14. Uhr mit dem 400-Meter-Baumlauf für Kinder bis sechs Jahre. Kurz darauf starten dann alle von begeisterten bis 15-Jährige zum 1300-Meter-Schuldenlauf. Ohne Arbeitsschmerz gibt es um 13.45 Uhr die 5000-Meterlauf und um 14.10 Uhr eine 10.000-Meterlauf. Absoluter Höhepunkt ist aber noch in diesem Jahr wieder der 21-Kilometer-lange Halbmarathon. Hierzu erwartet der Veranstalter Düsseldorf-Süd rund 600 Teilnehmer. Will freunden, die sich auf diese Freizeitsportaktivität freuen, dann Mittels des Organisationskomitees des Düsselorters, Wilfried Pöhl als Medaillen und Urkunden. Darüber hinaus wird unter dem Vorzeichen der 26. Benrather Volkslauf in Höhe von 30 Euro belohnt. Doch für die meisten Teilnehmer stehen wohl nicht die Preise, sondern vielmehr der Test der eigenen persönlichen Form im Vordergrund. Und so ist auch Karl Heinz Hahn der Meinung: „Wenn die Läufer den Benrather Volkslauf nicht ganz übersehen, wissen sie, dass sie in ihrer Vorbereitung auf den Düsseldorf-Marathon etwas falsch gemacht haben“, so karter lachend.

Wachenpost  
Die. 11.4.08  
↙

Lokalanzeiger  
Hahn/Launzenfeld  
2.4.08 Mi.

### BENrather VOLKSLAUF

Benrath. Zum 26. Mal Veranstalter der Laufwelt Düssel-dorf-Süd am Samstag, 12. April, sehen Benrather Volkslauf das Laufwetter Düssel-dorf-Süd die Gelegenheit zu geben. Denn die Strecke durch die Waldgebiete des Düsselorters bis zum Unterbacher See gilt als eine Generalprobe für den Düsseldorf-Marathon. Doch los geht es zunächst am 14. Uhr mit dem 400-Meter-Baumlauf für Kinder bis sechs Jahre. Kurz darauf starten dann alle von begeisterten bis 15-Jährige zum 1300-Meter-Schuldenlauf. Ohne Arbeitsschmerz gibt es um 13.45 Uhr die 5000-Meterlauf und um 14.10 Uhr eine 10.000-Meterlauf. Absoluter Höhepunkt ist aber noch in diesem Jahr wieder der 21-Kilometer-lange Halbmarathon. Hierzu erwartet der Veranstalter Düsseldorf-Süd rund 600 Teilnehmer. Will freunden, die sich auf diese Freizeitsportaktivität freuen, dann Mittels des Organisationskomitees des Düsselorters, Wilfried Pöhl als Medaillen und Urkunden. Darüber hinaus wird unter dem Vorzeichen der 26. Benrather Volkslauf in Höhe von 30 Euro belohnt. Doch für die meisten Teilnehmer stehen wohl nicht die Preise, sondern vielmehr der Test der eigenen persönlichen Form im Vordergrund. Und so ist auch Karl Heinz Hahn der Meinung: „Wenn die Läufer den Benrather Volkslauf nicht ganz übersehen, wissen sie, dass sie in ihrer Vorbereitung auf den Düsseldorf-Marathon etwas falsch gemacht haben“, so karter lachend.

Rhein-Isle  
Mi. 2.4.08

Stadtanzeiger  
Mi. 2.4.08



## Goldene Ehrennadel

**BENRATH (RP)** Im Rahmen der Jahreshauptversammlung der Lauftreff Düsseldorf sind worden auch wiederum mit großer Mehrheit für seine langjährigen Verdienste um den Breitenport erteilt der immer wieder beste Preisverleihung **Karl Heinz Mann** die goldene Ehrennadel des Deutschen Leichtathletikverbandes. Die silberne Ehrennadel erhielten **Mitrad Mann, Vroni Mauerhagen** und **Karl Ernst Kasinski**.

*Benrather Tageblatt  
Mi. 30.4.08*

## Lauftreff Süd mit 20 Startern beim Marathon

**DÜSSELDORF SÜD (RP)** Mit einer großen Manneskraft der Lauftreff Düsseldorf sind beim Düsseldorf Marathon am Sonntag am 17. April 2008 Teilnehmerinnen gestartet auf der Kolonnenstrecke über 42,195 Kilometer. Benrather ist der Lauftreff mit fast 100 Aktiven zum ersten Mal als Streckenpartner und an den Versorgungsständen vertreten.

*Benrather Tageblatt  
Do. 1.5.08*

**Lauftreff Süd**

**Lokalektion Düsseldorf Süd**

**Kontakt:**  
Telefon 0211 710 30 85  
www.lauftreff-sued.de

Bei den Jahresversammlungen der verschiedenen Vereine sind immer wieder die besten Leistungen der Teilnehmerinnen und Teilnehmer zum Besten gekommen. In diesem Jahr wurden die Goldene Ehrennadel an **Karl Heinz Mann** und die Silberne Ehrennadel an **Mitrad Mann, Vroni Mauerhagen** und **Karl Ernst Kasinski** verliehen.

*Wochenpost  
Die. 6.5.08*

## LEICHTATHLETIK

### Halbmarathon Gewinner nur 1:13 Stunden unterwegs

**(RP)** Der Lauftreff Düsseldorf Süd hat seinen 20. Benrather Volkslauf veranstaltet. Mit mehr als 1000 Anmeldungen hatte der Veranstalter sich die 23. Mal dank der erfahrenen Helfer aus dem eigenen Rätchen keine Probleme. Die Teilnehmer sind nicht nur weiter bei Lauffreundlichkeit, Temperiertheit und fast ausnahmslos konnten sie aufweisen. Die Laufzeit in Angriff genommen werden das größte Laufereignis der Stadt. Der Halbmarathon wurde in einer hervorragenden Zeit von **Frank Hecker** mit 1:12:40 Stunden beendet. Das zweite mit einer Stunde und 11 Minuten. Mit deutschen Rekordstand folgte **Yorgi Altschil** mit 1:13:00 Stunden. In der Altersklasse 40-49 Jahren wurde **Michael Nowakowski** mit 1:13:00 Stunden bester. In der Altersklasse 50-59 Jahren wurde **Georg Kohl** mit 1:13:00 Stunden bester. In der Altersklasse 60-69 Jahren wurde **Barbara Jochims** mit 1:13:00 Stunden bester.

### SPORT IN ZAHLEN

**Weitere Ergebnisse**

**400 m Barriere** 1. **Benrather** 1:13:00  
2. **Benrather** 1:14:00  
3. **Benrather** 1:15:00  
4. **Benrather** 1:16:00

**1,5 km Schülerlauf** 1. **Benrather** 1:13:00  
2. **Benrather** 1:14:00  
3. **Benrather** 1:15:00  
4. **Benrather** 1:16:00

**5 km** 1. **Benrather** 1:13:00  
2. **Benrather** 1:14:00  
3. **Benrather** 1:15:00  
4. **Benrather** 1:16:00

**10 km** 1. **Benrather** 1:13:00  
2. **Benrather** 1:14:00  
3. **Benrather** 1:15:00  
4. **Benrather** 1:16:00

*Rheinische Post  
Mi. 7.5.08*

## Kursus in Nordic Walking beim Lauftreff Süd

**BENRATH (RP)** Aufgrund vieler Nachfragen bietet der Lauftreff Düsseldorf Süd einen weiteren Kursus in Nordic Walking an. Nach einem 40 Euro Stock werden die Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit der richtigen Technik angeleitet werden. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer werden erst dann in die positiven Wirkungen auf den Körper einbezogen. Die Muskeln werden gestärkt und das Körpergewicht kann reduziert werden.

**Info:** Anmeldung des Kursus am Sonntag, 17. April 2008, 9:00 Uhr, Benrather, Köln, Telefon 710 30 85

*Benrather Tageblatt  
Mi. 28.5.08*

## »Lauftreff«: Nordic Walking

**Benrather** Wegen der steigenden Nachfrage bietet der Lauftreff Düsseldorf Süd ab Sonntag 1. Juni einen weiteren Kursus in Nordic Walking an. Benrather ist ein 9 bis 10 Uhr. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer werden mit der richtigen Technik angeleitet werden. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer werden erst dann in die positiven Wirkungen auf den Körper einbezogen. Die Muskeln werden gestärkt und das Körpergewicht kann reduziert werden.

**Kursgebühr für acht Stunden beträgt 40 Euro. Stocke werden gestellt. Anmeldungen bei Rosegret Kohl, Telefon 0211 710 30 85.**

*Wochenpost  
Die. 27.5.08*

# Gemeinsam geht's auch

Zum ersten Mal starteten die Sportler an einem Tag: Der **Lauftreff-Süd** hat den „**Benrather Summerwalk**“ und den Sommerabendlauf zusammengelegt. **800 Läufer** hatten sich gemeldet und gingen in der Paulsmühle los.



Die **Sonne** begleitete die Läufer auf ihrem Weg durch den **Hasselser** und **Benrather Forst**. Das angekündigte Gewitter blieb aus. Die angenehme **Abendstimmung** stärkte die Motivation.

VON HENNING KONETZKE

**BENRATH** Der Sommerabendlauf und der Benrather Summerwalk finden erstmals gemeinsam statt. Dass sich der Wetterbericht einmal mehr geirrt hat, sorgt für erleichterte Mienen – vom angekündigten Gewitter keine Spur. Stattdessen herrscht Bilderbuch-Sonnenschein, auch wenn es für ideales Wettkampfwetter ein wenig zu schwül ist.

„Ich persönlich hätte es lieber etwas kälter“, gesteht Dieter Poßberg, der Pressewart des Lauftreffs Düsseldorf-Süd. Sein Verein veranstaltet den Sommerabendlauf und den Benrather Summerwalk in diesem Jahr erstmals an einem gemeinsamen Termin – und das mit großem Erfolg: Beinahe 800 Sportler haben sich angemeldet.

## INFO

### 450 Mitglieder

Der **Lauftreff Düsseldorf-Süd e.V.** ist 1985 hervorgegangen aus dem Garather SV. Die zentralen Sportangebote des etwa **450 Mitglieder** zählenden Vereins umfassen Laufen, Walken und Nordic Walken.

Der jährliche Sommerabendlauf fand bereits zum elften, der Sum-

„Diese Zahl ist für die Ferienzeit sehr erfreulich“, stellt Dieter Poßberg fest. Ob beide Wettbewerbe im kommenden Jahr wieder gleichzeitig stattfinden werden, möchte er von den Eindrücken der Teilnehmer abhängig machen. „Die Meinung der Läufer und Walker ist mir besonders wichtig“, erklärt er.

### Fünf bis 15 Kilometer

Gelaufen wird im schattigen Benrather und Hasselser Forst, wo für Läufer und Walker je eine Strecke reserviert ist. Fünf oder zehn Kilometer können die Läufer absolvieren, zudem gibt es einen 1,3 Kilometer langen Schülerlauf für die Acht- bis 15-jährigen sowie einen Bambinilauf über 400 Meter für die Kleinsten. Walker und Nordic Walker bringen fünf, zehn oder 15 Kilometer hinter sich, bevor sie zum Vereinsheim zurückkehren.

Dort stärken sich die Athleten mit Bratwurst und Alt, um anschließend Medaillen und Urkunden entgegen zu nehmen. Über 50 Kuchen haben die Damen des Vereins „mit Liebe für unsere Sportler gebacken“, wie Marianne Herzig vom Lauftreff-Süd versichert. Dabei werden Sommerabendlauf und Summerwalk in diesem Jahr von einem traurigen Ereignis überschattet. Denn erst am Mittwoch verstarb Karl-Heinz Hahn, Mitbegrün-

ter Läufer mit Herz und Seele – einen solchen Mann kann man nicht ersetzen“, erinnert sich sein langjähriger Weggefährte Albert Koll, der an diesem Tag wie alle Mitglieder des Vereins einen schwarzen Trauerflor am Arm trägt.

Nun gelte es, die Gemeinschaft im Sinne des Verstorbenen weiterzuführen. Als nächste Herausforderung steht am 11. Oktober der Charity Walk an. Von Kaiserswerth bis Benrath wollen die Walkerinnen und Walker des Lauftreffs Süd marschieren. Wer sich die insgesamt 36

Anzeige

**Jetzt Frühbuchepreise sichern  
Winterkataloge 03/04**

**TourContact** **PASS - REISEBÜRO**  
20 Jahre Ihr Partner für alle Reisen  
D-Benrath - Friedhofstr. 3 - Tel. 02 11-97 13  
Hilden - Markt 2 - Tel. 021 03-555

Kilometer nicht zutraut, kann sich für eine Teilstrecke anmelden. Ürigens: Startgelder und Spenden gehen an das Projekt Sterntaler, das hilfsbedürftige Kinder und Jugendliche mit verschiedenen Projekten unterstützt.



NRZ, d.P. Juli 2008

# „Am Ende wurde es doch ganz schön schnell“

**LEICHTATHLETIK.** Der 19-jährige Julian Ziob vom SFD ist zum neuen Düsseldorfer Langstreckenstar aufgestiegen und dominierte auch beim 11. Benrather Sommer-Abendlauf. Goßmann diesmal Dritter.

BERNWARD FRANKE

Alles andere als einen zum zügigen Laufen geeigneten lauen Sommerabend erwischten am Freitag etwa 800 Läufer und Walker beim 11. Benrather Sommer-Abendlauf. Es war selbst im Benrather Forst um 19.30 Uhr zur Startzeit über zehn Kilometer nicht nur drückend, sondern auch mit 28 Grad viel zu heiß.

**Zunächst ging es eher gemächlich zu**

Daher ging es im Hauptlauf über zehn Kilometer auch auf den ersten acht Kilometern eher gemächlich zu. Bei diesen ungünstigen Bedingungen wollte von den Top-Läufern niemand an sein Limit - bis auf den letzten Kilometer. „Da wurde es doch dann ganz schön schnell“, erzählte der 19-jährige Julian Ziob (SFD 75), der innerhalb weniger Tage in Düsseldorf zum neuen Langstreckenstar aufgestiegen ist.

Er gewann dann das Rennen, ohne „aber wirklich voll reinzutreten“. Ziob hatte erst in der Vorwoche mit seinen tollen Ergebnissen bei den Deutschen Jugend-Meisterschaften in Berlin (9. über 5000 m in 14:55 Minuten, und 17. über 3000 m in 8:44) für Erstaunen und Bewunderung in der Düsseldorfer Laufszene gesorgt, konnte er sich über fünf Kilometer gleich um eine halbe Minute steigern.



Bereits beim Start an der Spitze des Feldes: Julian Ziob (rechts) lief den über 260 Konkurrenten beim 11. Benrather Sommer-Abendlauf im 10-Kilometer-Rennen davon. (Foto: BF)

Das musste auch der in den vergangenen beiden Jahren über zehn Kilometer stets siegewohnte SFD-Vereinskollege Alexander Goßmann anerkennen: „Über Julian kann ich nur staunen, eine solche Steigerung hätte ich ihm nie zugetraut“. Der 24-jährige Goßmann wurde diesmal mit 13 Sekunden Abstand auf Ziob nur Dritter, weil sich der Weezer Knut Haaver noch zwischen die bei-

den schieben konnte.

Spektakulär unter den heißen Bedingungen war auch die Siegeszeit der 44-jährigen, beim SFD 75 vor über 25 Jahren besonders erfolgreichen (u. a. Deutsche Jugendmeisterin) Petra Maak (Dormagen). Sie lief die fünf Kilometer in 17:52 Minuten und hatte nur sieben Männer vor sich. Zum Vergleich: der 40-jährige Thomas Tüshaus (ART) kam gerade mal

sechs Sekunden vor Maak ins Ziel.

Die Gesamtstimmung am Freitagabend war etwas gedrückt. Die meisten Organisatoren trugen einen Trauerflor zum Gedenken an den zwei Tage zuvor verstorbenen Vorsitzenden des Lauftreffs Süd, Karl-Heinz Hahn, der nach einer weiteren Bypass-Operation einen Kreislauf-Zusammenbruch erlitten hatte.

Rheinbote 30. Juli 2008



**800 Läufer** und Nordic Walker gingen bei der Doppelveranstaltung des Lauftreffs Düsseldorf Süd, dem 11. Sommerabendlauf und dem 6. Benrather Summerwalk an den Start. Gute

Leistungen brachten die SFD 75 Sportler: Amelie Köhrer sicherte sich den 1. Platz im 1,3 Kilometer Schülerlauf mit 5,31 Minuten. Im zehn Kilometer Lauf wurde Julian Ziob mit 33,47 Minuten erster und den drit-

ten Platz belegte Alexander Goßmann mit 34 Minuten. Der Lauftreff trauert um seinen langjährigen 1. Vorsitzenden. Karl-Heinz Hahn ist am 23. Juli im Alter von 72 verstorben.

Foto: Schaffmeister

Rheinische Post  
Sa. 2.8.08

Dem göttlichen  
und Allwissenden zu danken  
und seine Gnade  
über mich zu  
schenken, um  
diesen Schmerz zu tragen  
und Ausflüge  
mit anderen zu  
nehmen.

## Karl-Heinz Hahn

1937

2008

In Liebe und Dankbarkeit nehmen wir Abschied

Karl-Heinz Hahn

Andreas und Wolfgang Keß  
mit Marie-Luise

Angehörige und Freunde

40597 Düsseldorf, Paulsruhstraße 42

Die Beerdigung wird am Mittwoch, dem 6. August 2008, um 14.00 Uhr  
in der Kapelle der Pfarrei St. Paulus in Düsseldorf-Süd stattfinden.

Ansprechpartner: Marie-Luise Hahn

Vorfragen, Bestattungen und Erbschaften sind willkommen.

Sollte jemandem Versehen kein persönliches Anzeichen erhalten  
sein, wird dies als solche zu betrachten.

Der Lauftreff Düsseldorf-Süd trauert um seinen Vorsitzenden

## Karl-Heinz Hahn

Karl-Heinz Hahn war ein Pionier der Fitness-Club-Bewegung  
und seit 1977 maßgeblich am Aufbau des Lauftreffs Düsseldorf-  
Süd beteiligt, zunächst als Lauftreffbetreuer und seit 1980 als  
Lauffreizeiter. Mit der Gründung des Vereins im Jahr 1985  
übernahm er die Funktion des Ersten Vorsitzenden, die er bis  
zu seinem Tode innehatte.

Was waren wir heute ohne ihn? Als gute Seele, Motivator, Rat-  
geber und Kleingeber hat er uns in dem gemacht, was wir heute sind.  
Für seine Leistung wurde aus dem kleinen, unstrukturierten  
Lauffreizeiter-Verein mit über 400 Mitgliedern

in Anerkennung seiner besonderen Verdienste um den Club-  
sport und seines besonderen ehrenamtlichen Engagements  
durch Karl-Heinz Hahn vom Leichtathletik-Verein Nord-  
rhein die Silberne und im April dieses Jahres die Große  
Ehrennadel der Landeshauptstadt Düsseldorf zufließen. Im  
Jahr 1999 mit der Ehrenurkunde und im Jahr 2006 mit dem  
Meinsterpreis.

Wir danken hier Dankbarkeit und Respekt nehmen wir Abschied  
von unserem Vorsitzenden. Wir werden seinen Weg, seinen  
Moralen, fortsetzen. Er wird immer unser Vorbild bleiben.

Lauffreff Düsseldorf-Süd

# Lauffreiß Süd trauert um Vorsitzenden Karl-Heinz Hahn

BENRATH. In der ersten Ausgabe des Lauffreiß-Büchleins sind die Tage mit 22. Juli im Alter von 72 Jahren eine karamellfarbene Erkrankung, die bis zu dem Alter die Geschichte des Benrather Vereins geformt hat. Auf der Grundlage des Vereins im Jahr 1988, ist nach der die Gründung des ersten Vereins, der bis zu seinem Tod im Jahre 2008, sein Leben lang im Lauffreiß-Büchlein aufgeführt hat. Er war ein Mann mit einem großen Herz, das über die Grenzen des Landes hinaus trauert die Lauffreiß und Währungszeit, um einen angeregten Bräutigam.

Benrather Tageblatt  
Sa. 26.7.08

Die Sportwelt ist um eine tragende Säule  
arm geworden.

Wir trauern Abschied von

## Karl-Heinz Hahn

Wir danken dem Arbeitgeber der ersten Stunde  
des M.I.P.R.C. Group Marathon Düsseldorf  
für seine sehr aktive Mitarbeit an diesem Projekt.

Das Team des  
 Rhein-marathon Düsseldorf e.V.

Rheinische Post Sa. 26.7.2008



Ab Post Region  
Mo. 14.7.08

### Gemeinsam laufen und walken im Benrather Forst



#### Lauffreife Süd

**DÜSSELDORF** Mit Laufen und Walken über und durch den Benrather Forst – vor allem in der Umkle- und Laufzeit Düsseldorf Süd organisiert mit über 14 Sommerabendläufen und zum 6. Benrather Sommerwalk am Freitag, 25. Juli eine Doppelveranstaltung für alle aktiven Sportler der verschiedenen Streckenlängen ist die Veranstaltung im Benrather und Hasseler Forst, Start und Ziel ist die Paulsmühlensstraße 118a direkt am Wald.

**INFO:** Anmeldung über Telefon 0211 3083386 oder unter [www.launes-sued.de](http://www.launes-sued.de)

### Doppelveranstaltung beim Lauffreife Süd

**Benrath.** Die Doppelveranstaltung organisiert der Lauffreife Düsseldorf Süd. Am Freitag, 25. Juli führt zum 11. Sommerabendlauf und zum 6. Benrather Sommerwalk. Auf gemeinsamen Strecken starten dann Läufer, Walker und Nordic Walker am Hasseler Forst. Start und Ziel ist an der Paulsmühlensstraße 118a direkt am Wald. Unter den Voranmeldern bis 22. Juli und online, wo sich die Veranstaltung statt. Weitere Infos unter ☎ 3083386 unter [www.launes-sued.de](http://www.launes-sued.de)

[www.launes-sued.de](http://www.launes-sued.de)

WZ  
Sa. 19.7.08  
←

# Sommerabendlauf und Summerwalk

## Doppelveranstaltung beim Lauffreife Süd

Für eine Doppelveranstaltung laufen zuerst die Vorbereitungen beim Lauffreife Düsseldorf Süd. Am Freitag, 25. Juli starten die Aktiven zum 11. Sommerabendlauf und zum 6. Benrather Summerwalk.

Auf getrennten Strecken werden dann die Läufer, Walker und Nordic Walker verabschiedet. Das Ziel nach ganz persönlichen Zielsetzungen zwischen Geländelaufen und gewalkt wird auf flachen schattigen Waldwegen im Benrather und Hasseler Forst. Start und Ziel ist an der Paulsmühlensstraße 118a direkt am Wald.

Der 6. Benrather Summerwalk startet im Rahmen der DAK/EVN Walkmetour 2008

Am 18. Uhr am Start zwischen Waldern und Nordic Walkern. Die Strecken sind fünfzehn und 15 Kilometer lang. Der 11. Sommerabendlauf startet um 18.15 Uhr mit dem Bambinylauf über 400 Meter. Es folgt der Schiedlauf über 1,3 Kilometer um 18.30 Uhr, fünf Kilometer um 18.50 Uhr und zehn Kilometer um 19.00 Uhr. Die Strecke für fünf und zehn Kilometer ist ähnlich vermessung durch den LV Nordrhein. Voranmeldungen sind bis 22. Juli online unter [www.launes-sued.de](http://www.launes-sued.de) möglich. Unter den Voranmeldern findet eine Verlosung statt. Näheres erfahren sind bis eine Stunde vor jedem Lauf zusätzlich Infos auch bei Reinhild Schmitz unter ☎ 3083386.

Rhein Rote  
Mi. 16.7.08

### Laufen und Walken beim Lauffreife Süd – jetzt anmelden

**BENRATH** (RP) Für eine Doppelveranstaltung laufen zuerst die Vorbereitungen beim Lauffreife Düsseldorf Süd. Am Freitag, 25. Juli starten die Aktiven zum 11. Sommerabendlauf und zum 6. Benrather Summerwalk auf getrennten Strecken. Geläufen und gewalkt wird auf flachen schattigen Waldwegen im Benrather und Hasseler Forst. Start und Ziel ist an der Paulsmühlensstraße 118a direkt am Wald. Der Summerwalk startet im Rahmen der DAK/EVN Walkmetour 2008 um 18 Uhr am Start zwischen Waldern und Nordic Walkern über fünfzehn und 15 km. Der Sommerabendlauf startet um 18.15 Uhr mit dem Bambinylauf über 400 m. Es folgt der Schiedlauf 1,3 km um 18.30 Uhr, 15 km um 18.50 Uhr, 10 km um 19.30 Uhr. Voranmeldungen sind bis 22. Juli online unter [www.launes-sued.de](http://www.launes-sued.de) möglich. Näheres erfahren bis eine Stunde vor jedem Lauf.

**Info:** [www.launes-sued.de](http://www.launes-sued.de) oder Reinhild Schmitz, Tel. 3083386

Benrather Tagblatt  
Sa. 19.7.08

#### LEICHTATHLETIK

### Doppelveranstaltung beim Lauffreife Süd

(RP) Gleich zwei Laufveranstaltungen am Freitag, 25. Juli, der Lauffreife Düsseldorf Süd organisiert. Am Freitag, 25. Juli, starten die Aktiven zum 11. Sommerabendlauf und zum 6. Benrather Summerwalk. Der Summerwalk startet um 18 Uhr. Die Strecken sind fünf und 15 Kilometer lang. Der Sommerabendlauf startet mit dem Bambinylauf (18.15 Uhr) und dem Schiedlauf (18.30 Uhr). Die fünf Kilometer Strecke (18.50 Uhr) und die zehn Kilometer Strecke (19.00 Uhr) werden durch den Leichtathletik-Verband ähnlich vermessung. Voranmeldungen sind bis zum 22. Juli auf der Internetseite [www.launes-sued.de](http://www.launes-sued.de) möglich. Die Teilnehmer werden ausgelost.

Rheinische Post  
Sa. 19.7.08

## Kürzer Venen-Check beim Sommerwalk möglich

**BEIRATH** hat die Deutsche Wärmeliga (DWL) vorgestellt. Im Februar 2008 hat von 18 bis 21 Uhr beim Deutschen Sommerwalk beim Lauftreff in Düsseldorf und bei der Venenambulanz in Düsseldorf (Eugen-Heubach-Str. 1) eine kostenlose Venen-Check-Station eingerichtet. Die Venen-Check-Station ist ein mobiles Venen-Check-System, das von einem Arzt und einer Fachkraft durchgeführt wird. Die Venen-Check-Station ist ein mobiles Venen-Check-System, das von einem Arzt und einer Fachkraft durchgeführt wird. Die Venen-Check-Station ist ein mobiles Venen-Check-System, das von einem Arzt und einer Fachkraft durchgeführt wird.

Info: [www.venenambulanz.de](http://www.venenambulanz.de)

Beirath Tagelbrett  
Die. 22.7.08

## Laufen im Sommer

Beirath hat am Freitag, 25. Juli, im Rahmen der Lauftreff Düsseldorf, ein Seminar zum Thema "Laufen im Sommer" durchgeführt. Das Seminar wurde von 18 bis 21 Uhr beim Deutschen Sommerwalk beim Lauftreff in Düsseldorf durchgeführt. Das Seminar wurde von 18 bis 21 Uhr beim Deutschen Sommerwalk beim Lauftreff in Düsseldorf durchgeführt. Das Seminar wurde von 18 bis 21 Uhr beim Deutschen Sommerwalk beim Lauftreff in Düsseldorf durchgeführt.

Auskunft: Beirath Reinhold Schäfer unter Telefon 0211/308 33 86

Wochenpost Die. 22.7.08

<p><b>SOMMERLAUF</b> Am Freitag, 25. Juli, wird der Lauftreff Düsseldorf im Rahmen des Deutschen Sommerwalk beim Lauftreff in Düsseldorf durchgeführt. Das Seminar wurde von 18 bis 21 Uhr beim Deutschen Sommerwalk beim Lauftreff in Düsseldorf durchgeführt.</p>	<p>Daselbst Beirath, bereits zum 11. Mal, hat den Sommerabend zum Thema "Laufen im Sommer" durchgeführt. Das Seminar wurde von 18 bis 21 Uhr beim Deutschen Sommerwalk beim Lauftreff in Düsseldorf durchgeführt.</p>	<p>gleichen Tag, müssen die Teilnehmerinnen - allerdings nur wenn sie sich für den 18.08.08 anmelden - unter Tel.: 748 54 90</p>
---	---	--

Stadtanzeiger Mi. 23.7.08

## Laufen und Walken beim Lauftreff Süd

Beirath hat am Freitag, 25. Juli, im Rahmen der Lauftreff Düsseldorf, ein Seminar zum Thema "Laufen im Sommer" durchgeführt. Das Seminar wurde von 18 bis 21 Uhr beim Deutschen Sommerwalk beim Lauftreff in Düsseldorf durchgeführt. Das Seminar wurde von 18 bis 21 Uhr beim Deutschen Sommerwalk beim Lauftreff in Düsseldorf durchgeführt.

[www.laubbrettl.com](http://www.laubbrettl.com)

WZ 22.7.08 Ji.

# Julian Ziob ist der Nachtlauf-Favorit

**LEICHTATHLETIK** In Bernau werden 370 Starter erwartet. Dazu kommen heute 170 Walker.

370 Läufer und 170 Nordic Walker haben sich für den 21. Sommer-Abendlauf des Bernauer Laufvereins am Samstag, den 18. Juli, in Bernau (Potsdam) gemeldet. Die Veranstaltung wird von der Stadt Bernau, dem Bernauer Laufverein, dem Berliner Leichtathletik-Verband und dem Berliner Leichtathletik-Club (BLV) veranstaltet. Der Vorsitzende des Bernauer Laufvereins, Karl Heinz Hahn, ist stolz auf die große Zahl der Teilnehmer. Er hofft, dass die Veranstaltung ein Erfolg wird. Die Teilnehmer sind von den 10 bis zu den 80 Jahren alt. Die Veranstaltung wird von der Stadt Bernau, dem Bernauer Laufverein, dem Berliner Leichtathletik-Verband und dem Berliner Leichtathletik-Club (BLV) veranstaltet. Der Vorsitzende des Bernauer Laufvereins, Karl Heinz Hahn, ist stolz auf die große Zahl der Teilnehmer. Er hofft, dass die Veranstaltung ein Erfolg wird. Die Teilnehmer sind von den 10 bis zu den 80 Jahren alt.



Der 19-jährige Julian Ziob hat Chancen auf den Sieg. Architekt Frank...

1900 Meter, 17,20 in 10 Minuten konnte er sich demnächst...

## Berliner Läufer trauern um Vorsitzenden Karl Heinz Hahn

Zwei Tage vor dem Sommer-Abendlauf in Bernau ist der Vorsitzende Karl Heinz Hahn des Laufvereins Bernau verstorben. Trotz seiner Erkrankung hatte er sich die zum Schluss durchgeführte der Geschichte des Laufvereins und die Vorbereitung der Lauf- und Walkingsveranstaltung eingebracht.

## LEICHTATHLETIK Lauffreiwild trauert um Karl Heinz Hahn

Der erste Vorsitzende des Laufvereins Bernau ist Karl Heinz Hahn verstorben. Er war im Alter von 72 Jahren trotz langjähriger Erkrankung im Bernau bis zum Ende der Geschichte des Bernauer Laufvereins gewaltet. Mit der Gründung des Vereins im Jahr 1965 übernahm er die Funktionen des ersten Vorsitzenden. Die Bernauer Leichtathletik-Verbandsleiter sahen in Karl Heinz Hahn einen Mann, der sich um die Angelegenheiten der Bernauer Leichtathletik kümmerte. Die Lauf- und Walkingsveranstaltung wird von der Stadt Bernau, dem Bernauer Laufverein, dem Berliner Leichtathletik-Verband und dem Berliner Leichtathletik-Club (BLV) veranstaltet.

Rh. Post No. 22708

## Lauffreiwild-Vorsitzender Karl Heinz Hahn ist tot

Bernau. Der Laufverein Bernau ist traurig über den Tod von Karl Heinz Hahn. Der Verein trauert um den ersten Vorsitzenden im Laufverein Bernau. Er war im Alter von 72 Jahren verstorben. Die Bernauer Leichtathletik-Verbandsleiter sahen in Karl Heinz Hahn einen Mann, der sich um die Angelegenheiten der Bernauer Leichtathletik kümmerte. Die Lauf- und Walkingsveranstaltung wird von der Stadt Bernau, dem Bernauer Laufverein, dem Berliner Leichtathletik-Verband und dem Berliner Leichtathletik-Club (BLV) veranstaltet.

Westdeutsche  
Zeitung  
Sa. 26.7.08

WZ v 25.07.08 Fr

## Julian Ziob läuft der Konkurrenz davon

Alles andere als einen zum flotten Laufen geeigneten Sommerabend erwischten 800 Läufer und Walker beim 11. Benrather Sommer-Abendlauf. Es war selbst im Benrather Forst um 19.30 Uhr zur Startzeit über zehn Kilometer nicht nur drückend, sondern auch mit 28 Grad viel zu heiß. Daher ging es im Hauptlauf über zehn Kilometer auch auf den ersten acht Kilometern eher gemächlich zu. Bei diesen ungünstigen Bedingungen wollte von den Top-Läufern niemand an sein Limit - bis auf den letzten Kilometer. „Da wurde es doch dann ganz schön schnell“, erzählte der 19-jährige Julian Ziob (SFD 75), der in kurzer Zeit in Düs-

seldorf zum neuen Langstrecken-Ass aufgestiegen ist. Er gewann das Rennen, ohne „voll reinzutreten“. Ziob hatte erst in der Vorwoche bei den Deutschen Jugend-Meisterschaften in Berlin (9. über 5000 m in 14:55 Minuten, und 17. über 3000 m in 8:44) für Erstaunen gesorgt, konnte er sich über fünf Kilometer um eine halbe Minute steigern. Diese Überlegenheit erkannte auch der in den vergangenen beiden Jahren über zehn Kilometer siegreiche Alexander Goßmann (SFD 75) an. „Über Julian kann ich nur staunen, eine solche Steigerung hätte ich ihm nie zugetraut“. Der 24-jährige Goßmann wurde diesmal mit 13 Sekunden Abstand auf Ziob Dritter. *B.F.*

WZ 29.7.08

## ZAHLENSPIEGEL

### 11. Benrather Sommer-Abendlauf mit Sommer-Walking

**10 km:** 1. Julian Ziob (SFD 75) 33:47 Min., 2. Knut Haaver (TSV Weeze) 33:53, 3. Alexander Goßmann (SFD 75) 34:00, 4. Marc Müller (Mönchengladbach) 34:55, 5. Alexander Jasch (ohne Verein) 35:00, 6. Niklas König (SFD 75) 36:14, 9. Sacha Linder (SFD 75) 37:04 (2. M 40), 10. Florian Bonnen (ohne Verein) 37:14, 13. Ilja Burkert (SFD 75) 38:03, 16. Hanno Wulbrand (Düsseldorf) 39:02, 29. Thorsten Jansiszewski (Feuerwehr SV Düsseldorf) 41:49, 31. Andreas Knipping (SFD 75) (2. MJA)

**5 km:** 1. Dave Mölders (Kleve) 16:40 Min., 2. Mario Richard (FS Düsseldorf) 17:05 (1. M 35), 3. Michael Claesges (Kemperdick Hilden) 17:20 (1. M 40), 5. Sebastian Lehmann (SFD 75) 17:39, 6. Thomas Tüshaus (ART) 17:46 (2. M 40), 7. Volker Büchle (ART) 17:46 (1. M 55), 8. Björn Karsten (ohne Verein) 18:21, 9. Kieran Caulfield (ART) 18:40 (1. M 50), 13. Sebastian Knipping (SFD 75) 18:49 (1. MJB), 19. Mathias Deja (SFD 75) 19:02 (2. MJB), 36. Dirk Westmeier (Fortuna 95) 21:19 (6. M 40)

**Frauen, 10 km:** 1. Claudia Rey (Troisdorf/Siegburg) 41:50 Min., 2. Bärbel Halfmann (ART) 42:15 (1. W 50), 3. Bernhardina Kordel (Bottrop) 42:58, 4. Elin Magnusson (Schwe-

den) 43:31, 6. Kristian Knötsch (ART) 45:11 (1. W 40), 10. Sandra Müller (Düsseldorf) 47:52, 11. Silke Beulen (ART) 47:58 (1. W 30), 19. Ines Becker (DSD) 49:53 (3. W 30)

**5 km:** 1. Petra Maak (Dormagen, 44 Jahre) 17:52 Min., 2. Corinna Mertens (Wuppertal) 19:13 (1. W 35), 3. Monika Michel (FC Straberg) 20:55 (2. W 35), 4. Sabrina Malchow (ohne Verein) 21:08 (1. WJA), 5. Jana Ziob (SFD 75) 21:23 (2. WJA), 6. Jenni Leutgeb (Ohne Verein) 21:33, 8. Madlen Muschert (DSD) 22:01, 10. Rabea Ellersieck (TB Hassels) 22:58 (1. Schülerinnen)

**Schüler, 1,3 km:** 1. Amelie Köhrer (SFD 75) 5:31 Min (1. W 12), 2. Erik Kühnen (TSV Weeze) 5:37 (1. M 9), 3. Kira Theis (ohne Verein) 5:43 (1. W 14), 13. Angelina Schade (SFD 75) 6:22 (2. W 12), 14. Lisanne Schade (SFD 75) 6:24 (1. W 10)

**Bambini, 0,4 km:** 1. Killian Maag (Triander-taler Mettmann) 1:54 Min., 2. Fabian Kraemer (Köln) 1:58

**Walker, 15 km:** 1. Uwe Döring (Köln) 1.39:36 Std.

**10 km:** 1. Kirsten Pecher (Angerland) 1.11:11 Std.

**5 km:** 1. Horst Müller-Wendland (Köln) 40:39 Min.

# Laufen für Sterntaler

Lauffreff Süd Charity Walk von Kaiserswerth bis Benrath

Unter der Schirmherrschaft von Ratsrau Bettina Wiedbrauk lädt der Lauffreff Düsseldorf-Süd zu seinem dritten Charity-Walk ein.

Der Reinerogelclub an Sterntaler e.V. ein Verein mit dem Verein zur Förderung von hilfsbedürftiger Kinder und Jugendlichen. Am Samstag, 11. Oktober, starten um 9 Uhr die Teil-

nehmer in Kaiserswerth, Hallesche Ufer, 079 Kalkumer Schlossallee. Bis zum Ziel, dem Vereinshaus der Lauffreff in Benrath an der Paulsmühlensstraße 113a, sind es 36 Kilometer.

## Drei Stationen

Wenn diese Strecke zu lang ist, kann an drei weiteren Stationen das Ziel in Angriff genommen.

Station 1 (18 Kilometer) ist um 11:45 Uhr am Gerresheimer Krankenhaus, (Bergische Land-/Ecke Graulinger Straße). Station 2 (34 Kilometer) ist um 13:45 Uhr am Kalkumer Ecke Rathelbeckstraße und Stage 1 (45 Kilometer) um 14:45 Uhr an Peter Biergarten, Am Klemforst (Unterbacher See). Anmeldefrist und weitere Infos unter 27103085.

Rhein Bote  
Do 2.10.08

## Charity Walk: Viele Wege führen nach Benrath

Benrath. Der Lauffreff Düsseldorf-Süd veranstaltet seinen dritten Charity Walk. Der Reinerogelclub an Sterntaler e.V. ein Verein mit dem Verein zur Förderung von hilfsbedürftiger Kinder und Jugendlichen. Am Samstag, 11. Oktober, starten um 9 Uhr die Teilnehmer in Kaiserswerth, Hallesche Ufer, 079 Kalkumer Schlossallee bis zum Ziel, dem Vereinshaus der Lauffreff an der Paulsmühlensstraße 113a, sind es 36 Kilometer. Wenn diese Strecke zu lang ist, können die Teilnehmer an drei weiteren Stationen das Ziel in Angriff nehmen. Station 1 (18 Kilometer) ist um 11:45 Uhr am Gerresheimer Krankenhaus, (Bergische Land-/Ecke Graulinger Straße). Station 2 (34 Kilometer) ist um 13:45 Uhr am Kalkumer Ecke Rathelbeckstraße und Stage 1 (45 Kilometer) um 14:45 Uhr an Peter Biergarten, Am Klemforst (Unterbacher See). Anmeldefrist und weitere Infos unter 27103085.

www.duesseldorf-sued.de

# Dritter Charity-Walk

**BENRATH (RE)** Unter der Schirmherrschaft von Bettina Wiedbrauk, Ratsrau (CDU) der Landeshauptstadt Düsseldorf, veranstaltet der Lauffreff Düsseldorf-Süd seinen dritten Charity Walk. Der Reinerogelclub an Sterntaler e.V. ein Verein mit dem Verein zur Förderung von hilfsbedürftiger Kinder und Jugendliche.

Am Samstag, 11. Oktober 2008, starten um 9 Uhr die Teilnehmer in Kaiserswerth, Hallesche Ufer, 079 Kalkumer Schlossallee. Bis zum Ziel, dem Vereinshaus der Lauffreff an der Paulsmühlensstraße 113a, sind es 36 Kilometer. Wenn diese Strecke zu lang ist, kann an drei weiteren Stationen das Ziel in Angriff genommen. Station 1 (18 Kilometer) ist um 11:45 Uhr am Gerresheimer Krankenhaus, (Bergische Land-/Ecke Graulinger Straße). Station 2 (34 Kilometer) ist um 13:45 Uhr am Kalkumer Ecke Rathelbeckstraße. Bei Station 1 (Distanz 45 Kilometer) können die Teilnehmer um 14:45 Uhr antreten. Und zwar an Peter Biergarten, Am Klemforst (Unterbacher See).



Schirmherrin des dritten Charity Walks, Ratsrau Bettina Wiedbrauk.

Am Ziel erwarten die Teilnehmer Informations- und Verpflegung zu zivilen Preisen. Deren Reinerogelclub ebenfalls an Sterntaler Düsseldorf gespendet wird. Für den Charity Walk wird ein Spendenbeitrag von fünf Euro am Start erhoben. Wobei natürlich jede höhere Spende gerne genommen wird.

**Anmeldungen/Infos:** Rusey und Albert Koll, Pilsenerstr. 94, 40297 Düsseldorf, Telefon: 27103085 oder www.duesseldorf-sued.de

WZ Do 2.10.08

## Lauffreff Süd ermittelte seine schnellsten Aktiven

Am Samstag, 11. Oktober, hat der Lauffreff Süd seinen dritten Charity Walk durchgeführt. Am Nachmittag, bei der Vereinsversammlung nach einem anstrengenden Tag, wurden die Schnellsten ermittelt. Schnellster Läufer über zehn Kilometer wurde Michael Austen mit 38:31 Minuten. Marie-Luise Storz erreichte als schnellste Frau in 47:35 Minuten das Ziel. Im 5000-Meter-Lauf erreichte Ralf Barth in 21:14 Minuten. Schnellste Frau war Alexandra Dietz mit 29:29 Minuten. Beim Walking/Noch Walking über 10.000 Meter, dominierte Renate Her mit einer Zeit von 1:52:23 Stunden. Ihr folgte Barbara Tillmann mit 1:48:23. In der selben Disziplin über 5000 Meter erreichte Sabine Ludwig in einer Zeit von 40:59 Minuten das Ziel. Ihr Vereinskollege Hans-Jürgen Schaback folgte in 37:35 Minuten.

Benrather Tageblatt  
Do 2.10.08

Die.  
28.10.08  
BT

## LESEBRIEF

# Sie lebt!

### Paulsmühle

Die Überschrift greift zu kurz und wird der Paulsmühle kaum gerecht. Selbst wenn nämlich in jede Geschäftsentwickler auf dem Markt gehend nachfrage zu bedauern. Aber die Paulsmühle best. Original jenseits der Ortsmitte und ist für viele in Frage mit durch dieses genannte Angestrebte zu erreichen. Dennoch verdingt die Paulsmühle über eine Infrastruktur mit hoher Lebensqualität. Heizrechnungen, die Fronds für alle in der Gemeinde von Frau E. Hoffmann, die Zahnarztpraxis, sowie die von Herrn Schönbach, die St. J. Josef Apotheke, die gegenüber dem St. J. Cafe mit großem Kiosk, Stadtbäcker und Metzger, schließen sich an. Lebensmittelmarkt, Südnordgroßmarkt und Rindfleisch. Aktivitäten stehen in Frage. Studio, die Sparkassen Filiale, Postfiliale und der Landrat. Duxerort Süd zur Verfügung. Von daher ist die Paulsmühle keine Frage vor dem „Aus“. Darin doch eher die „Angestrebte“ - siehe neuer Durchbruch. Die Paulsmühle lebt!

Heinz W. Arndt, Benrath

Fr. 19. 12. 08 Benrath Tageblatt

## BLICKPUNKT LEICHTATHLETIK

### Jäkel und Stürtz knapp geschlagen

Beim 33. Lauf durch den Grevenbroicher Bend blitzen auch eine Reihe Düsseldorfer Langstreckler vorweg. Der 44-jährige Robert Jäkel (SG Stern) wurde über zehn Kilometer in der Zeit von 34:25 Minuten Zweiter, gewarnt aber die Wertung der über 40-Jährigen mit großem Vorsprung. Jäkel hatte im Vorjahr den Duisburg-Marathon (2:33:57 Stunden) gewonnen, war danach allerdings nicht Westdeutsche Meister geworden, weil seine Betriebssportgemeinschaft (SG Stern) nicht dem Leichtathletik-Verband angeschlossen ist.

Nur wenige Tage nach ihrem tollen zweiten Rang beim Köln-Marathon im Halbmarathonlauf (21,1 Kilometer) war die 58-jährige Marie-Luise Stürtz (Lauffreud Süd) in Grevenbroich in noch besserer Form und wurde in der Gesamtwertung nur von einer um 50 Jahre jüngeren Läuferin knapp geschlagen. Sie lief sogar in 1:43:14 Stunde schneller als in Köln.



Bei Metzert im Grevenbroicher Bend: Robert Jäkel.

**Wichtige Düsseldorf-Ergebnisse:**  
Männer: 10 Kilometer: M. Stürtz (Haller-Klartor) 34:42 Minuten, M. Jäkel 34:25, 2. Platz: M. Jäkel (SG Stern) 34:11, M. Jäkel (SG Stern) 33:24, M. Jäkel (SG Stern) 33:24, M. Jäkel (SG Stern) 33:24.

Frauen: 10 Kilometer: M. Stürtz (Haller-Klartor) 43:01 Minuten, M. Jäkel (SG Stern) 43:01 Minuten, M. Jäkel (SG Stern) 43:01 Minuten.

NRZ

No. 13.10.08

Hergesell ist nach wiederholtem schlagenen Flanke vorbei (Hog - LTU-Arena) K. Weege

# Austgen war Schnellster

## Vereinsmeisterschaft beim Lauffreud Süd mit Fest

Kämpfen und Feiern stand beim Lauffreud Süd auf dem Programm. Im Anschluss an die Vereinsmeisterschaft am Nachmittag, wurde am Abend beim Vereinsfest gefeiert.

Bevor es richtig gemütlich wurde, mussten sich die Aktiven noch einmal tüchtig anstrengen. Am Nachmittag wurde die Vereinsmeisterschaft gestartet. In den

Disziplinen Laufen und Walking/Nordic Walking sollten die Schnellsten ermittelt werden.

Schnellster Läufer über zehn Kilometer wurde Michael Austgen in 38:31 Minuten. Marie-Luise Stürtz erreichte als schnellste Frau in 47:35 Minuten das Ziel.

Im 5.000 Meter Lauf siegte Ralf Barth in 21:14 Minuten. Schnellste Frau war Alexandra Dietz mit 25:29 Minuten. Beim

Walking/Nordic-Walking über 10.000 Meter dominierte Renate Heß mit einer Zeit von 1:15:23 Stunden.

Ihr folgte Burkhard Tillmann in 1:18:23 Stunden. In der selben Disziplin jedoch über 5.000 Meter erreichte Sabine Ludwig in einer Zeit von 40:59 Minuten das Ziel. Ihr Vereinskollege Hans-Jürgen Schlichka folgte in 42:35 Minuten.

Wochenpost  
11. Nov. 08  
Die

Bei der Vereinsmeisterschaft des Lauffreud Süd in der Benrather Paulsmühle wurden die schnellsten Läufer in verschiedenen Disziplinen ermittelt.  
Die Strecke über zehn Kilometer schaffte Michael Austgen in nur 38:31 Minuten. Marie-Luise Stürtz war die schnellste Frau mit 47:35 Minuten.  
Im 5.000 Meter Lauf siegte Ralf Barth mit 21:14 Minuten und Alexandra Dietz mit 25:29 Minuten.  
In der Walking- und

King/Nordic-Walking über 10.000 Meter dominierte Renate Heß mit einer Zeit von 1:15:23 Stunden. Ihr folgte Burkhard Tillmann in 1:18:23 Stunden.  
Die selbe Disziplin über 5.000 Meter eroberte Sabine Ludwig in einer Zeit von 40:59 Minuten am besten. Ihr Vereinskollege Hans-Jürgen Schlichka folgte in 42:35 Minuten.

Rhein-Boxe  
Mi. 5.11.08

# Kämpfen und Feiern beim Lauffreß

**BENRATH (RP)** Bevor die Mitglieder des Lauffreß Düsseldorf und mit ihren Gästen das Vereinsfest feiern, flossen erst noch einige Schweißperlen. Bei den Vereinsmeisterschaften entstand die Bewertung mit Hilfe eines Alterszeitfaktors. Die tatsächliche Endzeit ist in Klammern angegeben.

**5000 m Laufen - Frauen** 1. Heß, Renate 18:16 Min. (27:57) 2. Detmer, Otterbach, Gabriele 22:50 (28:15) 3. Koll, Rosegret 22:50 (30:49) **Männer** 1. Anselovic, Renal 19:49 (25:05) 2. Gräßl, Diemar 20:23 (24:55) 3. Plummans, Jürgen 20:27 (23:55)

**10.000 m Laufen - Frauen** 1. Kängs, Claudia 43:02 Min. (51:10) 2. Pommerenke, Birgit 51:16 (55:46) 3. Hüchbrock, Ursula 51:32 (01:04:42) **Männer** 1. Seifert, Bernd

40:55 Min. (48:45) 2. Schmeitz, Theo 42:37 (58:13) 3. Koll, Albert 43:41 (54:32)

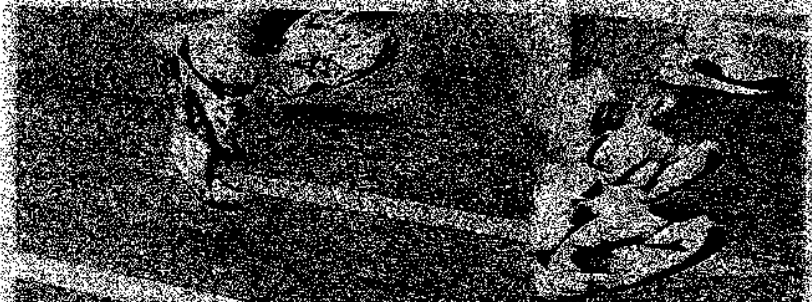
**5000 m Walking - Frauen** 1. Biederharm, Heidemarie 30:07 Min. (41:37) 2. Krause, Lilo 31:10 (43:44) 3. Schmidt, Adelfrau 31:18 (46:43)

**10.000 m Walking - Frauen** 1. Bräuner, Conrad, Roswitha 01:07:48 Std. (01:18:21) 2. Böpsting, Renate 01:10:05 (01:20:59) 3. Rieke, Heike 01:12:36 (01:17:15)

**10.000 m - Männer** 1. Maßen, Wolfgang 01:06:51 Std. (01:18:24) 2. Kallweit, Harry 01:10:25 (01:24:40)

**5000 m - Männer** 1. Schwarz, Reinhold 29:38 Min. (41:51) 2. Schischka, Hans-Jürgen 32:12 (42:22) 3. Frankenhenn, Peter 39:31 (41:37)

**10.000 m - Männer** 1. Saeger, Jan-Ver 56:43 Min. (1:21:38)



Erst rennen, dann feiern - der Lauffreß Süd traf sich zum Vereinsfest. Foto: Dop

Benrath Tagblatt  
15.10.2009 Donnerstag