

**Die Erfolge aus Juli/August 2007**

**Marlies Schaller, Gessertshausen, W50**, Greif Club Mitglied seit dem 25.10.04, ist für ihre fortgeschrittene Jugend noch ganz schön spritzig. In Augsburg verbesserte sie ihren 5 km Rekord von 22:23 auf 21:59.

**Marc Richter, Dortmund, M20**, Greif Club Mitglied seit dem 13.02.07, konnte beim Ruhr-Marathon eine schöne Aufwertung seines Hausrekords erzielen. Er setzte ihn von 3:46:57 auf 3:35:51.

**Michael Siebert, Kröppelshagen, M40**, Greif Club Mitglied seit dem 15.05.06, hat sich einen Wunsch erfüllt und die 1:40 im Halbmarathon geknackt. Beim Störlauf in Itzehoe lief er bei widrigen Witterungsbedingungen eine 1:39:23 bei einem bisherigen persönlichen Rekord von 1:46:47!!

**Hannes Zederbauer, A Bad Schallerbach, M40**, Greif Club Mitglied seit dem 12.04.07, lief im Rahmen des Salzburg-Marathons die Österreichischen Meisterschaften. Dort belegte er im Gesamtfeld den 17 Platz und kam in der M40 auf Rang 6. Zudem verbesserte er sich um 3:13 min auf eine 2:46:34.

**Alf Matuschak, Gundheim, M45**, Greif Club Mitglied seit dem 20.06.05, hat es geschafft, sich in Mainz bei den dortigen hohen Temperaturen auf eine Zeit von unter 3 h zu steigern. Von 3:02:53 kam er auf eine 2:59:47.

**Reiner Schipper, Goldbach, M50**, Greif Club Mitglied seit dem 04.12.06, konnte über 7,9 km in Aschaffenburg einen neuen Rekord erzielen. Nach 32:02 lief er eine 30:52.

**Holger Poley, Hollenstedt, M35**, Greif Club Mitglied seit dem 08.01.07, lässt selbst den Schreiber dieser Zeilen aufhorchen. Seine Leistungssteigerung über 10 km ist schier gewaltig. Beim Abendlauf in Sottrum setzte er seinen Hausrekord von 37:20 auf 35:24!! Holger fügte seiner Bestzeiten-Meldung gleich hinzu: "Strecke amtlich vermessen!"

**Birgit Queißer, Koblenz, W35**, Greif Club Mitglied seit dem 17.01.05, konnte sich in Mainz um mehr als 10 min verbessern und blieb damit erstmals unter 4 h. Von 4:02:43 ging es auf 3:52:38.

**Maik Schildhauer, Frankfurt, M35**, Greif Club Mitglied seit dem 24.04.07, gelang in Mainz eine schöne Aufwertung seiner 21,1 km-Zeit. Nach 1:52:55 kam er auf 1:42:51.

**Rainer Wilcke, Brandenburg, M50**, Greif Club Mitglied seit dem 02.10.06, entwickelt sich trotz seines vergleichsweise hohen Alters von über 50 Jahren hervorragend. Beim Hannover-Marathon erreichte er bei einem bisherigen Hausrekord von 4:12:13 eine 3:46:01.

**Patrick Schnieder, Arzfeld, M35**, Greif Club Mitglied seit dem 09.10.06, legte einen schönen Leistungssprung hin. Trotz Hitze beim Mainz-Marathon kam er von 3:43:42 auf 3:27:06.

**Rainer Hauch, CH Basel, M35**, Greif Club Mitglied seit dem 13.12.05, gewann zum zweiten Male den Saarbrücken-Marathon. Interessant einmal zu erfahren, wie er selber sein Rennen sah: "Hallo Peter, habe zwar keine neue PB zu melden, dafür aber einen erneuten Gesamtsieg beim Saarbrücken-Marathon. Meine Zeit vom Vorjahr (2:38) konnte ich dieses Jahr nicht laufen, es wurde eine 2:39:58. Dies hatte aber seine Gründe: Es war ein taktisches Rennen, von Anfang an setzte sich Thomas Dehaut an die Spitze, er legte ein wahnsinniges Tempo hin. Ich ließ ihn laufen und dachte an Deine Worte: Am Anfang zurückhalten, am Schluss wird abgerechnet. Trotzdem war auch ich zu schnell. Als der Vorsprung fast 2 Minuten betrug und der Halbmarathon erreicht war, begann der Abstand allmählich abzunehmen. Bei km 30 war es dann soweit, ich überholte den Führenden und lief bis ins Ziel einen Vorsprung von 1:47 heraus und gewann zum zweiten Mal den Saarbrücken-Marathon. Was man natürlich auch noch wissen sollte: Ich hatte mir 8 Wochen vorher den großen Zeh gebrochen und

danach 3 Wochen pausiert, gerade in dem Zeitraum, wo es eigentlich mit dem Training so richtig losgeht. Damals dachte ich zuerst einmal gar nicht mehr an den Start. By the way, auf jeden Fall danke für Deine Trainingspläne, zweites Greif-Jahr, zweiter Marathon-Sieg. Liebe Grüße aus Basel, Rainer Hauch."

**Wolfgang Brandt, Düsseldorf, M45**, Greif Club Mitglied seit dem 30.10.06, ließ beim Düsseldorf-Marathon seiner 4:29:16 eine 4:19:30 folgen.

**Michael Buse, Norden, M20**, Greif Club Mitglied seit dem 14.04.05, lief einen nicht näher bezeichneten Marathon in 3:13 nach 3:28.

**Nico Woelm, A-Innsbruck, M40**, Greif Club Mitglied seit dem 14.12.05, lief mit Erfolg beim Düsseldorf-Marathon. Dort gelang ihm eine Steigerung seiner persönlichen Bestleistung um 26 min auf eine 3:45:03.

**Ralf Niermann, Emsdetten, M30**, Greif Club Mitglied seit dem 08.05.06, hat sicher ein überdurchschnittliches Talent, welches er schon in unserem Trainingslager im Frühjahr 2007 in Spanien zeigte. Beim 10 km-Lauf in Emsdetten riss er seine bisherige 10 km-Zeit geradezu in Fetzen, in dem er aus 39:13 eine 36:48 machte.

**Harm Huss, Syke, M40**, Greif Club Mitglied seit dem 31.01.07, machte einen schier gewaltigen Leistungssatz. Im Rahmen des Hannover-Marathons gelang es ihm sich über die 21,1 km von 1:50:30 auf 1:32:24 zu steigern. Dabei lief Harm die erste Hälfte in 47:10 und die zweite in 45:14. Harm meint: "Was strukturiertes Training alles so anrichten kann, ich kann es noch gar nicht fassen."

**Jochen Müller, Mainz, M50**, Greif Club Mitglied seit dem 15.04.02, hat es nach vielen Versuchen nun im Alter von über 50 Jahren geschafft, unter die 3 h im Marathon zu kommen. Bei wirklich nicht idealen Bedingungen in Mainz kam er nach 3:00:20 auf eine 2:58:43. Man darf nur die Hoffnung nicht fahren lassen, irgendwann klappt es, wie man bei Jochen sieht.

**Hans-Dieter Pütz, Bergheim, M45**, Greif Club Mitglied seit dem 24.10.05, gelang beim Düsseldorf-Marathon auch

sich den Traum aller Träume zu erfüllen und dies gleich mit einem Paukenschlag. Aus seiner bisherigen Marathon-Bestleistung von 3:10:23 machte er eine 2:58:12.

**Frank Heuser, Oberbillig, M35**, Greif Club Mitglied seit dem 08.01.07, wertete seine 10 km-Bestleistung in Mertesdorf sehr schön auf. Aus einer 46:29 machte er eine 43:38.

**Jochen Pelzer, Düren, M40**, Greif Club Mitglied seit dem 30.10.06, schrieb: "Lieber Peter, nun habe ich sie endlich geknackt, die 4 Std.-Grenze. Seit 2001 arbeite ich daran vergeblich. Bis zu dem Zeitpunkt, wo ich mir deinen strukturierten Trainingsplan bestellt habe." Wie ihm der Plan geholfen hat, zeigte Jochen aber gleich richtig. Er veredelte seine Marathonzeit in Düsseldorf von 4:08:01 auf 3:41:23.

**Josef Junge, Koblenz, M50**, Greif Club Mitglied seit dem 06.11.06, war in Bad Breisig über die 10 km erfolgreich. Er setzte seinen bisherigen Hausrekord über diese Distanz von 42:59 auf 41:33.

**Gerhard Hinke, Berlin, M45**, Greif Club Mitglied seit dem 30.10.06, lief mit Erfolg beim Düsseldorf-Marathon. Dort gelang ihm eine Steigerung seiner persönlichen Bestleistung von 3:33:27 auf eine sehr schöne 3:17:27.

**Stefan Fleckenstein, Herzogenrath, M20**, Greif Club Mitglied seit dem 27.11.06, ist mit einem Ruck den 3 h im Marathon schon sehr nahe gekommen. In Düsseldorf schob er seine Bestzeit über die 42,2 km von 3:25:00 auf 3:02:12.

**Sönke Rolfs, Itzehoe, M35**, Greif Club Mitglied seit dem 12.02.07, hat auf Helgoland einen Riesensatz mit seiner Marathon-Bestzeit gemacht. 4:20 h galt es zu unterbieten. Sönke bereitete sich punktgenau mit einem Jokerplan vor und kam auf nun 3:38:51 h. Er schreibt: "So einfach kann Marathon laufen sein!"

**Helmut Roller, Recklinghausen, M50**, Greif Club Mitglied seit dem 20.12.04, steigerte seine Marathon-Bestzeit in Duisburg zwar nur um rund 45 Sekunden. Seine gute Form nutze er aber 14 Tage später beim Halbmarathon in Dortmund aus. Wo Helmut seine alte Bestzeit

von 1:32 h auf nun 1:30:07 aufwerten konnte!

**Andreas Eickhoff, Herdecke, M45**, Greif Club Mitglied seit dem 08.01.07, lief in Dortmund die volle 42,2 km Distanz und hat sich mit einer großen Steigerung im Marathon belohnt. Andreas schaffte 3:25:53 h. Ein großer Schritt nach einer 3:47 h im Vorfeld!

**Sven Duwe, Celle, M40**, Greif Club Mitglied seit dem 25.10.05, hatte bei seinem Club-Eintritt das Ziel, Marathon unter 4 Stunden zu schaffen, nachdem er bereits 4:12 und 4:10 gelaufen ist. In Hamburg realisierte Sven nun mit 3:54:32 h sein Ziel. Und das mit einer deutlich schnelleren zweiten Hälfte. Kurze Zeit später in Hannover nutzte auch er seine gute Form noch und verbesserte seine Halbmarathonzeit um 8 min auf nun 1:45:09 h.

**Marc Spielmanns, M40, Kerpen**, Greif Club Mitglied seit dem 25.10.05, war ein Opfer der Hitze in Rotterdam. Die Form, die sich aus seinem Jokerplan ergab hat er aber nicht verschenkt, sondern sie gleich bei einem Halbmarathon am Otto-Maigler-See umgesetzt. Dort verbesserte er seinen persönlichen Rekord von 1:36 h auf nun 1:32 h.

**Ralf Kraemer, Kehl, M40**, Greif Club Mitglied seit dem 30.10.06, pirscht sich mit 1:36:19 h immer näher an die ein-einhalb Stunden im Halbmarathon heran. 1:38 war der alte Rekord.

**Rene Romdane, Melle, M40**, Greif Club Mitglied seit dem 24.10.05, hörte auf die Empfehlung von Peter Greif, nach einem Marathon und der erforderlichen Regeneration die gute Form zu weiteren Rennen zu nutzen. Rene konnte 2 Wochen nach dem Hamburg-Marathon über 10 km eine neue persönliche Bestzeit aufstellen. Er schaffte 39:32 min, nach dem er mit 41:16 vorher noch deutlich über der 40er-Marke blieb!

**Paulo da Cruz, Reinbek, M35**, Greif Club Mitglied seit dem 26.04.04, ist zwar noch nicht ganz unter 40 min, kommt der Marke aber immer näher. Von 41:58 min verbesserte sich Paulo in Glinde auf nun 40:37 min.

**Thorsten Fricke, Langelsheim, M35**, Greif Club Mitglied seit dem 18.12.06,

setzte beim Hamburg-Marathon seinen Hausrekord in ein helleres Licht, in dem er sich von 2:59:09 auf 2:58:11 verbesserte.

**Steffen Breideband, Gelnhausen, M40**, Greif Club Mitglied seit dem 21.11.05, verzeichnete einen Erfolg beim Duisburg-Halbmarathon. Dort kam er von 1:29:29 auf 1:28:36.

**Sebastian Thieme, Berlin, M35**, Greif Club Mitglied seit dem 27.10.03, meldet gleich zwei persönliche Rekorde. Über 10 km verbesserte er sich in Berlin-Köpenick von 42:40 auf 42:04 und bei den 25 km von Bad Freienwalde kam er von 2:09:15 auf 2:07:25.

**Reiner Preuß, Attendorn, M35**, Greif Club Mitglied seit dem 04.12.06, konnte beim Hamburg-Marathon einen schönen Erfolg verzeichnen. Mit einer um 2 min schnelleren zweiten Hälfte steigerte er sich 3:29:34 auf 3:23:14.

**Hannes Kranixfeld, A Pöllau, M30**, Greif Club Mitglied seit dem 26.02.07, lief in Bad Blumenau eine wertvolle Halbmarathonzeit. Er brachte dort seinen persönlichen Rekord von 1:14:14 auf 1:13:47.

**Volkmар Herholz, Neukirchen Vlynn, M40**, Greif Club Mitglied seit dem 06.11.06, bestritt mit Erfolg den Hamburg-Marathon. Er ließ seiner Bestzeit von 3:33:25 eine 3:27:59 folgen.

**Stefan Roll, Berlin, M40**, Greif Club Mitglied seit dem 17.10.05, entwickelt sich über die 42,2 km kontinuierlich. In Berlin 2005 lief er noch eine 3:14:26, um dann ein Jahr später am selben Ort eine 3:10:46 folgen zu lassen. In diesem Jahr in Hamburg reichte es gar schon zu einer schönen 3:05:57.

**Frank Bachmann, Göttingen, M40**, Greif Club Mitglied seit dem 27.11.06, konnte sich trotz unangenehmer gesundheitlicher Problem beim Hannover-Marathon von 3:42:15 auf 3:38:10 verbessern.

**Andreas Fauth, Pforzheim, M45**, Greif Club Mitglied seit dem 11.04.05, lief auch bei den hohen Temperaturen in Mainz einen neuen Hausrekord im Halbmarathon. Aus seiner bisherigen 1.39:41 machte er eine 1:38:23.