

Citylauf in Hamminkeln

Zwei **NiersRunners** gingen heute in Hamminkeln auf die 5-km-Strecke und kamen ziemlich durchgeschwitzt in's Ziel:

Fritz Wick 28:05

Klaus Leenen 26:48

Ein ziemlich großes Event, dieser Lauf, mit guter Organisation und

Köstlichkeiten im Zielbereich!

Frisches Obst soweit das Auge reicht:

Nektarinen, Kiwis, Melonen, Birnen, Äpfel, Bananen, Trauben, Ananas.....



.... vormerken für's

nächste Jahr !!!!

WOMEN'S RUN in Köln

Frauenpower in Köln

Es war wieder richtig was los in der Domstadt. Über 8000 Frauen sind zum "Women's Run" zusammengekommen, um über 5 oder 8 km an den Start zu gehen. Unter Ihnen auch sechs Frauen aus unseren Reihen, die einen schönen Tag in Köln verbracht haben. Auf dem Gelände des Tanzbrunnens gab es den ganzen Tag ein buntes Rahmenprogramm, speziell für Frauen.

**Und es wurde natürlich auch gelaufen.
Unsere "Streckenköniginnen" über 8 km waren:**

Christina Aha	43:46
Renate Dummel	45:50
Petra Lenssen	47:02
Anika Tenhaef	47:02
Saskia Höltner	48:53
Mary Luyven	55:06
(trotz Sturz nach 3 km)	

Herzlichen Glückwunsch allen Damen!!!!

AUF EIN NEUES

13.Sparkassen-Stadtlauf 2016

Liebe Lauffreunde ,

am 04. September ab 14:00 Uhr starten wir in die 13. Runde unseres Stadtlaufes!

Bei hoffentlich schönstem Wetter, Grillwürstchen und Samba-Musik geht's noch einmal durch den schönen alten Ortskern von Wachtendonk!

Alle weiteren Infos, unseren Flyer (siehe unter "Ausschreibung") und Anmeldemöglichkeiten findet ihr

HIER:

www.taf-timing.de/wachtendonk2016

Abenteuer „Swissalpin

Teil 1: die Anreise

Als ich bereits im April meine Teilnahme am Swissalpine in Davos plante, ahnte ich nicht, dass schon in der Anreise mit dem FLIXBUS das erste Abenteuer stecken würde.

Was heißt „Abenteuer“, eine Katastrophe war's !!!

Vergebliches zweistündiges Warten auf den Nachtbus am 28.07., Donnerstag, in Duisburg – er erschien einfach nicht !

Und es schien schon so, als sei damit meine Teilnahme am Lauf geplatzt, einfach so, ohne Kommentar, entschieden von Flixbus. Was für eine Wut im Bauch!!!

Kann nicht, dachte ich, darf nicht, also: in der Nacht neuen Flixbus, der in wenigen Stunden ab Essen fahren sollte, gebucht: zwar würde ich es jetzt nicht mehr zur Marathonmesse am 29.07., Freitag, schaffen, könnte mir aber immerhin kurz vor dem Lauf (ab 05:30 Uhr) noch

in Davos die Startunterlagen abholen.

Und dann um 07:00 Uhr auf die 30-km-Strecke durch die Berge gehen.

Was dann folgte, ist schwer zu beschreiben und dauert lange, ich mach's in Stichworten, mir zur Erinnerung und euch, die ihr jemals vorhabt, mit dem Flixbus zu fahren, zur Warnung: auch der Essener Bus hat 90 Minuten Verspätung, vor Frankfurt einen Motorschaden, bleibt liegen, Passagiere steigen auf der Autobahn aus und fordern ihre Koffer, der tschechische Fahrer sagt nichts weiter als „Motor kaputt!“, wir stottern ruckelnd zum Terminal 2 des Flughafens, dort steht wider Erwarten der Anschlussbus, der ebenfalls Verspätung hat, es geht von Frankfurt aus auf die siebenstündige Fahrt nach Zürich, dort Sprint in den Bahnhof, erwische zwei Minuten vor Abfahrt den allerletzten Zug Richtung Davos, muss noch zweimal in verschiedene Schweizer Busse umsteigen, um dann nach anderthalbstündiger Fahrt durch die nächtliche Bergwelt im dunklen Davos anzukommen.

01:00 Uhr ist's und ich mache mich auf die Suche nach meinem Hotel.

Um 02:00 Uhr falle ich ins Bett, habe meine Laufsachen bereit gelegt, kann jetzt drei Stunden schlafen.

Teil 2: der Lauf

Start ist im Davoser Laufzentrum. Das Wetter ist optimal, so früh am Morgen noch kühl, aber die Sonne ist schon zu sehen. Auf meinem kurzen Fußweg durch den Ort begegnet mir so mancher „Übriggebliebene“, schlingernder Gang, benommenes Lächeln und freundliches „Grüezi“.

Die 30-km-Läufer gehen gemeinsam mit den 78-km-Staffelläufern und den 78-km-Trail-Helden an den Start. Niemand sieht hier so aus, als wisse er nicht, was er täte – professionell ausgerüstet und hochkonzentriert wirken alle, die meisten zudem ausgeschlafener als ich.

Ein Glücksgefühl überkommt mich, als der Startschuss fällt, eigentlich habe ich mein Ziel ja schon erreicht, denn ich stehe an der Startlinie!!!

Never, never, never never give up, ich freue mich auf den vor mir liegenden Lauf, nehme mir vor, die Landschaft zu genießen, meine erhoffte Zielzeit (unter drei Stunden) wird wohl nach den letzten beiden Nächten nicht zu erreichen sein.

Zunächst geht's in einer Schlaufe durchs Dorf. Trotz der frühen Stunde stehen schon einige Fans an der Strecke und winken, wünschen Glück.

Dann laufen wir durch Wiesen, vorbei an Scheunen und Bauernhöfen leicht bergauf in die Berge.

Sofort hinter dem Ort wundervolle Natur, Genuss für Augen und Nase, es duftet nach frisch gemähtem Gras und die Sonne lässt mit der Feuchtigkeit den Geruch der würzigen Wiesenkräuter aufsteigen.

Die Wege sind schmal, der bunte Läuferwurm schlängelt sich in Serpentinen aufwärts durch die grüne Landschaft, hinein in die bewaldeten Gebirgshänge.

Unerwartet und schnell kommt die erste Stelle, an der einige Läufer zu gehen beginnen.

Ich wundere mich, merke aber bald, dass dies wohl die effektivste Art der Fortbewegung ist, denn die Strecke ist anders, als ich sie erwartet habe: Höhenmeter auf dem Papier sagen nichts über die Art und Beschaffenheit der Strecke. Wir laufen hauptsächlich über mit Wurzeln und Steinen durchsetzten Waldboden. Und die schmalen, jetzt ab und zu steil aufwärts führenden

Waldfäde machen es unmöglich, zu überholen.

Es wird anstrengend.

Nach 15 Kilometern haben wir, so meine ich mich zu erinnern, die meisten Steigungen bewältigt. Ab jetzt geht's bergab - und das fordert auf diesen Wegen auch eine besondere Art des Laufens und der Konzentration. Es könnte schnell gehen, aber dann steigt das Risiko des Stürzens, wie ich erfahren muss, als ich einmal nicht richtig die Füße hebe: an einem spitzen Stein hängen geblieben bleibt mir im Sturz nur, mich mit den Händen und einem Knie abzufangen. Ich verletze mich nicht, aber das hätte mir nicht an jeder Stelle auf dieser Strecke passieren dürfen – neben den Wegen geht's manchmal viele Meter steil abwärts.

Im Ziel sehe ich später viele aufgeschlagene Knie und zerkratzte Schultern und Arme.

Meine Zwischenzeit sagt mir, dass am Ende ein Sechs-Minuten-Schnitt nicht zu erreichen sein wird, denn ich laufe bei Kilometer 20 am Limit.

Ein Höhepunkt steht noch bevor: der Lauf über das Wiesner-Viadukt, eine Eisenbahnbrücke, auf der unmittelbar neben den Schienen ein schmaler Weg existiert – mit einem atemberaubenden Blick in die Tiefe des Tals.



Das Ende unserer Strecke naht, in Schleifen laufen wir abwärts in das wunderschöne Örtchen Filisur, wo wir mit Kuhglockengeläut und letzten Anfeuerungen begrüßt werden.

Ich laufe ins Ziel und schaue voller Bewunderung auf diejenigen, die nach rechts geschickt werden, sich zwar jetzt auch mit Getränken und Bananen stärken können, aber noch unbarmherzige 48 Kilometer vor sich haben.

Meine Zielzeit: 3:25:16 – schön war's, aber hart !

- Am **RHEINUFLAUF** in Duisburg nahmen am vergangenen Wochenende auch wieder einige

unserer NiersRunners teil!

Hier die Ergebnisse:

Rheinuflauf in Duisburg-Homberg:

5.000 m

Fritz Wick 27:46
Peter Luyven 31:06

10.000 m

Anika Tenhaef 58:54

Herzlichen Glückwunsch an die erfolgreichen Finisher!

Auf in die **Schweiz** - heute beginnt die Anreise zum **SWISSALPINE** !
Auch wenn's für mich nur 30 km werden - Respekt vor der Höhenlage (DAVOS: 1560 m, höchste Stadt Europas)
und vor den Höhenmetern der Strecke (1370) sind schon vorhanden!

Und neugierig bin ich auf's Ziel: da gibt's nämlich **Himalaya-Gemüse-Bouillon!** 😊
Wenn's vorbei ist, gibt's hier meinen Bericht!
Bis dann,
Klaus

Fritz ist in **ALPEN** gestartet!

Schwül-warmes Wetter über 5000 Meter, prima Zeit:
mit **27:58 im Ziel!**
Herzlichen Glückwunsch, lieber Fritz!

Klaus, ab in den Knast !!!

Ein bemerkenswerter Lauf:
10 Kilometer immer an der Innenseite der Ponter Gefängnismauer entlang, ca 25 "erwählte" Läufer der ansässigen Vereine, ca 140 "schwere Jungs", mehr oder weniger gut trainiert - der Ponter Jail-Run (humorvoll auch **BLACK-SHEEP-CHALLENGE genannt) hatte am 08. Juli**

2016 seine 7. Auflage ... und ich war dabei!

Nachdem wir in einer Gruppe von Hans, der als Lehrer in Pont arbeitet, abgeholt worden waren, gings durch die erste Schleuse. Ein wenig schneller schlug's schon, mein Herz, als hinter uns abgeschlossen wurde und wir den Innenhof betraten: mordsmäßig hohe Mauern ringsherum, davor ein ebenso hoher Z-Draht-Zaun, ein patroullierendes Auto dazwischen.

Dann zur Startnummernausgabe - erst die Gäste, dann die Insassen, die tatsächlich größtenteils so aussehen, wie man sie sich vorgestellt hat: Muckis im viel zu engen Shirt, Tatoos hier und da, die frischgewaschenen Haare sorgsam zu einem Pferdeschwanz zusammengebunden - respekt einflößend, so oder so! Und ein schönes, hellblaues T-Shirt gibt es:



Beste Stimmung unter uns allen, wir, die Gäste wohl ein wenig zurückhaltend, die "Gastgeber" umarmen sich gut gelaunt und klatschen sich ab, holen sich schonmal ihre Waffen, Entschuldigung, WAFFELN natürlich, einer der Gründe warum überhaupt so viele mitlaufen, erfahren wir später.

Dann eine kurze Anprache, Erklärungen zum Ablauf, "Benehmt euch!", ab an den Start.

Es ist heiß auf dem Asphalt und zwischen den Mauern, aber es läuft gut bei mir.

Eine Runde entspricht ungefähr einem Kilometer, es wird ein ständiges Überrunden, Gott-sei-Dank überrunde ich mehr, als ich überrundet werde. Am Ende springt ein 24. Platz für mich raus (53:05) und ich freue mich jetzt auch über eine frisch gebackene Waffel.



Allerdings nutze ich auch die erste Gelegenheit, diese gastliche Stätte wieder zu verlassen: auf die erste Frage eines Bediensteten, der mitgelaufen ist, ob schon jemand "nach vorne" möchte, gehen neben mir noch sechs andere Läufer dankend ein, und so sind wir kaum 15 Minuten nach dem Zieleinlauf wieder in Freiheit.

Andere müssen wohl noch 15 Jahre darauf warten.

Ein echter Erlebnislauf war das, so, wie ich ihn liebe!

Noch ein Event:

19.Juni, 24. Gocher Steintorlauf:

Heiß war's, endlich Sommer (aber warum gerade heute?) als wir auf die Strecke gingen:

Klaus Leenen, 5 km, 25:43, Platz 43 (Männer)

Petra Lenssen, 10 km, 57:37 Platz 5 (AK W50)

Anika Tenhaef, 10 km, 57:37 Platz 3 (AK W30)

**Herzlichen Glückwunsch - besonders zum Treppchenplatz,
liebe Anika !**

ALTSTADTLAUF in KEMPEN -

NiersRunners am Start !!!!

Hier die ERGEBNISSE:

5 km:

- Mary Luyven 31:34 (AK 1. im B-Lauf !!!)**
- Anika Tenhaef 27:18 (AK 3. im B-Lauf !)**
- Klaus Leenen 24:48 (AK 4. im A-Lauf)**
- Peter Luyven 31:34 (AK 9. im B-Lauf)**

10 km:

- Maike Stalder 49:11 (AK 5. im A-Lauf)**
- Dominic Pottgießer 45:11 (AK 3. im B-Lauf !)**
- Petra Lenssen 57:58 (AK 2. im B-Lauf !!)**

)
- Anika Tenhaef 59:28 (AK 2. im B-Lauf !!
)

**Allen Läuferinnen und Läufern herzlichen Glückwunsch
zum erfolgreichen Lauf!**

Peter startete in Uedem bei hohen Temperaturen über 5 km:
30:14 seine Zielzeit.
Herzlichen Glückwunsch, Peter !

MARATHONS am NIEDERRHEIN - Fairnesspreis für Duisburg !!!

Große Enttäuschung gestern: als ich um 16:15 in Mönchengladbach am Start zum Santander-Marathon ankam, um mir meine Startunterlagen für den Halbmarathon abzuholen, merkte ich ziemlich schnell, dass irgendetwas nicht stimmte. Zwar aufgeregte, aber keine fröhliche Stimmung herrschte unter den mir Entgegenkommenden.

Dann hörte ich die Lautsprecherdurchsage, offensichtlich ein Interview mit einem Verantwortlichen: " haben uns die Entscheidung nicht leicht gemacht, ihr könnt es uns glauben! Aber nach den Ereignissen bei ROCK AM RING, bei den Unwettern heute in nächster Umgebung ..." - und wahrhaftig, die gesamte Veranstaltung war kurzfristig abgesagt worden!

Für mich eine verständliche Entscheidung, bei aller Enttäuschung: noch auf der Hinfahrt in Höhe von Süchteln war ich in einen Hagelschauer gekommen und hatte mir im Auto überlegt, ob ich wohl bei einem derartigen Unwetter auf der Strecke überhaupt weiterlaufen können.

Aber wie groß muss die Enttäuschung bei denjenigen gewesen sein, die sich wochenlang auf die 42,195 km vorbereitet hatten, bei denen es vielleicht der erste Marathon ihres Lebens hätte werden sollen?

Um so großartiger und sportlicher die Reaktion der Duisburger Veranstalter, deren Marathon heute , einen Tag später stattfand.

Hier der Kommentar der Duisburger Verantwortlichen:

Wie wir soeben erfahren, wird der Santander Marathon in Mönchengladbach aufgrund der Wetterlage abgesagt. Das bedauern wir wirklich zutiefst, das wünscht man keiner Veranstaltung. Denn so eine Organisation ist mit einem Aufwand und

Vorbereitung verbunden, die sich kaum jemand vorstellen kann. Und das kann immer alle treffen.

Nichts desto Trotz laden wir alle in Mönchengladbach Angemeldeten recht herzlich nach Duisburg ein, um morgen bei uns zu starten. Wir bieten allen Aktiven aus Mönchengladbach an, gegen Vorlage ihrer Startnummer 20 €reduzierte Startgebühr für den jeweiligen Lauf zu bezahlen. Nachmeldungen sind morgen ab 6 Uhr in der Schauinslandarena in Duisburg möglich! Dann ist das Training wenigstens nicht vergebens gewesen. Tut uns wirklich leid!!

Großartig, liebe Duisburger, ihr habt einen Fairnesspreis für euer sportliches Verhalten verdient!

Für mich nur schade, dass ich von eurer tollen Idee heute erst zu spät erfahren habe, nämlich erst, als ich nach Ergebnissen unserer Vereinskameraden suchte (kein NiersRunner gelaufen?) und ich selbst meinen Trainingslauf schon hinter mir hatte! Klaus L.

Fronleichnam (26. Mai 2016):

Ich (Klaus L.) startete über 10 km beim Internationalen Volkslauf in Moers-Schwafheim.

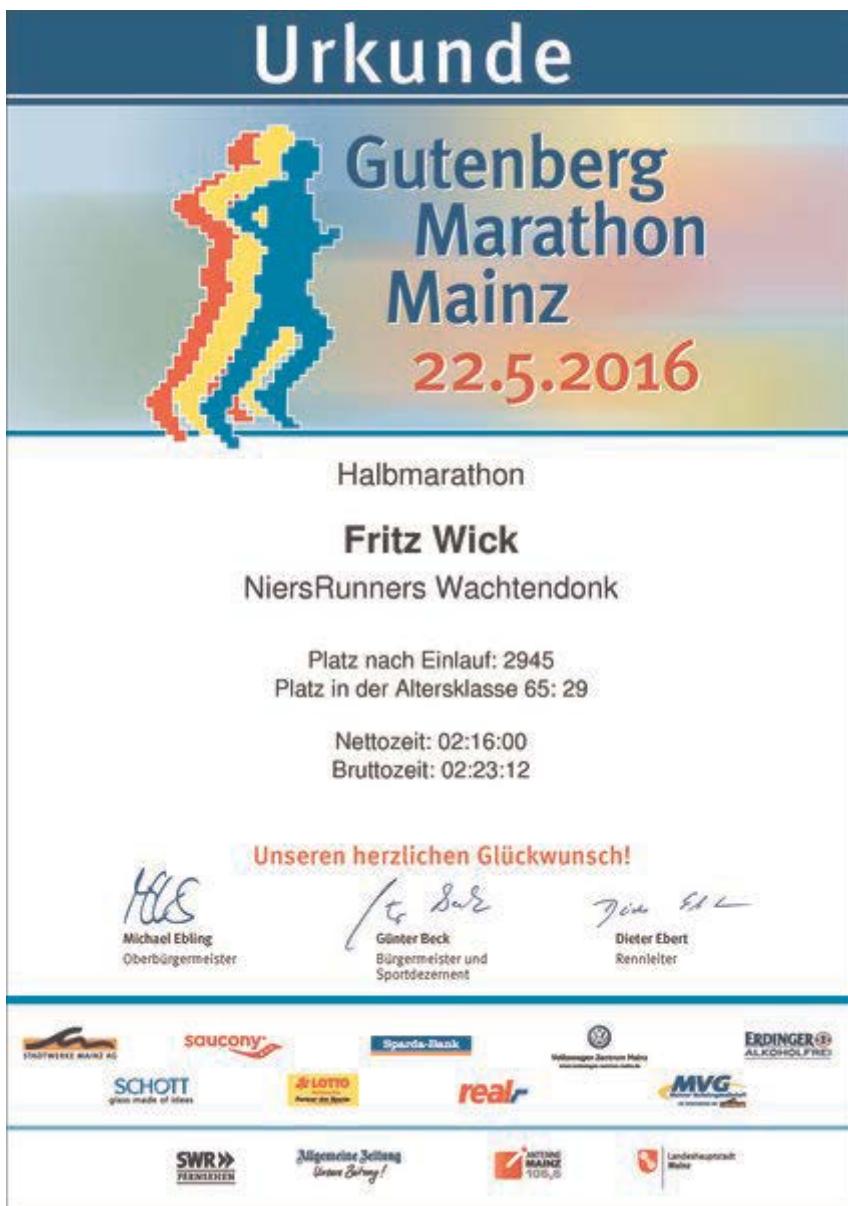
Schön warm war's und Laufstrecke ein Wechselbad von Sonne und Schatten. Alles war bestens organisiert, eine landschaftlich wirklich schöne Strecke und ein insgesamt reibungsloser Ablauf.

Ich hatte mir vorgenommen, einen Schnitt von 5:15 zu laufen, was anfänglich auch gelang. Aber der 6. Kilometer, nur über sonnige Feldwege mit leichter Steigung kostete viel Kraft - 05:40 brauchte ich und habe mich dann davon nicht mehr so richtig erholt.

Ein bißchen habe ich dann auf dem letzten Kilometer noch rausgelaufen: mit 52:50 und Platz 9 der AK 60 war ich dann aber zufrieden.

Fritz war am Start und kam erfolgreich ins Ziel!

Klasse gemacht, Fritz, herzlichen Glückwunsch und gute Erholung !!!



UNSER CHEF PETER

war wieder aktiv - als Läufer und als Berichterstatter!
Hier seine mail zum diesjährigen Weezer Halbmarathon:

"Der Weezer- Pfingsthalfmarathon war wieder mal schön.

Bei guten äußereren Bedingungen (größtenteils sonnig und frühlinghaft) waren insgesamt vier NiersRunners in diesem Jahr am Start (im Vergleich: 2008 sind noch 20 NiersRunners den Halbmarathon gelaufen):

Halbmarathon:

Rainer Faulstich in 1:31,29

und damit Vizekreismeister in seiner Altersklasse ! 😊
Herzlichen Glückwunsch!

5-km-Lauf

Petra Lenssen 27:00
Peter Luyven 30:29
Mary Luyven 30:30 "

Herzlichen Dank für deine Infos, lieber Peter und Glückwunsch allen Läufern zu ihren tollen Leistungen!

Liebe NiersRunnerinnen und -Runner,

**Feld-, Wald- und Wiesenwege, gepflasterte und geteerte Straßen warten darauf, mal wieder von euch belaufen zu werden!!!!
Wie wär's also mal wieder mit einem Wettkampf-Start, einfach so, just for fun und um dabei zu sein?
Hier ein paar Möglichkeiten, von PETER zusammengestellt:**

- > **16.05. - Weeze (5 km und HM) www.tsv-weeze.de**
- > **22.05. - Emmerich (5 u. 10 km)
www.tvelten.de**
- > **26.05. - Moers (5,10 km u. HM) www.tsv-schwafheim.de**
- > **04.06. - Uedem (5 u. 10 km)
www.uedemer-volkslauf.de**
- > **05.06. - Wesel (Staffel 3 x 7,5)
www.dreiwiesellauf.de**
- > **11.06. - Neukirchen-Vluyn (5 u. 10 km)**

www.donkenlauf.de

> 12.06. - Kempen (5 u. 10 km) www.gdb-altstadtlauf.de

> 18.06. - Goch (5 u. 10 km)

www.steintorlauf.de

Rainer ist beim WEEZE-HM dabei

8. Gelderner Citylauf:

Am Start:

Dominic Pottgießer, 10 km, 44:16 -
Super Zeit und Platz 4 in der AK !

Herzlichen Glückwunsch, Dominic !!!

Klaus Leenen, 5km, 26:22,
ein wenig heißgelaufen!

Frauenpower beim Moerser
Schlossparklauf !!!

Über 5km starteten zwei unserer
Läuferinnen:

Petra Lenssen 26:50

Mary Luyven 30:25

Herzlichen Glückwunsch, ihr Beiden!

**METRO-GROUP-MARATHON
DÜSSELDORF:**
Dominic Pottgießer finishte in einer tollen
Zeit:
3:41:44 !
**Herzlichen Glückwunsch zu diesem
starken Ergebnis bei
winterlichen Temperaturen!!!!**

**Er ist freigeschaltet, unser SPARKASSEN-
STADTLAUF !**
**Schonmal das Datum vormerken:
04. September 2016 im schönen
Wachtendonk !!!**
**Oder einfach schon hier anmelden:
www.taf-timing.de/wachtendonk2016**

**Ein Lauftipp, demnächst in unserer Nähe:
der Moerser Schlossparklauf am
30.04.2016 !!!!**
**Hier der Link zur Anmeldung und weitere Infos:
<http://www.schlossparklauf.org/index.php/anmeldung>**

RÜCKBLICK : VENLOOP



**Das war er mal wieder, der SUPER-LAUF unserer niederlandischen Nachbarn, der auch uns NiersRunners immer wieder viel Spaß macht. Hier die Infos über die diesjährige Veranstaltung von einem, der dabei war.
Peter schreibt (gekürzt!) :**

Guten Morgen,
beim gestrigen Venloop waren die NiersRunners - ja schon fast traditionell - wieder gut vertreten. Bei zumeist guten äußereren Bedingungen (beim 10km-Lauf schien fast die ganze Zeit die Sonne) kamen auch alle Starterinnen und Starter ins Ziel. Überragend war wieder mal die Stimmung auf der Strecke. Zahlreiche Bands und jede Menge Zuschauer spornten die Läuferinnen und Läufer lautstark, ausgerüstet mit Rasseln und Tröten, unentwegt an. Erfreulich, dass auch einige NiersRunners zum Anfeuern gekommen waren. (...)
Hier die Ergebnisse der unter "Wachtendonk" ins Ziel gelaufenen Teilnehmer. Wie Ihr seht,sind noch viele dabei, die noch nicht bei uns NiersRunners sind. Vielleicht kennt der/die eine oder andere den Teilnehmer und kann ihn mal auf eine Mitgliedschaft bei uns ansprechen.

StNr	Naam	Woonplaats	Onderdeel	Netto tijd
30860	Dominic Pottgießer	Wachtendonk	Van der Valk Hotel Venlo halve marathon	1:39:12
40654	Markus Pastoors	Wachtendonk	Van der Valk Hotel Venlo halve marathon	1:38:23
46085	Bernd Strucks	Wachtendonk	Van der Valk Hotel Venlo halve marathon	1:49:09
35473	Sebastian Kretz	Wachtendonk	Van der Valk Hotel Venlo halve marathon	1:50:43
40102	Sascha Abendroth	Wachtendonk	Van der Valk Hotel Venlo halve marathon	1:48:32
45340	Markus Dummel	Wachtendonk	Van der Valk Hotel Venlo halve marathon	1:52:15

40558	Wolfgang Liesenfeld	Wachtendonk	Van der Valk Hotel Venlo halve marathon	1:49:04	
41848	Claudia Lenßen	Wachtendonk	Van der Valk Hotel Venlo halve marathon	1:54:18	
46075	Jens Steiner	Wachtendonk	Van der Valk Hotel Venlo halve marathon	1:56:34	
40286	Anna Rashiti	Wachtendonk	Van der Valk Hotel Venlo halve marathon	2:05:58	
55557	Matthias Stürmlinger	Wachtendonk	Van der Valk Hotel Venlo halve marathon	2:04:17	
35524	Martin Maasackers	Wachtendonk	Van der Valk Hotel Venlo halve marathon	2:11:16	
32025	Christina Mottlau	Wachtendonk	Van der Valk Hotel Venlo halve marathon	2:11:16	
50372	Klaus-Peter Gorka	Wachtendonk	Van der Valk Hotel Venlo halve marathon	2:08:15	
45469	Jochen Dr Grefen	Wachtendonk	Van der Valk Hotel Venlo halve marathon	2:10:22	
46695	Michael Alsters	Wachtendonk	Van der Valk Hotel Venlo halve marathon	2:12:33	
31607	Christina Aha	Wachtendonk	Van der Valk Hotel Venlo halve marathon	2:12:38	
55294	Nina Moll	Wachtendonk	Van der Valk Hotel Venlo halve marathon	2:12:40	
46240	Cristina Kielich	Wachtendonk	Van der Valk Hotel Venlo halve marathon	2:14:50	
32044	Nicole Nieskens	Wachtendonk	Van der Valk Hotel Venlo halve marathon	2:15:27	
43066	Stephan Büskens	Wachtendonk	Seacon Logistics 10 kilometer	49:26	
33034	Stephan Artz	Wachtendonk	Seacon Logistics 10 kilometer	52:36	
58019	Andre Bieling	Wachtendonk	Seacon Logistics 10 kilometer	57:47	
84133	Anika Tenhaef	Wachtendonk	Seacon Logistics 10 kilometer	57:21	
53206	Hubert Küppers	Wachtendonk	Seacon Logistics 10 kilometer	58:33	
49231	Petra Lenssen	Wachtendonk	Seacon Logistics 10 kilometer	58:25	
59124	Mary Luyven	Wachtendonk	Seacon Logistics 10 kilometer	1:03:48	
61724	Peter Luyven	Wachtendonk	Seacon Logistics 10 kilometer	1:04:57	
38348	Sascha Sigges	Wachtendonk	Seacon Logistics 10 kilometer	1:09:47	
84344	Julia Sigges	Wachtendonk	Seacon Logistics 10 kilometer	1:26:41	

Dazu kommen noch unsere beiden Mitglieder Maike Stalder in 49:49 über die 10 km und Klaus Neuhoff in 1:55,08 beim Halbmarathon.

**Mit sportlichen Grüßen
Peter Luyven**

Und wo lauft ihr demnächst? Hier einige Tipps:

Apr 2016

- Sonntag, 10.04.16 - 11. Dinslakener Sparkassen City-Lauf
- Samstag, 16.04.16 - 13. Golddorflauf Winnekendonk

Mai 2016

- Sonntag, 01.05.16 - 40. Halbmarathon Wesel-Flüren
- Mittwoch, 04.05.16 - 31. ENNI Brunnenlauf Sonsbeck
- Samstag, 07.05.16 - 8. Citylauf Geldern
- Sonntag, 08.05.16 - 20. Bottroper Frauenlauf
- Sonntag, 08.05.16 - 33. Volks - und Straßenlauf Schermbeck
- Montag, 16.05.16 - 38. Weezer Pfingst-Halbmarathon
- Freitag, 20.05.16 - 9. Weseler Moonlight-Lauf
- Sonntag, 22.05.16 - 40. Int. Grenzlauf / 6. pro kids Lauf
- Freitag, 27.05.16 - 30. Raesfelder Volkslauf

Der VENLOOP naht

und viele, viele **NiersRunners** freuen sich schon drauf! Wie wäre es vor dem Start mit einem gemeinsamen Foto?

(Damit wir uns daran erinnern und um eventuell später freundlich aus einer Zeitung zu lächeln!)

Wir treffen uns zum **Foto-Termin vor dem Start (um 13:30 Uhr)** vor der **Skulptur** an der Laufstrecke im Startbereich - das ist in der Nähe des großen, weißen Zeltes!

**Zehn NiersRunner starteten erfolgreich im
Nettetal: 36. Nettetaler Winterlaufserie des LC Nettetal am
12.03.2016**

Ergebnisse 15000 Meter

98	01:08:56	91	M	9	M	HK	537	Dominic Pottgiesser	NiersRunners Wachtendonk 2002
e.V.		1987							
147	01:14:06	131	M	23	M	-50	728	Jose Hurtado Martinez	NiersRunners Wachtendonk 2002
e.V.		1965							
151	01:14:20	134	M	25	M	-50	730	Rainer de Vries	NiersRunners Wachtendonk 2002
e.V.		1965							
229	01:20:19	34	W	7	W	-50	727	Andrea Hurtado Martinez	NiersRunners Wachtendonk 2002
e.V.		1966							
248	01:22:37	40	W	8	W	-45	731	Gerlinde de Vries	NiersRunners Wachtendonk 2002
e.V.		1967							
253	01:23:13	212	M	17	M	-60	695	Klaus Leenen	NiersRunners Wachtendonk 2002
e.V.		1954							
265	01:23:54	218	M	32	M	-55	232	Matthias Stürmlinger	NiersRunners Wachtendonk 2002
e.V.		1958							
269	01:24:09	49	W	6	W	HK	677	Christina Aha	NiersRunners Wachtendonk 2002
e.V.		1990							
310	01:29:43	243	M	45	M	-50	63	Klaus-Peter Gorka	NiersRunners Wachtendonk 2002
e.V.		1965							
339	01:33:58	80	W	11	W	-40	651	Nina Moll	NiersRunners Wachtendonk 2002
e.V.		1972							

**Herzlichen Glückwunsch zum
geglückten Lauf!**

FEBRUAR 2016: Es lief schon wer

.....

**1.)Dominic Pottgießer beim
Straelener Sieben-Quellen-Crosslauf.
Aufgrund einer Panne beim
Zeitnehmer sind keine Ergebnisse
online zu finden aber ich habe
ihm seine Urkunde überreichen**

können - toller Platz und tolle Zeit,
herzlichen Glückwunsch!

2.)Klaus Leenen in Venlo beim
diesjährigen **BEERDEN**
VORJAARSLOOP: mit 1:23:59 über
15 km war ich für den ersten
längerem Lauf in diesem Jahr
zufrieden.

Der erste Marathon am Niederrhein in
diesem neuen Jahr ist vorbei- und leider
lief er aus **NiersRunners**-Sicht nicht so ab,
wie erhofft!

Hier **Matthias Geigers** Mitteilung:

Hallo Zusammen,
beim 14. LLG Kevelaer Marathon hatten wir trotz guter Bedingungen mit unserer
NiersRunners Mannschaft grosses Pech. Rainer und ich, wir sind bereits verletzt an
den Start gegangen und Abdula hatte die neuen Laufschuhe wohl nicht aussreichend
eingelaufen bzw. getestet.

Rainer musste bereits in der zweiten Runde raus und Abdula ist wohl noch die
vorletzte Runde gelaufen (bin mir jedoch nicht sicher). Abdula muss behandelt
werden, was wohl versicherungstechnisch nicht ganz einfach ist.

Sollte sich das Problem nicht klären lassen würde ich einen nennenswerten Betrag
spenden. Die Serie "Immer im Ziel" konnte ich erfolgreich absolvieren. Bin in ca. 04:28
std:min ins Ziel "gekrochen".

War mein härtester Marathon, ich musste ca. 6 km gehen.

Mit freundlichen Grüßen
Matthias Geiger