

# GREIF CLUB MAGAZIN

Ausgabe 08.2007

## Die Erfolge aus Mai - Juni 2007

**Dr. Wolfgang Feil, Tübingen, M45**, Greif Club Mitglied seit dem 11.12.06, Ernährungswissenschaftler und Chef der Firma Ultra Sports läuft selbst Marathon. Beim Oberelbe-Marathon verbesserte er seine alte Bestzeit von 2:57 h auf 2:55:15 und gewann damit sogar die M45!

**Detlef Londenberg, Sibbesse, M40**, Greif Club Mitglied seit dem 25.10.04, scheiterte mehrmals an den 3 Stunden im Marathon nur knapp. Beim Hamburg-Marathon verbesserte er seine Zeit aus Bremen im letzten Jahr von 3:00:50 h auf 2:57:25 h. Er schreibt: "Endlich habe ich es geschafft unter 3 h zu laufen. Das ist ein super Gefühl!"

**Thorsten Ohmann, Hamburg, M40**, Greif Club Mitglied seit dem 24.07.06, machte in Hamburg einen großen Satz von 3:25 h auf nun 3:10:28 h.

**Frank Held, Gerlingen, M40**, Greif Club Mitglied seit dem 08.11.04, nutzte ebenfalls die guten Hamburger Laufbedingungen in diesem Jahr und setzte seine Marathonmarke von 2:57 h auf 2:51:40 h hoch. Nach eigenen Angaben ging es gut bis km 35, dann entschwanden etwas die Kräfte. Aber Bestzeit ist Bestzeit. Und das deutlich.

**Holger Pohley, Hollenstedt, M35**, Greif Club Mitglied seit dem 08.01.07, hat die ersten Monate seiner Mitgliedschaft gleich genutzt, um durch eine heiß begehrte Schallmauer zu laufen. Von 3:04 h verbesserte sich Holger in Hamburg auf 2:53:41 h!

**Michael Freitag, Düsseldorf, M45**, Greif Club Mitglied seit dem 30.10.06, lief am gleichen Wochenende den Rhein-Ruhr-Marathon in Düsseldorf erstmals "unterm 4er Schnitt". Michael verbesserte seinen Rekord von 2:50 h auf 2:47:20 h.

**Vinzenz Kumpusch, A-Wildon, M30**, Greif Club Mitglied seit dem 24.10.05, lief seinen Frühjahrsmarathon in Wien

und bewegte sich mit nun 3:01:02 h ganz dicht an die 3 Stunden heran. Vinzenz ehemalige Bestzeit betrug 3:11 h.

**Freddy Wurzer, I-Welsberg-Taisten, M40**, Greif Club Mitglied seit dem 11.12.06, schaffte ebenfalls in Wien nach nur wenigen Monaten Mitgliedschaft eine Steigerung von 2:59 h auf 2:53:40 h.

**Florian Wilfling, A-Gleisdorf, M30**, Greif Club Mitglied seit dem 07.11.05, hatte bei seinem Start beim Wien-Marathon leider gesundheitliche Schwierigkeiten. Und trotzdem: Seinen Rekord konnte er sehr deutlich verbessern. Nachdem Florian früher eine Bestzeit von 3:29 h hatte, steht sein neuer Rekord nun bei 3:15:44 h.

**Gerhard Jäger, Bielefeld, M40**, Greif Club Mitglied seit dem 24.04.06, lief am gleichen Wochenende den bekannten Hermannslauf in Bielefeld über 31 bergige km. Sein alter persönlicher Streckenrekord lag bei 3:07 h. Gerhard bewies eine gute Form und schaffte dieses Jahr eine 2:51:22 h.

**Steffen Leonhardt, Bretten, M30**, Greif Club Mitglied seit dem 21.02.05, lief beim Hamburg-Marathon erstmals unterm 4er-Schnitt! Steffen hatte bis zu diesem Frühjahr eine Bestzeit von 2:50 h. In Hamburg nutzte er die insgesamt guten Wetterbedingungen und rannte 2:46:06 h.

**Thomas Feist-Goetz, Bühl, M50**, Greif Club Mitglied seit dem 02.01.06, hatte in Hamburg eigentlich den Vorsatz, nach seiner 3:45 h nun endlich unter 3:30 h zu kommen. In 3:22:00 h lief Thomas glücklich durchs Ziel. Er absolvierte in der Vorbereitung 10x den 35km-Lauf und schreibt nach eigenen Angaben dieser Serie eine ganz besondere Wichtigkeit zu.

**Markus Luckner, München, M30**, Greif Club Mitglied seit dem 04.09.06, schaffte in Hamburg sogar einen noch deutlicheren "Zeitsprung". Ebenfalls mit einer

3:45 h angereist lief Markus eine deutlich schnellere 2. Hälfte und erreichte das Ziel in neuer Bestzeit von 3:15:35 h.

**Ralf Niermann, Ahaus, M30**, Greif Club Mitglied seit dem 08.05.06, wird den Hamburg Marathon 2007 so schnell nicht vergessen. 3:08 h war seine alte Bestzeit. Er schaffte es nicht nur, sich knapp unter die 3 Stunden zu bringen, sondern mit seiner neuen Bestzeit von 2:54:25 h ist Ralf nun sehr deutlich unter dieser Marke.

**Susanne Alber, Heilbronn, W40**, Greif Club Mitglied seit dem 20.12.06, hatte eine alte Bestzeit von 4:02 h. Bei ihrem Marathonstart stand also etwas im Raum. Susanne rannte in 3:53:01 h ins Ziel und schreibt: "Beim nächsten Mal bin ich schneller."

**Hans-Peter Schütz, Neu Wulmstorf, M45**, Greif Club Mitglied seit dem 13.11.06, schaffte den Marathon im 5er-Schnitt! Der alte Rekord von 3:42 h ist nun zerschlagen. Im Hamburg lief er jetzt 3:31:00 h.

**Martin Krakau, Leonberg, M30**, Greif Club Mitglied seit dem 30.10.06, verbesserte seine Marathonbestzeit in Duisburg um fast eine halbe Stunde! Von 3:47 h kam er nun auf 3:19:27h!

**Petra Arnold, Dresden, W45**, Greif Club Mitglied seit dem 14.11.05, lief den Oberelbe-Halbmarathon in Dresden in neuer Bestzeit. 1:59 h hatte Petra bereits geschafft. Nun bewies sie ihre gute Form und erreichte 1:55:50 h.

**Klaus Jensen, Winsen, M45**, Greif Club Mitglied seit dem 06.06.05, lief in der Vorbereitung für den Hamburg-Marathon einen Halbmarathon in Cuxhaven. Seine neue Bestzeit von 1:31:50 h nach 1:35 h deutete auf große Taten in Hamburg hin. Tatsächlich rannte Klaus dort 3:26:33 h. Seine direkte Vorleistung stand bei 3:34 h. Insgesamt hat sich Klaus jedoch seit Beginn seiner Mitgliedschaft um rund eine halbe Stunde verbessert.

**Michael Siebert, Kröppelshagen, M40**, Greif Club Mitglied seit dem 15.05.06, lief beim Hamburg-Marathon erstmals unter 4 h. Von 4:15 kam er auf eine schöne 3:54.

**Jens Päplow, Rostock, M45**, Greif Club Mitglied seit dem 04.12.06, machte in Hamburg nur einen Trainingslauf für den Rennsteig. Trotzdem konnte er sich von 4:27 auf 4:10 verbessern.

**Gerold Meinen, Wittmund, M40**, Greif Club Mitglied seit dem 25.12.06, erreichte bei der zweiten Etappe des Ossi-laufs über 10 km eine neue persönliche Bestleistung, in dem er seinen Rekord von 50:49 auf 48:18 setzte.

**Falk Hardt, Münchberg, M35**, Greif Club Mitglied seit dem 13.09.04, polierte seinen Halbmarathon-Hausrekord in Ingolstadt gewaltig auf. Aus seiner bisherigen Zeit von 1:34:06 machte er eine sehr schöne 1:28:52.

**Dr. Werner Schwab, Freiburg, M45**, Greif Club Mitglied seit dem 25.12.06, erzielte beim "Müllheimer Genusslauf" über 21,1 km einen schönen Erfolg. Bei einem bisherigen persönlichen Halbmarathon-Rekord von 1:27:30 erreichte er dort eine 1:23:07.

**Mechthild Kasper-Höhne, Mainz, W45**, Greif Club Mitglied seit dem 07.11.05, meldet gleich zwei persönliche Rekorde. Über die 42,2 km kam sie in Mainz von 3:46 auf 3:38 und über die 10 km verbesserte sich Mechthild von 52:12 auf 50:46.

**Franz Kalscheur, Bocholt, M45**, Greif Club Mitglied seit dem 24.10.05, veredelte seine 10-km Bestzeit in seiner Heimatstadt von 39:48 um genau eine Minute auf 38:48.

**Thomas Zöhrer, A Fliess, M30**, Greif Club Mitglied seit dem 30.10.06, zerbröselte beim Innsbrucker Stadtlaf seine 10 km-Bestzeit in ihre Einzelteile. Nach 38:36 erreichte er eine respektable 36:01!

**Rainer Spiegelhalder, Leonberg, M50**, Greif Club Mitglied seit dem 30.01.07, war in Warmbronn mit Erfolg auf der 5 km-Distanz unterwegs. Es gelang ihm sich von 18:28 auf 17:59 zu steigern.

**Gregor Daul, Bremen, M45**, Greif Club Mitglied seit dem 27.11.06, lief beim Hamburg-Marathon erstmals unter 2:50. Von 2:50:06 kam er auf eine 2:48:12. Diese Zeit ist für einen Läufer immer

besonders bemerkenswert, bedeutet sie doch, dass Gregor die 42,2 km in einem Schnitt von unter 4 min/km gelaufen ist.

**Sabine Papendick, Remscheid, W35**, Greif Club Mitglied seit dem 30.10.06, konnte den Düsseldorf-Marathon mit Erfolg abschließen. Aus ihrem bisherigen Hausrekord von 3:25:39 machte sie eine 3:17:49.

**Thorsten Buck, Essen, M35**, Greif Club Mitglied seit dem 30.10.06, gelang beim Düsseldorf-Marathon eine besonders bemerkenswerte Steigerung seiner 42,2 km-Bestleistung. Er wertete seine bisherige 2:59:16 zu einer 2:48:42 auf. Auch Thorsten gelang dabei ein haar-scharfes unter 4 min/km-Tempo.

**Rüdiger Birkner, Seesen, M35**, Greif Club Mitglied seit dem 30.11.04, unser Filmstar! Über ihn drehte RTL einen Film, als es den Versuch startete in Berlin 2006 eine Zeit unter 3:15 zu laufen. Rüdiger kam bei den damaligen heißen Bedingungen mit 3:18:53 in das Ziel. Dieses Jahr in Hannover erwischte er bessere Bedingungen und sprang gleich auf 3:08:01.

**Christel Zimmer, Buxtehude, W50**, Greif Club Mitglied seit dem 25.12.06, bestritt mit Erfolg den Hamburg-Marathon 2007. Von ihrem bisherigen persönlichen Rekord von 3:48:31 kam sie auf 3:42:14.

**Arthur Bertagnolli, I-Bozen, M55**, Greif Club Mitglied seit dem 30.10.06, legte einen gewaltigen Leistungssprung hin. Beim Wien-Marathon verbesserte er sich um fast eine halbe Stunde von 4:13 auf 3:45:51.

**Martin Dorta, CH-Chur, M40**, Greif Club Mitglied seit dem 21.08.06, lief mit Erfolg beim Genf-Marathon. Dort gelang ihm eine Steigerung seines Hausrekords von 3:22:13 auf 3:10:52.

**Kai Mengel, Bad Nauheim, M35**, Greif-Club-Mitglied seit dem 07.11.2005, kann man nur bedauern. In Hamburg schrammte er mit 3:00:04 denkbar knapp an den 3 h vorbei. Dennoch gelang ihm nach 3:01:52 ein persönlicher Rekord. Dazu schrieb Kai: *„Leider hat der Tempoläufer in HH gestern bei KM37 / KM38 schlapp gemacht und ich musste dann alleine die letzten 4 km gegen den*

*Wind und den inneren Schweinehund kämpfen. Es hat dann nicht ganz unter die 3 h gereicht, aber man muss sich ja auch noch Ziele offen halten und für mich persönlich zählt das schon :).“* Auch auf der halb so langen Strecke agierte Kai mit Erfolg in dem er beim Durchgang in Hamburg seine 21,1 km-Zeit von 1:29:14 auf 1.28:35 steigerte.

**Bernhard Mathäss, Neustadt, M40**, Greif-Club-Mitglied seit dem 27.10.2003, lief schon früh im Jahr in Kandel einen neuen Marathon-Hausrekord. Von 2:54:30 kam er auf 2:53:15.

**Thorsten Hintsch, Fellbach, M30**, Greif-Club-Mitglied seit dem 13.06.2005, traf das 4 min/km-Tempo noch nicht auf den Kopf, aber weit war er davon nicht entfernt, als er sich in Schwäbisch Gmünd von 1:25:05 über die 21,1 km auf 1:24:38 setzte.

**Thomas Fox, München, M40**, Greif-Club-Mitglied seit dem 20.12.2004, rückte den 3 h beim Hamburg-Marathon bedrohlich nahe. Nach 3:03:32 blieben für ihn die Uhren bei 3:01:47 stehen.

**Peter Sowada, Berlin, M45**, Greif-Club-Mitglied seit dem 30.10.2006, versuchte sich in Dresden über die 42,2 km und steigerte sich dort von 3:50:26 auf 3:48:15.

**Jens Caninenberg, Hellental, M35**, Greif-Club-Mitglied seit dem 23.01.2006, ist auch einer der zahlreichen Greif-Clubmitglieder, die der 3 h-Zeitmarke im Marathon auf die Pelle rücken. Beim Hansemarathon brachte sich Jens von 3:06:21 auf 3:04:24.

**Werner Bange, A-Graz M40**, Greif-Club-Mitglied seit dem 29.10.2001, setzte seinen persönlichen Marathon-Rekord in Wien nach oben. Von 3:51:56 ging es auf 3:47:07.

**Herwig Goesweiner, Ludwigsburg, M40**, Greif-Club-Mitglied seit dem 25.11.2004, lief in London trotz einer unmittelbar davor liegenden Erkrankung noch einen neuen Rekord von 3:37:50 nach 3:40:38.