

Die Erfolge aus September 2007

Elmar Frick, Schwetzingen, M35, Greif Club Mitglied seit dem 12.06.2006, beteiligte sich mit Erfolg am BASF-Cup über 4,8 km. Hier gelang ihm die wertvolle Verbesserung von 21:12 auf 19:04.

Peter Kusnik, Kraftsdorf, M45, Greif Club Mitglied seit dem 29.11.04, lieferte beim Rennsteiglauf eine höchst beachtenswerte Leistung ab. Über die 72,7 km steigerte er sich gleich um mehr als 40 min von 7:45:51 auf 7:04:48.

Stefan Brackmann, Dinslaken, M45, Greif Club Mitglied seit dem 07.06.04, schrieb: Nach langem Durchhänger ist endlich der Knoten geplatzt. Fürwahr, denn Stefan lief in Duisburg über die 10 km bei einer bisherigen Bestzeit von 47:01 nun eine 43:53.

Karsten Schöke, Frankfurt, M40, Greif Club Mitglied seit dem 04.12.06, war mit überragendem Erfolg beim 2. Berliner Airportlauf über 21,1 km unterwegs. Hier setzte er seinen Hausrekord von 2:00:54.

Thomas Tegelhütter, Bad Essen, Greif Club Mitglied seit dem 11.12.06, lief die krumme Strecke von 9,5 km und räumte dabei seine alte Bestleistung über diese Distanz deutlich zur Seite. Aus seiner bisherigen 42:36 machte er in seiner Heimatstadt eine 38:26.

Stephanie Warner, Senden, W40, Greif Club Mitglied seit dem 25.12.06, wertete ihren persönlichen Halbmarathonrekord deutlich auf. In Lönigen kam sie nach 1:41 auf eine 1:37:13.

Bendikt Weis, St. Leon-Rot, M20, Greif Club Mitglied seit dem 13.11.06, schnitt seiner 10 km-Bestzeit messerscharf genau eine Minute ab. In Viernheim machte er aus 41:50 eine 40:50.

Bea Hintermeister, CH Unterseen, W50, Greif Club Mitglied seit dem 22.01.07, lief ihren ersten 10 km-Lauf in Biel. Dort belegte sie völlig überraschend den 4. Rang in ihrer Altersklasse in 11:14. Dazu schrieb Bea: "Ich erreichte

in meiner Kategorie Platz 4. mit einer Endzeit von 11:14! Um 40 Sekunden verpasste ich Platz 3. Diese Läuferin (3. Platz) munterte ich ca. 1km vor Ziel auf, statt zu gehen doch nochmals in den Trabschritt zu fallen. Ich Idiot nahm nicht wahr, dass diese Frau in meiner Kategorie laufen könnte und ich mich schön leise an ihr vorbei schieben sollte!!! Nun, noch trauriger an dieser Geschichte ist, dass ich dieser Läuferin im Ziel gratulierte. Von meinem Gegenüber kam ein Nicken, keine Gratulation an mich, geschweige denn ein Danke, hast Du mich nochmals motiviert super, Frauen sind doch immer wieder sehr sportlich! Nun, nächstes Jahr betrachte ich einfach alle Frauen, welche ich überhole, als Herta Meier!"

Elmar Frick, Schwetzingen, M35, Greif Club Mitglied seit dem 12.06.06, konnte einen schönen Erfolg beim Südpfalzlauf über 10 km erzielen, in dem er von 45:45 auf 43:11 kam.

Claudia Weber, Waltrop, W45, Greif Club Mitglied seit dem 20.02.06, kann auf zwei außergewöhnliche Erfolge verweisen. In Berlin lief sie über die 21,1 km eine 1:35:50 bei einem bisherigen persönlichen Rekord von 1:46:02. Sie konnte ihre Halbmarathonzeit um über 10 Minuten unterbieten und belegte den 2. Gesamtplatz. Auch auf der doppelt so langen Strecke sprengte Claudia ihre Grenzen. In NL-Emmen lief sie nach 3:37:40 eine 3:29:45 und belegte den 5. Gesamtplatz. Und dies 2 Wochen nachdem sie ihr deutschlandweites Marathonprojekt beendet hatte, in dem sie 16 Marathons in 16 Tagen in allen 16 Bundesländern gelaufen ist (www.marathon-ohne-grenzen.de).

Henrik Bauer, Bredenbek, M35, Greif Club Mitglied seit dem 11.01.07, lief in Stocksee einen wahrhaft grandiosen Halbmarathon. Er verbesserte sich über diese Distanz von 1:35:17 auf 1:27:13.

Ralf Vogler, Berlin, Greif Club Mitglied seit dem 03.05.07, wartete mit einem gewaltigen Leistungssprung auf. Beim 5-

Seen-Lauf über 30 km kam er von 2:55:44 auf 2:40:03.

Marcus Kujat, Drachselsried, M30, Greif Club Mitglied seit dem 31.05.07, auch 300 hm beim Bernhardswald Sommerlauf über 21,1 km konnten ihn nicht von einer Bestzeit über diese Distanz abhalten. Von 1:29:02 ging es auf 1:25:22.

Dirk Albers, Wanna, M45, Greif Club Mitglied seit dem 25.12.06, steigerte seinen Halbmarathon-Hausrekord in seiner Heimatstadt von 1:24:10 auf 1:23:01.

Frank Hertweck, Gaggenau, M45, Greif Club Mitglied seit dem 08.01.07, durchbrach beim Heel-Volkslauf in Baden-Baden die Jogger-Läufer-Schwelle von 40 min über 10 km. Er setzte dort seine persönliche Bestzeit von 41:11 auf 39:49.

Markus Tesch, Kempten, M40, Greif Club Mitglied seit dem 23.01.2006, lief seinen Marathon in Immenstadt nicht unter schlechten Bedingungen und auf einer nicht optimalen Strecke mit 200 hm. Dennoch gelang ihm eine überaus ansehnliche Aufwertung seiner Bestzeit von 3:56:36 auf 3:39:35.

Klaus Schilling, Schwegenheim, M45, Greif Club Mitglied seit dem 30.10.06, absolviert den Plan T3S und kann nun über die früher oft gelaufene Strecke 25 km eine tolle neue Bestzeit aufweisen. Von 2:15 h verbesserte sich Klaus in Bellheim auf 2:07:49 h.

Maik Raschke, Zetel, M30, Greif Club Mitglied seit dem 05.04.07, hat schon in wenigen Monaten seiner Club-Mitgliedschaft eine dicke Steigerung hingelegt. Im Marathon hatte Maik 4:44 h stehen, die er in Bremerhaven auf 4:29:19 h drückte. Über 10 km legte er aber gleich nach und verbesserte sich von 44:40 min auf 42:59 min einige Wochen später.

Luger Gern, Salem, M35, Greif Club Mitglied seit dem 13.11.06, hat innerhalb eines Monats gleich 2 Bestzeiten enorm verbessert. Zunächst lief Ludger in Uhldingen den Halbmarathon und verbesserte sich dort von 1:42 h auf 1:29:55 h. Einen Monat später nutzte er die gute Form und steigerte sich in

seinem Heimatort über 9,4 km von 45:01 min auf 40:20 min.

Rainer Bauer-Brunner, Pleinfeld, M40, Greif Club Mitglied seit dem 02.10.06, hat im Halbmarathon einen großen Verbesserungs-Sprung machen können. Es galt, 1:41 h zu unterbieten. In Unterwurbach hat Rainer es im Juli mehr als deutlich geschafft und lief 1:36:09 h.

Gerhard Wörner, Flein, M50, Greif Club Mitglied seit dem 14.02.05, hat innerhalb einer Woche gleich zweimal seine 10km-Bestzeit verbessert. Beim ersten Rennen in Brackenheim hatte Gerhard mit großer Hitze zu kämpfen und verbesserte sich trotzdem von 45:22 auf 43:32 min. Nur eine Woche später konnte er das Ergebnis in Oberstenfeld nochmal toppen und hat jetzt eine absolute Bestzeit von 42:19 min.

Ralf Krämer, Kehl, M40, Greif Club Mitglied seit dem 30.10.06, hat in Offenburg über 5 km eine Bestzeit gelaufen, über die er sich sehr freuen wird. Wer bereits 20:55 min stehen hat über diese Distanz, möchte sicher einmal unter die 20 kommen. Ralf schaffte es und blickt nun auf einen Hausrekord von 19:50 min.

Rainer Spiegelhalder, Leonberg, M50, Greif Club Mitglied seit dem 30.01.07, hat seine Bestzeit über 5 km auf der "Straße" klar unterboten. Der Kurs in Warmbronn besteht überwiegend aus fest geschotterten Waldwegen. Auf gleichem Kurs lief Rainer im letzten Jahr noch 18:28 min. In diesem Jahr war er bereits nach 17:59 min im Ziel.

Hans Jörg Haustein, Roggentin-/Kösterbeck, M45, Greif Club Mitglied seit dem 06.07.07, konnte sich in Rostock beim Marathon erheblich steigern. Von 3:20 verbesserte er sich auf 3:11:31 h.

Thomas Feist-Goetz, Bühl, M50, Greif Club Mitglied seit dem 02.01.06, rannte in Ulm neuen persönlichen Rekord über 10 km. Von 41:31 min tastet er sich nun immer mehr an die 40 min heran. Auf 40:19 min steht nun seine Bestzeit.

Kay-Uwe Seiferth, Erfstadt, M40, Greif Club Mitglied seit dem 25.10.04, lief im August beim Halbmarathon in

Köln erstmals und sehr deutlich unter 1:30 h. Nach einer 1:33 h freut sich Kay-Uwe nun über seine neue Bestzeit von 1:27:41 h.

Johannes Link, Ahaus-Wüllen, M40, Greif Club Mitglied seit dem 06.11.06, ist in seiner Marathonvorbereitung auf dem richtigen Weg. Aus dem Training heraus bestritt Johannes einen "Halben" in Greven und verbesserte seinen Hausrekord von 1:23 auf nun 1:21:50 h. Er freut sich dabei über seinen 3. Gesamtplatz und den deutlichen Sieg in der Altersklasse.

Rainer Spiegelhalder, Leonberg, M50, Greif Club Mitglied seit dem 30.01.07, lief im Rahmen eines größeren Stuttgarter Lauevents die 7,4 km. Er verbesserte seinen persönlichen Streckenrekord um eine Sekunde, freut sich vor allem aber über seine Platzierung. In einem Feld von ca. 3000 Läufern wurde er mit der Zeit Gesamt-18. und Sieger der M50.

Dieter Brandt, Bielefeld, M40, Greif Club Mitglied seit dem 20.06.05, hat auf der schweren Strecke des Bad Pyrmont-Marathon seine Bestzeit geknackt. Nachdem er auf 3:26 h blickte, steht sein Rekord nach diesem Lauf nun bei 3:19:32 h.

Stefan Wisniewski, Hennigsdorf, M35, Greif Club Mitglied seit dem 08.01.07, lief in der Schweiz beim Swiss Alpine die Strecke von 27,9 km. Seinen ganz persönlichen Streckenrekord konnte er schon nach wenigen Monaten der Mitgliedschaft deutlich von 3:40 h auf 3:26:43 h verbessern.

Ralf Vogler, Berlin, M45, Greif Club Mitglied seit dem 03.05.07, hat nach 3 Monaten strukturiertem Training jede Menge persönlicher "Holger Meiers" abgehängt. Sein Haupt-Holger erkundigt sich bereits nach seinem Trainingsplan. Bei der City-Nacht in Berlin verbesserte sich Ralf beim Holger-Abhängen von 49:50 auf 47:03 min.

Rainer Wilke, Brandenburg, M50, Greif Club Mitglied seit dem 02.10.06, schaffte bei der Berliner City-Nacht einen klaren neuen Hausrekord, der früher auf 47:03 min stand. Das ist nun für Rainer Geschichte, denn bei diesem Rennen erreichte er 43:54 min.

Susanne Hain, Hilchenbach, W45, Greif Club Mitglied seit dem 18.07.07, schaffte es sich beim Hamburg-Marathon von 3:29:40 auf 3:28:18 zu steigern

Andreas Eickhoff, Herdecke, M45, Greif Club Mitglied seit dem 08.01.07, konnte einen schönen Erfolg beim Friedenslauf in Dortmund über 10 km verzeichnen. Dort scheiterte er mit 40:02 nur ganz knapp an den 40 min und dies bei einer bisherigen Bestzeit von 41:10.

Susanne Alber, Rülzheim, W40, Greif Club Mitglied seit dem 25.12.06, lief mit Erfolg den 10 km-Lauf in Rülzheim, wo sie bei einem bisherigen Hausrekord von 47:44 auf 47:29 kam.

Christel Zimmer, Buxtehude, W50, Greif Club Mitglied seit dem 25.12.06, wagte sich an den Rennsteig Super-marathon über 72,7 km und schloss diesen mit Erfolg ab, in dem sie ihre Bestzeit auf diesen Kurs von 8:17:49 auf 8:09:53 steigerte.

Klaus Schilling, Schwegenheim, M45, Greif Club Mitglied seit dem 30.10.06, lief seinen 10-er in Rülzheim und konnte sich dort von 48:15 auf 47:24 verbessern.

Hans-Jürgen Fründt, Elmshorn, M50, Greif Club Mitglied seit dem 31.10.05, gelang beim Hamburg-Marathon eine Aufwertung seines Hausrekords von 3:12:04 auf 3:11:48.

Peter Reissner, Haldenwang, M40, Greif Club Mitglied seit dem 28.10.02, veredelte seinen Marathonrekord in Salzburg auf hohem Niveau von 2:47:45 auf 2:46:39.

Dr. Andreas Meiritz, Ratingen, M40, Greif Club Mitglied seit dem 19.04.07, war beim Ruhrmarathon Dortmund-Essen aktiv. Ihm gelang es sich auf der nicht einfachen Strecke von 3:45:16 auf 3:39:49 zu steigern.

Werner Christoph, Merzig, M40, Greif Club Mitglied seit dem 10.05.05, verbesserte sich beim Saarbrücken-Marathon knapp, aber doch um mehr als eine Minute von 3:47:29 auf 3:46:28.