

Neujahrslauf in Eindhoven, 14 km, 1:07:45

- echte Knallerzeit !!!!!

Herzlichen Glückwunsch, Thomas !!!

**Allen Besuchern dieser Homepage ein
GLÜCKLICHES, GESUNDES,
ERFOLGREICHES JAHR 2015 !!!**

Mögen eure Laufschuhe lange halten, eure Stürze immer glimpflich abgehen
und eure ärgsten Konkurrenten immer ein kleines Stückchen hinter euch bleiben!
Und möget ihr nie vergessen, diese Konkurrenten anschließend zu trösten, eure
Begleiter und Fans an der Strecke zu ehren
und immer freundlich in die Kamera zu lächeln!

**Auf ein Neues - Laufstrecken dieser Welt,
wir kommen !!!**



Gestern verabschiedeten einige NiersRunners das alte Jahr - laufend.
Fantastisch (so habe ich es gehört) war der spontane erfolgreiche
und von Rainer F. initiierte **Silvester-Jogg**: 17 NiersRunnerinnen und
-Runner ließen das alte Jahr über lockere 5 km ausklingen ...und genehmigten
sich anschließend
ein heißes Getränk. Dank an Sabine und Rainer -
das könnte Tradition werden!

Weitere Ergebnisse und Berichte von unseren Silvester-Startern:

- **Klaus N.** bestieg zum Abschluss des Jahres das Treppchen im **Forstwald**:
Platz 1 in der AK 60 über 10 km !
Donnerwetter, was für eine Jahres-End-Leistung!!!
(Ergebnisliste und Zeiten noch nicht veröffentlicht)

- Zwei aus unseren Reihen nahmen am Sylvesterlauf in **Pfalzdorf** teil, auch hier tolle Ergebnisse :

Pl.Ges	Pl.AK	Alterskl.	StNr.	Name	Verein	Netto	Brutto
10 km Straßenlauf							
201.	2.	W30	2222	Stalder, Maike Jasmin	Niersrunners Wachtendonk	46:07	46:36
226.	37.	M45	1930	Nissing, Thomas	Niersrunners Wachtendonk	47:07	47:22

- **Klaus L.** startete in **Essen** beim Silvesterlauf auf der Zeche "Zollverein".



Gesamteindruck: nass, kalt, hübsch-häßliche Industrie-Ästhetik.
Ergebnis : **53:45** über 10 Km, **Platz 8** in der AK M60

**Allen Gestarteten einen herzlichen
Glückwunsch zu ihren Ergebnissen!**

**Im Kreise der NiersRunnerinnen gibt's
Zuwachs!**

Christina Aha,
Stefanie van den Boom,
und Maike Stalder sind jetzt in unseren Reihen!



Herzlich Willkommen !

Nikolaus-Lauf, 29.11.2014, Süchteln:
Johannes war (nach einer Erkrankung)
wieder auf der Strecke,
prima Ergebnis: **51:00 über 10 km .**

**Herzlichen Glückwunsch und Grüße vom
Nikolaus!!!**

**Der STAMMTISCH ruft ins CASALIN
O !!!**

WANN ? Freitag, 28. November , 19:30
Uhr

15. November 2014

Essener Biegerparkplauf in Huckingen
über 10 km KLAUS L. läuft durch den
Herbstwald
und kommt nach 52:52 ins Ziel:
7.Platz in der AK M60

08. November 2014

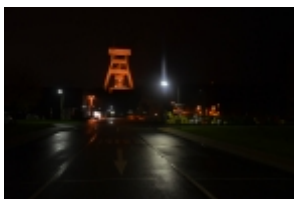
Essener Altstadtlauf in Kettwig über 5
km.....

FRITZ ist dabei und sprintet nach ganz
oben auf's Treppchen:

27:35, 1. Platz in der AK 65 !!!

HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH,
FRITZ !!!!

Und zum Herbst gehört auch



.... der Bottroper Herbstwaldlauf
(02. November)

Und weil der Niederrheiner an sich auch

gerne mal durch den Wald und über hügeliges Gelände läuft, ist **Klaus Neuhoff** dort über 25 Kilometer gestartet.

Sein Ergebnis: **2:09:31**, 155 insgesamt und **6. in der AK 60!**

GLÜCKWUNSCH , Klaus , prima Ergebnis !!!

25. Oktober 2014



Der **Herbst** ist da
und damit auch der **Nettetal**
er Halbmarathon.

Nach **1:46:24** kletterte gestern

KLAUS NEUHOFF

aus's Podium, **3. Platz in der AK 60, 77.**

Platz insgesamt !!!!

Herzlichen Glückwunsch zu diesem tollen Ergebnis, Klaus!

04. Oktober 2014

1. Starter:

Johannes **läuft und läuft und läuft und läuft**

... und wird immer besser!

Ratinger Seeuferlauf, 10 km, **46:26**,

Platz 1 der AK 55 !!!

Das ist der Hammer, herzlichen Glückwunsch Johannes !!



2. Starter:

**Klaus läuft im Gelände in Rheurdt über 5km,
bei schönstem Wetter durch Wälder und über Felder,
auf und ab, anstrengend war's .
und am Ende in der Ergebnisliste:
Klaus Leenen - 29:45 - 16.insgesamt - 2.
M60
(sooo schlecht auch nicht, oder?)**

" BERLIN, BERLIN, WIR LAUFEN IN BERLIN !!! "

Zwei NiersRunner waren gestern beim

WELTREKORD mit auf der schnellsten Marathonstrecke der Welt:

Matthias Geiger kam im Windschatten von Dennis Kimetto mit 3:47:14 ins Ziel,

Thomas Nissing blieb mit seinen 4:11:18 knapp dahinter.

Dazwischen lag natürlich auch noch der Eine oder die Andere.

Und es muss wieder phantastisch gewesen sein!

Herzlichen Glückwunsch zu diesem Erlebnis, ihr **Fast-Weltrekordler !!!**



Außerdem waren zwei weitere NiersRunner unterwegs:

Klaus Neuhoff schreibt:

... gestern sind wir beim Eurorun Nütterden gelaufen. Unsere Distanz war die HM.

Bei neuer Streckenführung und tollem Wetter (wie auch in Berlin) kann ich sagen, dass alles gepasst hat. Johannes und ich kamen lt. Einlaufliste hintereinander ins Ziel.

Meine Zeit: 1:46:55 und wurde 3. in der AK Wertung.

Ich kann sagen, dass die neue Streckenführung nicht mehr so bergreich ist und flüssiger zu laufen ist.

Auch die Runde über den neu erstellten Sportplatz war als Zwischenkost auflockernd.

**Diesen Lauf kann ich empfehlen.
Lieben Gruß**

Klaus

Ergänzung: Johannes Knoor kam in 1:46:33 ins Ziel und wurde 9. in seiner AK !

HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH AUCH EUCH! TOLLE ZEITEN !

21.September 2014

**Johannes Knoor:
neues Ergebnis:**

Sonntag den 21.09.2014

LaufSpektakel Rheinberg

Seine Zeit für 10 km = 47:11 und AK 2

GLÜCKWUNSCH zum 2. Platz !!!

20.September 2014

... und wieder FRITZ in Bestform!

**13. Bedburger Citylauf (Ort nahe Bergheim).
4.000 Meter in 19:41,7 min.
Neue Bestzeit - war sein erster 4km-Lauf 🤔**

**Gesamt: 28. von 139
Männer: 26. von 75
AK 65: 1. von 5**

Herzlichen Glückwunsch, du Dauerläufer !!!

NiersRunner unterwegs in Europa: Fritz schreibt über seine Erlebnisse in **Budapest:**

hier ist mein Wohlfühlbericht vom Halbmarathon in Budapest:

Temperatur: 42°C; Feuchtigkeit: 100%; Kleidung: Badehose!

Das war nicht die Wetter-und Bekleidungs vorhersage für den Halbmarathon in Budapest,

sondern schlicht und einfach die Badebedingungen nach dem Lauf.

Direkt am Start/Ziel war eines von mehr als 1/2 Dutzend Thermalbäder der Stadt, jedes für sich

ein Kunstwerk aus der Jugendstil-Zeit.

Halbmarathon in Budapest bedeutet Stadtbesichtigung und Laufen in einem.

Vom Start weg geht es über die ca. 3km lange Prachtstraße Andrassy út direkt zur Donau und dann auf der Pest-Seite

weiter Richtung Süden immer am Donauufer entlang. Nach dem überqueren der Freiheitsbrücke geht es auf der

Buda-Seite zurück bis zur berühmten Kettenbrücke. Wieder in Pest angekommen nochmals an der Donau entlang bis hinter das Parlamentsgebäude. Von hier durch die Pester Altstadt zurück bis ins Ziel.



Budapest hat den Namen "Paris des Ostens" auf jeden Fall verdient.

Mit seinen Kaffeehäusern aus der Jugendstil-Zeit, dem Schloßberg auf der Buda-Seite mit der Fischer-Bastei; von hier aus hat man

einen atemberaubenden Blick auf die Kettenbrücke oder das Parlamentsgebäude (noch größer als das Parlamentsgebäude

in London). Und nach Sonnenuntergang sind alle Gebäude und Brücken durch unzählige Scheinwerfer angestrahlt! Ein Traum....