

## 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 "Streckenkönniginnen" über 8 km waren:

Christina Aha	43:46
Renate Dummel	45:50
Petra Lenssen	47:02
Anika Tenhaef	47:02
Saskia Hölter	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 Anmeldeöglichkeiten findet ihr**

**HIER:**

**[www.taf-timing.de/wachtendonk2016](http://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, erweise 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“, schlängelnder 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 .... 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 Serpentinaufwärtsweg 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

Waldpfade 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 **RHEINUFERLAUF** in Duisburg nahmen am vergangenen Wochenende auch wieder einige

unserer NiersRunners teil!

Hier die Ergebnisse:

Rheinuferlauf 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 - respektinflößend, 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 aufgeregt, 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 würde 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 !!!**

# Urkunde



## Gutenberg Marathon Mainz

### 22.5.2016

---


Halbmarathon

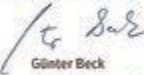
**Fritz Wick**  
NiersRunners Wachtendonk


Platz nach Einlauf: 2945  
Platz in der Altersklasse 65: 29

Nettozeit: 02:16:00  
Bruttozeit: 02:23:12

**Unsere herzlichen Glückwünsche!**

  
 Michael Ebling  
Oberbürgermeister

  
 Günter Beck  
Bürgermeister und  
Sportdezernent

  
 Dieter Ebert  
Rennleiter

---

## UNSER CHEF PETER .....

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

"Der Weezer- Pfingsthalbmarathon war wieder mal schön.

Bei guten äußeren Bedingungen (größtenteils sonnig und frühlingshaft) 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](http://www.tsv-weeze.de)**

**> 22.05. - Emmerich (5 u. 10 km) [www.tvelten.de](http://www.tvelten.de)**

**> 26.05. - Moers (5,10 km u. HM) [www.tv-schwafheim.de](http://www.tv-schwafheim.de)**

**> 04.06. - Uedem (5 u. 10 km) [www.uedemer-volkslauf.de](http://www.uedemer-volkslauf.de)**

**> 05.06. - Wesel (Staffel 3 x 7,5) [www.dreiwiesellauf.de](http://www.dreiwiesellauf.de)**

**> 11.06. - Neukirchen-Vluyn (5 u. 10 km)**

[www.donkenlauf.de](http://www.donkenlauf.de)

> 12.06. - Kempen (5 u. 10 km) [www.gdb-altstadtlauf.de](http://www.gdb-altstadtlauf.de)

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

[www.steintorlauf.de](http://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](http://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 **niederländischen 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 äußeren Bedingungen (beim 10km-Lauf schien fast die ganze Zeit die Sonne) kamen auch alle Starterterinnen und Starter ins Ziel. Übertrendend 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	<a href="#">Dominic Pottgießer</a>	Wachtendonk	Van der Valk Hotel Venlo halve marathon	1:39:12 🏆 🏆
40654	<a href="#">Markus Pastoors</a>	Wachtendonk	Van der Valk Hotel Venlo halve marathon	1:38:23 🏆 🏆
46085	<a href="#">Bernd Strucks</a>	Wachtendonk	Van der Valk Hotel Venlo halve marathon	1:49:09 🏆 🏆
35473	<a href="#">Sebastian Kretz</a>	Wachtendonk	Van der Valk Hotel Venlo halve marathon	1:50:43 🏆 🏆
40102	<a href="#">Sascha Abendroth</a>	Wachtendonk	Van der Valk Hotel Venlo halve marathon	1:48:32 🏆 🏆
45340	<a href="#">Markus Dummel</a>	Wachtendonk	Van der Valk Hotel Venlo halve marathon	1:52:15 🏆 🏆

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

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

**Ergebnisse 15000 Meter**

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

**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  
längeren 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 ausreichend  
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