

**Allen Lauffreunden ein wunderschönes Jahr 2016 !!!!!  
Mögen alle eure Wünsche in Erfüllung gehen  
und ihr eure Ziele erreichen !!!!**

**Am letzten Tag des vergangenen Jahres waren einige von uns in Pfalzdorf unterwegs, hier die Ergebnisse :**

**Frauen**

283.	1896	Luyven, Maria	1954	w	NiersRunners Wachtendonk	31:29	32:48
------	------	---------------	------	---	--------------------------	-------	-------

**m**

**m. Jugend U18**

42.	2985	Knoor, Tobias	2000	m	NiersRunners Wachtendonk	23:01	23:37
-----	------	---------------	------	---	--------------------------	-------	-------

**Männer**

339.	2984	Knoor, Johannes	1958	m	NiersRunners Wachtendonk	25:18	25:59
------	------	-----------------	------	---	--------------------------	-------	-------

414.	1842	Leenen, Klaus	1954	m	NiersRunners Wachtendonk	26:25	27:31
------	------	---------------	------	---	--------------------------	-------	-------

450.	1949	Michels, Georg	1962	m	NiersRunners Wachtendonk	27:28	28:08
------	------	----------------	------	---	--------------------------	-------	-------

578.	2288	Schüttler, Dennis	1986	m	NiersRunners Wachtendonk	29:46	30:51
------	------	-------------------	------	---	--------------------------	-------	-------

681.	2608	Wick, Fritz	1949	m	NiersRunners Wachtendonk	31:29	32:48
------	------	-------------	------	---	--------------------------	-------	-------

682.	1897	Luyven, Peter	1952	m	NiersRunners Wachtendonk	31:27	32:48
------	------	---------------	------	---	--------------------------	-------	-------

## Die gute Nachricht

( Fast eine Weihnachtsgeschichte)

**In Zeiten, in denen die Meldungen in den  
abendlichen Nachrichtensendungen zumeist  
schlecht sind, lassen gute Nachrichten  
aufhorchen und erfreuen diejenigen, die sie  
hören, besonders.**

Hier eine solche Meldung, die unser (Läufer-)Herz erwärmt:

Seit geraumer Zeit trainiert **Rainer** mit einem jungen Flüchtling.

Angefangen hatte alles mit der Idee, die bei uns in Wachtendonk untergebrachten Flüchtlinge zu unserem Stadtlauf im September einzuladen.

Da Rainer schon zuvor in der Flüchtlingshilfe sehr aktiv war, übernahm er die Aufgabe, sich um die Laufwilligen zu kümmern.

Zwei junge Männer hatten die Einladung angenommen und waren mit an den Start gegangen. **Abdoulaye** heißt der junge Mann, der mit besonderem Engagement bei der Sache war, den 10er allerdings zu schnell anging und leider nicht finishen konnte.

Aber nach dieser ersten Enttäuschung gaben Rainer und sein Schützling nicht auf, sie trainierten weiter - ehrgeizig und talentiert mit Blick auf den jetzt bald anstehenden **KEVELAER-MARATHON**.

Trainingskleidung und -schuhe wurden von Mitgliedern der **NiersRunners** zur Verfügung gestellt Rainer stand als Coach, besonders auf den langen Strecken, an Abdoulayes Seite. In wenigen Tagen geht es nun an den Start

.... und die Hilfsbereitschaft nimmt kein Ende:

die **Verantwortlichen beim Kevelaer-Marathon** verzichteten großzügig und spontan auf die Startgebühren, und als Rainer mit Abdoulaye bei **Laufsport Bunert** in Krefeld ein paar neue Schuhe kaufen wollte, verschenkte der Geschäftsführer (und Extremläufer) **JÖRG GIESSEN** sie kurzentschlossen an Abdoulaye, legte sogar noch ein Laufshirt dazu. Danke an alle Beteiligten für so viel Engagement und Hilfe !!! Solche Aktionen machen unseren Laufsport noch schöner und zeugen von echtem Sportsgeist, Mitmenschlichkeit und Zusammenhalt!

Jetzt drücken wir die Daumen am 10. Januar - für alle, die beim Kevelaer-Marathon auf die Strecke gehen, besonders aber für **ABDOULAYE** bei seinem ersten Marathon ( Start: 10:00 Uhr ).



Es **weihnachtet** **sehr !!!**  
Euch allen eine **wunderschöne,**  
**besinnliche Adventszeit** und  
ein ruhiges und **friedliches**  
**Weihnachtsfest !**

**Neue Ergebnisse:**

**Emmericher 5-km-Lauf:**

**Johannes Knoor 24:46**

**Tobias Knoor 23:46**

**Herzlichen Glückwunsch !!!!**

**ACHTUNG : der Sylvesterlauf in**

## **Pfalzdorf ruft !!!!!**

**Wie wär's mit einem Läuferchen zum Jahresausklang?  
Startmöglichkeiten über 5- und 10 Kilometer,  
einige NiersRunners sind schon angemeldet !**

**Einmal noch im alten Jahr auf die Strecke gehen !!!!**

( Schaut unter [www.sylvesterlauf.de](http://www.sylvesterlauf.de) !!!! )

**Klaus Neuhoff** erneut unterwegs .....

dieses mal über die 25 km-Strecke beim Bottroper Herbstwaldlauf  
mit Start auf der **Zeche Prosper Haniel** :

**2:16:25, 6. in der Altersklasse M60 - Klasse, Klaus !!!!**

Klaus Neuhoff ist mal wieder im schönen Polen gestartet,  
beim POLMARATHON Gdansk war er auf der Halbmarathonstrecke  
unterwegs.

Sein Ergebnis: **1:53:46 !!!!**

Herzlichen Glückwunsch, lieber Klaus und gute Erholung!!!

**Halbmarathon des LC-Nettetal**

**24. Oktober 2015**

**Drei NiersRunners waren am Start.**

**Hier die Ergebnisse:**

**Jose : 1:47:50**

**Matthias S. : 1:59:54**

**Klaus L. : 2:09:54**

**Herzlichen Glückwunsch !**

## **NiersRunners in der Lokalpresse:**

**Laufend Gutes tun ...**



## Für die fleißigsten Läufer .....



**NIERSRUNNER** beim **KÖLN-MARATHON** :  
**Olli Hahn bewältigte den Halbmarathon in 1:44:37 !**  
**Tolle Zeit, herzlichen Glückwunsch, Olli!**

**03.Oktober 2015: Crosslauf im Krefelder Forstwald**  
**Klaus L., 5 km, 25:27, 3.AK M60**

**Mal kurz zurück , Anfang September, Wachtendonk,**  
**12. Sparkassen-Stadtlauf .....**

**unser ortsansässiger Fotograf Jürgen Scholz hat uns mal wieder zwei CDs mit tollen Fotos zur Verfügung gestellt hat - herzlichen Dank dafür, Jürgen!!!**

**Wer ein wenig Geduld hat, mir per email seine Startnummer, seine Strecke sowie die Farbe seines Laufshirts nennt, dem sende ich seine Fotos zu ( wenn er denn fotografiert wurde 😊!). Bei Interesse melden bei Klaus.Leenen@gmx.de !**

**Start beim NEW-Lauf in Mönchengladbach, Halbmarathon:  
Klaus Leenen, 4. AK 60 in 1:55:31 - schöner Lauf mit starker Konkurrenz!**

**Unser Stadtlauf ist populär ..... und kann noch populärer werden!!!!  
Schaut doch mal in folgenden Link und macht mit bei der Bewertung !!!!**

<http://www.laufkalender24.de/de/bewerten/169009-12.-Stadtlauf-Wachtendonk-06.09.2015.html>

**Thomas Nissing** - ein echter Dauerläufer!

**- MONTELINO Berglauf: 54:28  
- LEX- SPENDENLAUF: 1:21 (14 km)**

Herzlichen Glückwunsch, Thomas !

---

**DAS WAR'S .... unser Stadtlauf ist mal wieder Geschichte .....**





# Volksfeststimmung und neuer Teilnehmerrekord !



Ergebnisse und Urkunden zum 12. Wachtendonker-Stadtlauf unter diesem Link:

[www.taf-timing.de/wachtendonk2015](http://www.taf-timing.de/wachtendonk2015)

**Heiß, heiß, heiß ...** war's beim Mühlheimer Ruhrauenlauf  
am Samstag, dem 29.08.!

**Am Start: Klaus Leenen über 5km, mit der Endzeit von 25:18**



**nur deshalb zufrieden, weil's Platz 2 in der AK 60 war.  
Ansonsten hätte 24:59 besser geklungen, oder?**

**Apropos PARADIES.....**

**KLaus Neuhoff war auch wieder unterwegs, beim HIMMELGEISTER-MARATHON und schreibt dazu:**

**...ganz spontan konnte ich am Himmelgeister Halbmarathon am gestrigen Samstag teilnehmen.**

**Für mich das erste Mal.**

**Es ist eine schöne Veranstaltung.**

**Meine Zeit war über zwei Stunden – aber angekommen.**

**„Damit will ich mal zufrieden sein!“**

**Zeit: 2:03:46 h, AK M: 8. , Einlauf M: 305.**

**Mein Gletschermarathonbericht**

## **Höllisch heiß im Paradies**

„Einen noch, mit 60 den letzten Marathon...“ das hatte ich mir vorgenommen (und meinen Lieben versprochen) und deshalb sollte es ein besonders schöner sein: der Gletschermarathon im österreichischen Pitztal!

Den hatte ich schon im letzten Jahr genossen und in bester Erinnerung behalten, wegen seiner wunderschönen, abwechslungsreichen Berg-und-Tal-Strecke, seiner Übersichtlichkeit und nicht zuletzt, weil ich dort meine Bestzeit gelaufen war.



Zwölf Wochen Training, stur nach dem erfolgreichen Plan des Vorjahres, dabei fünf Läufe um die 30 Kilometer, oft stöhnend, vor Augen die flache Weite des Niederrheins zwischen Nieukerk, Schaephuysen und Wachtendonk, im Kopf die Täler, Wälder und schneebedeckten Gipfel der österreichischen Bergwelt.



Und so oft der Kampf mit dem inneren Schweinehund, der gerade JETZT lieber Pommes als Salat essen möchte, der 75 kg mit 60 Jahren für o.k. hält und für den ein Mittagsschlaf die gesündere Alternative nach einem anstrengenden Schultag ist.

Aus dem unerträglich heißen heimischen Arbeitszimmer dann drei Tage vorher ein Blick ins Pitztal via Internet: wie wird das Wetter ?

Temperatur beim Start in Mandarfen (08:30 Uhr), Talstation Gletschersee-Bahn, voraussichtlich 16°C, zwei Stunden und ca. 21 km später im Tal dann um die 28°C, nach vier Stunden im Ziel in Imst voraussichtlich zwischen 35°C und 38°C.

Oha!

„Sag mal, soll DAS gesund sein? Der Lauf wird doch vermutlich abgesagt werden, oder was meinst du?“

Doch nicht in Österreich, der Heimat von Trail-Running und Bike-Challenge (und Redbull)!

Wer sich schon Mal im Urlaub die hart arbeitenden österreichischen oder südtiroler Bergbauern angeschaut hat, der weiß, dass man sie leicht für 60 hält, obwohl sie erst 40 sind:

gebückte Haltung, wettergegerbte, braungebrannte Haut, freundliches, müdes Lächeln.

Anders die lokalen Sportler, die oft als Bergführer und Tourist-Guides unterwegs sind:

die sehen aus wie 40, obwohl sie 60 sind: federnder Gang, ebenfalls braungebrannt und wettergegerbte Haut, dabei aber muskulös und immerzu dieses Wie-schreibt-man-eigentlich-"fett"-Lächeln im Gesicht!

Also: „Nein, der Lauf wird wohl nicht abgesagt werden,“ und „Doch, ich gehe an den Start, versprochen, ich bin vorsichtig, nein, keine Rekord-Jagd, ja, creme mich ein.“

Nach ca. 12-stündiger Zuganreise in Zugabteilen, in denen „...aus energietechnischen Gründen leider die Klimaanlage ausgefallen ist ... (thank you for travelling with Deutsche Bahn!“) falle ich in meinem schönen Hotelzimmer in einen unruhigen Schlaf, in dem ich mich echt mehrfach frage, ob ich in meinem Leben immer alles so richtig mache.

### **08:00 Uhr**

Eine halbe Stunde vor dem Start. Wie wunderschön: köstliche, klare, kühle Luft, die Sonne lächelt und die Bergwelt zeigt sich kurz vor dem Start von ihrer besten Seite.

Mir ist etwas flau im Magen, der Tag der Anreise war eben anstrengend und obwohl ich mich auf den Lauf und die Strecke freue, habe ich gehörigen Respekt vor dem, was auf mich zukommen wird. Mein Plan? Ich werde so schnell angehen, wie im letzten Jahr, die ersten zehn Kilometer in etwa 54 Minuten, die Halbmarathon-Marke möchte ich bei 1:51:00 passieren. Dann wird's heiß werden und ich muss mich überraschen lassen, wie's weitergeht.

### **10:30 Uhr**

Bis hierher ist alles gut gelaufen, ich konnte meine beabsichtigte Zeit fast einhalten, jetzt allerdings wird es RICHTIG warm und ich merke, dass ich meine Ziele – wie erwartet – korrigieren muss.

Wenn ich nicht langsamer werde, laufe ich Gefahr, gar nicht anzukommen. Also einen Gang raus und die nächste Steigung ein wenig vorsichtiger, zu Atem kommen, mit kleinen Schritten. Jetzt Kopf hoch, erinnere dich: dein letzter Marathon, genieße die Qual, die brennenden Muskeln! Und lass den Blick schweifen: wie wunderschön, in der Entfernung stürzen weiß die Gebirgsbäche ins Tal, dieses wundervolle Panorama und wie das frisch gemähte Heu duftet! Kämpfen, genießen, die Routine ausspielen.

### **12:35 Uhr**

Bin auf dem letzten Kilometer.

Musculus rectus femoris jammert übermäßig. Beidseitig.

Ist ja klar, das musste ja kommen, denn nirgendwo am Niederrhein wird die vordere Oberschenkelmuskulatur so beansprucht wie hier, beim immer wiederkehrenden und andauernden Bergablaufen. Tatsächlich habe ich mir doch zwischendurch gewünscht, es möge endlich mal wieder ein Stückchen bergauf gehen!

Auf der Brücke etwa drei Kilometer vor dem Ziel drohten plötzlich meine Waden zu verkrampfen und ich hatte Angst, abbrechen zu müssen, gar

nicht mehr laufen zu können.  
Aber das ging Gott-sei-Dank wieder vorbei.

Jetzt noch ein paar hundert Meter zum Stadion, wie schön, die Lautsprecheransagen aus dem Zielbereich sind schon zu hören. Laute und fröhliche Musik trägt mich wie so oft vorwärts und mobilisiert die letzten Kräfte.

Das war's also mal wieder, geschafft ... ich war gut trainiert. Etwa 4 Stunden und 8 Minuten wird meine Zielzeit sein. Gut unter diesen Umständen, ich bin mäßig zufrieden.  
Klar, ich habe gehen müssen, besonders an den Getränkestationen habe ich mir Wasser über den Kopf gegossen, nicht alles gegeben – aber das war schließlich versprochen, Gesundheit geht vor, besonders bei Temperaturen von jetzt tatsächlich 38°C.



Der Mann mit dem Hammer hat mal kurz gewinkt, mich aber nicht begleitet, das war gut so.  
Auch von ihm verabschiede ich mich jetzt, ich könnte nicht sagen, dass mir das schwer fällt.

Dann schon eher der Abschied von dem, was jetzt kommt, die letzten Schritte und dann der Zieleinlauf nach 42,195 Kilometern:

das unbeschreibliche Gefühl, einen Marathon erfolgreich beendet zu haben!



Klaus Leenen

**Klaus Neuhoff berichtet aus dem hohen Norden:**

**Hallo NiersRunner,**

**am 21.06.15 habe ich am 10. Gorch Fock Halbmarathon in Wilhelmshaven teilgenommen. Der Wettergott war uns gütlich gestimmt. Wenig Wind bei gemütlichen 17 °C.**

**Es ist eine überschaubare Veranstaltung. Toll fand ich das Stück entlang des Deiches am Jadebusen über acht Kilometer.**

**Auch war der Europameister (in greifbarer Nähe) am Start und nach dem Ziel anwesend. Er konnte nicht mitlaufen, wegen einer Verletzung – Gips und Krücken). Es wirkte alles sehr familiär.**

**Da ich Trainingsrückstand bin, war ich über mein Ankommen unter zwei Stunden sehr erfreut.**

**Zeit: Netto – 1:54:44; Brutto – 1:55:10 Platz: 194 , AK 60: 4.**

**Mit den besten Grüßen**

**Klaus Neuhoff**

## SOMMER, SONNE, STAMMTISCH!!!

Das Wetter verspricht, was es halten kann, der Pizza-Backofen wird sein Bestes geben und die Getränke werden wunderbar gekühlt sein:

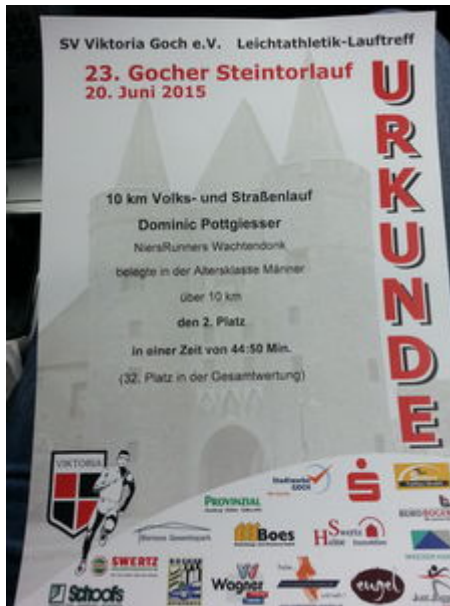
am 10.Juli ab 19:30 findet im Pulverturm in Wachtendonk unser nächster Stammtisch statt!

Wegen der notwendigen Tischreservierung bitte dieses Mal möglichst bis zum 08.Juli bei Peter melden  
(niersrunners@aol.com) !

## NIERSRUNNER auf dem Treppchen!

Verspätet taucht sie hier auf, die Nachricht, aber sie soll nicht untergehen:  
Beim diesjährigen Gocher STEINTORLAUF feierte Dominic einen Treppchen-Platz:





Herzlichen Glückwunsch,  
Dominic, das war klasse!

The one-and-only-original  
**SPARKASSEN-STADTLAUF**



ist am 06. September ,  
natürlich im schönen  
**Wachtendonk** (siehe auch unter  
"Lauftermine 2015")  
aber auch

**KEMPEN** hat einen wunderschönen  
Altstadtlauf und natürlich sind auch dort  
immer wieder  
**NiersRunners** am Start!  
Diesesmal:

**5.000 m:**

Klaus-Peter Gorka	28:16
Peter Luyven	29:49
Matthias Stürmlinger	31:48

**10.000 m:**

Dominic Pottgießer	45:50
Christina Aha	54:18

Wenn das keine tollen Ergebnisse sind!  
Herzlichen Glückwunsch allen Finishern!

Das war er wieder, der **AHRATHON** in  
BadNeuenahr, an dem  
gestern, am 13.Juni, Fritz und ich  
teilgenommen haben  
(dieses Mal hatten wir uns den Kostüm-

Halbmarathon ausgesucht!).



Nicht so schönes Wetter wie beim letzten Mal, aber auch diesmal prachtvolle Stimmung, einfallsreiche Kostüme und leckere Häppchen auf der Strecke!

[www.ahrathon.de](http://www.ahrathon.de) - hier findet ihr Ergebnisse und weitere Eindrücke!

Prima Ergebnis unseres "Neu-NiersRunners":

Dominic Pottgießer hat heute ( bei sicherlich nicht einfachen Bedingungen )

erfolgreich den  
DUISBURGER-RHEIN-RUHR-  
HALBMARATHON gefinisht:  
1:43:26! Prächtig, Dominic, herzlichen  
Glückwunsch!

---

Mit lieben Grüßen vom Chef ("Oscar-  
Gewinner" 😊 ):

Hallo zusammen,

hier nochmal eine kurze Übersicht über die Läufe in diesem Monat.

Es wäre schön, wenn da einige von uns vertreten sind.

Nochmals die Bitte, dann einige Flyer bei mir abholen und dort auslegen.

Ich habe leider die Erfahrung gemacht, dass einige Veranstalter unser Plakat nicht aufhängen und die Flyer auch nicht auslegen, obwohl ich diese zugeschickt habe.

13.06. - Donkenlauf in Neukirchen-Vluyn ( [www.donkenlauf.de](http://www.donkenlauf.de) )

14.06. - Altstadtlauf Kempen ( [www.gdb-altstadtlauf.de](http://www.gdb-altstadtlauf.de) )

19.06. - Ernst-van-Aaken Gedächtnislauf Schwalmtal ( [www.oscwaldniel.de](http://www.oscwaldniel.de) )

20.06. - Steintorlauf in Goch ( [www.steintorlauf.de](http://www.steintorlauf.de) )

Mit sportlichen Grüßen  
Peter Luyven

Pfingst-Halbmarathon in Weeze:

als NiersRunner auf der Strecke:

Johannes Knoor: 1:47:38 - eine Klasse Zeit für unseren  
diesjährigen Dauerstarter! Herzlichen Glückwunsch, Johannes !

Beim 5-km-Lauf dabei: Fritz Wick: 26:48 !

Auch dir Herzlichen Glückwunsch zum Erfolg, Fritz !

# Herzlich willkommen bei den NiersRunners!

Wir haben ein neues Mitglied, das sich hier kurz vorstellt:

**DOMINIK POTTGIEßER**, 27, stammt aus Gelsenkirchen und wohnt seit einem Jahr mit Frau und einjähriger Tochter in Wachtendonk.



**Hier seine letzten Läufe:**  
Winnekendonk den 18.April 2015  
10km in der Zeit von 00:46:34

Osterath den 01.Mai 2015

10km in der Zeit von 00:45:11

Geldern den 09.Mai 2015

10km in der Zeit von 00:44:16

Vivawest Halbmarathon den 17.Mai 2015

in der Zeit von 01:40:30

Sein nächstes Ziel ist der Halbmarathon in Duisburg  
am 07.Juni 2015.

Tolle Zeiten und wir freuen uns, dass du da bist, Dominic  
!!!

---

## Post von Peter (14.05.2015) :

Guten Morgen zusammen,

am gestrigen Abend haben Johannes Knoor und ich am Sonsbecker Brunnenlauf teilgenommen. Knapp 1000 Teilnehmer konnten dabei die tolle Atmosphäre an der Rundstrecke genießen. Allerdings ist es für uns Läufer schon etwas Besonderes: während wir uns anstrengen und schwitzen, sitzen viele Zuschauer an der Strecke mit einem kühlen Getränk in der Hand und feuern uns an. Und nicht nur das, viele nutzen auch das schöne Wetter, und haben unmittelbar an der Strecke ihren Grill aufgestellt. Deshalb zieht immer wieder im Vorbeilaufen der Geruch von gegrillten Steaks oder Würstchen dem Läufer in die Nase. Aber nach dem Zieleinlauf kann man sich ja auch gut versorgen.

[Hier die Ergebnisse:](#)

5.000 m: Peter Luyven 29:45

10.000 m: Johannes Knoor 47:27

**Nächstes Laufevent unserer Nähe:**

Pfingstläufe in Weeze am Pfingstmontag, 25. Mai  
5 km und Halbmarathon

Allen einen schönen und sonnigen Vatertag 😊

Mit sportlichen Grüßen

Peter Luyven

NiersRunners Wachtendonk 2002 e.V.

An der Nette 4

47669 Wachtendonk

Kurz und schmerzlos ist seine Nachricht, der Lauf war es aber bestimmt nicht:  
Hut ab vor Thomas' Leistung !

"Rennsteig Marathon 43,5 km 1500 Höhenmeter in 4:45 gerockt"



Herzlichen Glückwunsch und gute Erholung!!!!

---

MAL WIEDER JOHANNES .....

Leider nur einer von uns startete am Sonntag, den 09 Mai in unserer Nachbarstadt Geldern

beim Citylauf:

Johannes Knoor brachte die 10 km in der fantastischen Zeit von 46:50 hinter sich und belegte damit den 7. Platz in M55 - ein verdammt starkes Starterfeld!

HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH, Johannes!

---

Und noch zwei Starts am 03.Mai:

Beim Krefelder Gesundheitslauf waren zwei NiersRunners am Start

Thomas Nissing 5,2 km, Zeit 25:38

Johannes Knoor 10,4 km, Zeit 51:07

Prima Zeiten, Glückwunsch an unsere Dauerläufer!

03.Mai 2015 - Start zum 15. Bocholter Citylauf



Mein erster Lauf in Bocholt - viel gelesen hatte ich ja schon, über das tolle



**Publikum**, die fantastische Stimmung, die besondere Atmosphäre .... und tatsächlich, eine Veranstaltung, die es sich lohnt zu besuchen!

**Gute Organisation** im Vorfeld, Parkplatz direkt an der Startkartenausgabe, kurze Wege und bei meiner Ankunft schon **viel Jubel** und laute Ansagen, da der 5km-Lauf bereits in vollem Gange war.

Überall ein lieblicher **Grill- und Würstchenduft** in der Luft, dazu flotte Musik und wirklich sehr viele Zuschauer an der 2,5 km-Runde durch die stellenweise **schöne Innenstadt**.

Nach kurzer Wartezeit an der Strecke sehe ich das blaue NiersRunners-Shirt, nach dem ich Ausschau gehalten habe : **FRITZ** kommt vorbei, sieht gut und relativ entspannt aus.

Seine Endzeit für die **5km: 28:31**, immerhin **Platz 4 der AK 65** !



Als ich mich in meine Startposition begeben, gibt's großes Gedränge, denn wir werden durch einen engen Pfad an der Kirche vorbei auf Bocholts Pracht-Platz vor dem Rathaus geführt, nicht ohne uns vorher zu toller Musik ( "**Sing Halleluja!**" ) warmgemacht zu haben.

Leider gerate ich nach ganz hinten ins Starterfeld und die rechte Starterseite kommt zudem erst spät auf die gemeinsame Laufstrecke. als ich nur langsam lostraben und auf dem ersten Kilometer auch nicht überholen kann ist mir klar, dass es mit einer guten Zeit nichts werden wird. Bin ich aber nicht traurig drüber, denn eigentlich hatte ich diesen Lauf auch als "**Relax-Run**" vorgesehen.... . Meine Zeit am Ende (**54:47**) läßt mich zufrieden sein, 55:00 war mein vorab gesetztes Ziel, das ich dann doch relativ locker erreicht habe.

Alles in allem: eine **schöne Veranstaltung**, die wirklich empfehlenswert ist!

**JEDE MENGE WAR LOS AM GESTRIGEN 25.APRIL 2015 !**

Post dazu von unserem Vorsitzenden :

Guten Morgen zusammen,

am gestrigen Sonntag waren vier NiersRunners beim Schloßparklauf in Moers am Start, wo es mit mehr



als 2000 Teilnehmern einen neuen Teilnehmerrekord gab.

**5.000 m: Peter Luyven            30:22**  
**Mary Luyven            35:50**  
**Steffi van den Boom 35:51**

**10.000 m: Christina Aha        55:33**

#### **UND EIN AUSBLICK IN DEN MAI :**

Im Anhang nochmals die Läufe, die im Mai in unserer Nähe stattfinden:

Hier die Läufe:

01.05.2015                            Osterather Mailauf  
[www.mailauf.de](http://www.mailauf.de)

01.05.2015                            Halbmarathon Wesel

09.05.2015                            Gelderner Citylauf  
[www.citylauf-geldern.de](http://www.citylauf-geldern.de)

13.05.2015                            Sonsbecker Brunnenlauf  
[www.sv-sonsbeck.de](http://www.sv-sonsbeck.de)

25.05.2015                            Weezer Pfingsthalbmarathon  
[www.tsv-weeze.de/leichtathletik](http://www.tsv-weeze.de/leichtathletik)

Eine schönen Sonntag noch.

Mit sportlichen Grüßen

Peter Luyven  
NiersRunners Wachtendonk 2002 e.V.

**Johannes war wieder unterwegs : Start mit einer Firmenstaffel beim Düsseldorf-Marathon, Etappe über 11,5 km in **57:32** ..... prima Zeit, Glückwunsch, **Johannes!****

.... und Georg war auch unterwegs:  
**APFELBLÜTENLAUF** in Vorst,  
10 km , **51:12** , Herzlichen Glückwunsch,  
**Georg!**

## HARZQUERUNG, 25.April 2015



Thomas Nissing, inzwischen unser Fachmann für die besonders harten Läufe, durchquert den Harz (25 km) in 2:53:38 ....



Herzlichen Glückwunsch und Respekt,  
Thomas!

NiersRunners am Rhein !

19.April 2015:



## Fritz und Klaus beim Brückenlauf

Wunderbares Laufwetter, großartige Beteiligung und gute Stimmung am Lambertusturm.

Am Rhein entlang, Brücke rauf, Brücke runter, andere Rheinseite, Brücke rauf, Brücke runter, wieder da - 5 km vorbei!

Klaus: ca 24:23, **3. Platz** AK 60

Fritz : ca 26:39, **2. Platz** AK 65

**Hat Spaß gemacht!**



**DIE PRESSESCHAU - DIE PRESSESCHAU**



Wahre Worte !!!!!

**APRIL = Start in die Frühjahrslaufszeit !!!!!**  
**Erfolgreiche Starter in Winnekendonk !**

18. April 2015:

**Peter schreibt über den ersten Lauf der NiersRunners an diesem Wochenende:**

Johannes Knor und ich haben am heutigen Samstag bei herrlichem Wetter und wie gewohnt guter Stimmung die Farben der NiersRunners beim Golddorflauf in Winnendonk vertreten und sind über die 5.000 m gestartet:

Johannes Knor           23:10  
 Peter Luyven            31:02

Nächstes Event hier in der Nähe:  
 Samstag, 25. April - Moerser Schloßparklauf

**Herzlichen Glückwunsch , ihr Beiden!**



**OSTEREIERSUCHE**  
Wald !

im

**JOHANNES KNOOR** startete beim  
Halbmarathon  
in Düsseldorf-Benrath!

Sehenswerte Zielzeit: 1:52:18, 12. M55  
Herzlichen Glückwunsch, Johannes!

ES WAR MAL WIEDER SOWEIT .....

der **VENLOOP** hatte gerufen und viele, viele NiersRunners  
waren auf der Strecke!



Bei ordentlichem Laufwetter wurden wieder tolle Zeiten erzielt,

aber wie immer im Mittelpunkt dieser einmaligen Veranstaltung:  
das laufverrückte niederländische Publikum !!!  
Herzlichen Dank für diese tolle Veranstaltung, ein

**highlight** im niederrheinischen Laufkalender !!!



Und in diesem Jahr wurde das Ganze noch einmal durch eine NiersRunners-Sonderveranstaltung getoppt : "APRES-RUN" bei Matthias und Ute , entstanden aus einer Wette zwischen Rainer und Matthias.

Den Veranstaltern und allen Spendern herzlichen Dank für die Mühen und die gute Idee !

(Laufergebnisse auf der website: [www.venloop.nl](http://www.venloop.nl) )

### **15. März 2015 - DINSLAKENER SPARKASSEN-CITYLAUF :**

**Johannes Knoor** finisht über 10 km in 48:25 .... PRIMA ZEIT,  
**herzlichen Glückwunsch, Johannes !!!!**

.....und Fritz war auch auf der Strecke: 27:59 über die 5 km!  
**herzlichen Glückwunsch, Fritz !!!!**

### **NETTETALER WINTERLAUFSERIE, 2. TEIL:**

Gestern (07.03.2015) war's soweit und der zweite und letzte Teil der Winterlaufserie fand statt.

Hier die Ergebnisse unserer Vereinsgenossen:

141	01:09:39	129 M	18 M-40	833	Oliver Hahn				NiersRunners Wachtendonk 2002
e.V.	1974	336	01:23:06	285 M	31 M-55	418	Matthias Stürmlinger		NiersRunners
Wachtendonk 2002 e.V.			1958	457	01:36:09	361 M	73 M-50	1919	Klaus-Peter Gorka

NiersRunners Wachtendonk 2002 e.V.

1965

**Herzlichen**

**Glückwunsch den fleißigen Finishern!**

### **NETTETALER WINTERLAUFSERIE**

Nachdem der erste Lauf im Januar ausgefallen war ( Sturmwarnung ) konnte



er gestern,  
am 07.02. nachgeholt werden.

Über 10 km gingen fünf NiersRunners auf die Strecke - hier die Ergebnisse:

101	00:43:03	96 M	7 M-55	993	Matthias Geiger	NiersRunners Wachtendonk 2002
e.V.	1960	160	00:45:10	147 M	16 M-40	833 Oliver Hahn
Wachtendonk 2002 e.V.		1974	268	00:48:25	232 M	14 M-60
NiersRunners Wachtendonk 2002 e.V.		1953	440	00:54:02	365 M	42 M-55
Stürmlinger						418 Matthias
					1958	489 00:55:48
						394 M 32 M-60
487	Klaus Leenen					1954
						Allen

Wettkämpfern einen herzlichen Glückwunsch !

**Am Hinsbecker Höhenlauf nahmen auch in diesem Jahr wieder einige aus unseren Reihen teil.**

**Hier die Ergebnisse (und herzlichen Dank an Johannes, der mich immer über erfolgte Starts informiert!) :**

**Tobias, 3. MJ, 20:04 über 4020 m**

**Über 7500 m gab es folgende Ergebnisse:**

**Jose, 35:34, 3.M50**

**Rainer de Vries, 35:53, 4. M50**

**Thomas Nissing, 37:05, 1. M40**

**Johannes , 38:43, 6. M55**

**Andrea, 41:22, 1. W45**

**Matthias, 41:52, 11. M55**



**Detlef, 41:52, 11.M55**

**Herzlichen Glückwunsch allen erfolgreichen Startern!!!!**





**Matthias Geiger **finisht heldenhaft bei schlechtesten****

**Witterungsverhältnissen in**

**Kevelaer: 3:46:46 !**

**Das ist wirklich ein Hammer - du bist der Härteste, Matthias!**

**Glückwunsch zum 38. Marathon !!!**

**WICHTIG - WICHTIG - WICHTIG .....**

**für eure diesjährige Laufplanung:**



**der AHRATHON ( HM im schönen AHRTAL ) findet am 13.06.2015 statt!**

Ein **Genuss-Halbmarathon** durch die Weinberge, die Zeit ist Nebensache, die  
Verpflegung

und die wunderschöne Strecke, das gemeinsame Laufen und Genießen steht  
im Mittelpunkt -

auch nach dem Lauf, am Abend bei Musik ( WESTERNHAGEN-COVER-  
BAND ), Wein und Unterhaltung. Hier der Link zur Veranstaltung:

[ahrathon.de](http://ahrathon.de)

Interessenten finden sich bestimmt am **FAMILIENABEND ( 16.01., 19:30 in  
der Sandkaul )** zu

einer ersten Vorbesprechung zusammen!

Weitere Infos und Bilder unter " Niers RUNNERS-HIGH light " !

**Johannes Knoor** ist im neuen Laufjahr  
angekommen!

**10. Januar, Duisburg-Huckingen, 10 km:**

**Trotz Sturm, Regen und Winterspeck:**

**51:04 !**

**Herzlichen Glückwunsch!**

---

**Kaum ist es da, das neue Jahr**



**schon ist der erste NiersRunner auf der  
Strecke:**

**Thomas Nissing beginnt für uns die  
diesjährige Wettkampfsaison:**

**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 !!!**