

Spiridon-Club Bad Oldesloe

Statistik 2009

Liebe Leserinnen und Leser dieser Broschüre.

Jede Statistik ist mit Vorbehalt zu betrachten, so auch die unsere.

Es können Angaben fehlen, weil der Informationsfluss nicht geklappt hat. Es können Fehler bei der Eingabe der Zahlen entstehen. Es kann auch sein, dass Zahlen nicht streng genau genommen werden können, ein 10 km Lauf ist nicht unbedingt mit einem anderen 10 km Lauf zu vergleichen, weil die eine Strecke genau vermessen worden ist, die andere sind nur ungefähr 10 km.

Bitte teilt mir Fehler mit. Ich fasse das nicht als „Meckern“ auf, sondern als wertvolle Hilfe beim Aufsuchen von Fehlerquellen.

Viel Spaß bei der Lektüre, Euer Statistikwart, Rolf Immelmann.

Inhalt

auf Seite 2 lest ihr ein Begrüßungswort unseres ersten Vorsitzenden, Dietrich Ehlert.

ab Seite 3 beginnen die Angaben über die Laufveranstaltungen, die unsere Läuferinnen und Läufer besucht haben. Manchmal steht statt Christoph Asmussen, Christoph Schmidt oder auch umgekehrt. Das hängt damit zusammen, dass Christoph geheiratet hat, sein Jungname war Asmussen, jetzt ist er endlich unter die Haube gekommen und heißt Schmidt. Herzlichen Glückwunsch von dieser Stelle.

ab Seite 20 sind unsere Kreismeister und Landesmeister aufgeführt.

ab Seite 22 wird über unser Lauftraining berichtet, hier besonders ausführlich über die Gruppe um Bernd Rowlin.

ab Seite 23 steht die Vereinsbestenliste 2009.

ab Seite 27 berichtet unser Pressewart Garrit Leemreijze über seine Arbeit.

auf Seite 31 ist eine Zusammenstellung von Dietrich Ehlert über die Anzahl der Wettkämpfe, die jeder von uns besucht hat und es wird ausgerechnet, wieviel Kilometer zurückgelegt worden sind. Jeder wird also, wohin er auch in die Welt fährt, registriert und berechnet. Dabei kann natürlich leicht mal ein Wettkampf übersehen werden, besonders, wie z.B. bei Sven Peemöller, der soviel läuft und läuft, dass man ihn gar nicht mehr immer registrieren kann, zumal er sich auch unserer Beobachtung entzogen hat, indem er nicht nur für den Spiridon Club startet, sondern auch noch für den Club der Läufer, die schon über 100 mal Marathon gelaufen sind.

Seite 33 und 34 lauter tüchtige und glückliche Helfer

auf der Innenseite des hinteren Deckblattes listet Roland Stelow alle Erwerber des Sportabzeichens auf. Allen Erwerbern ein herzlicher Glückwunsch und allen, die 2009 die erforderlichen Leistungen nicht geschafft haben, sei gesagt, sie sollen nicht nachlassen in ihren Bemühungen. Der Weg ist das Ziel und wer immer strebend sich bemüht, wird belohnt werden und wer bis jetzt noch nicht angefangen hat, sich zu bemühen, hat ab Frühjahr 2010 wieder Gelegenheit zu trainieren.

Liebe Spiridonis,

die Jahresstatistik des Spiridon-Clubs ist fertiggestellt. Unser Statistikwart Dr. Rolf Immelmann hat in mühevoller Arbeit alle Daten zusammengetragen und in bewährter Weise zusammengestellt. Dafür gebührt ihm ein besonderer Dank.

Beiträge haben auch unser Pressewart Garrit Leemreijze und unser Sportabzeichenwart Roland Strelow geliefert. Auch ihnen gilt mein Dank.

Genau wie im letzten Jahr konnten unsere Athleten mit besonders guten Leistungen aufwarten. So begeisterten besonders die Jugendlichen der Trainingsgruppe von Klaus Prieske immer wieder mit Höchstleistungen und die Senioren holten sich nach 2005 im abgelaufenen Jahr den **Stormarnpokal** erneut. Bei den Erwachsenen reichte es zum 2. Platz. Das ist beachtenswert, weil die Punkte fast ausschließlich durch Laufergebnisse erzielt wurden, während andere Vereine alle Disziplinen der Leichtathletik abdecken.

66 Kreismeistertitel und 7 Landesmeisterschaften wurden errungen. Hervorzuheben ist der Sieg von

Anna Prieske bei den Frauen im Halbmarathon mit einer Zeit von 1:28:48 und der Sieg der Frauenmannschaft mit Anna, Angelika Köppler-Neas und Irmtraut Brandt im gleichen Wettbewerb. Anna steht außerdem mit ihrer Leistung im 10 km Lauf wieder in der Deutschen Bestenliste und wurde mit der Leistungsnadel in Bronze ausgezeichnet.

Landesmeister wurden ebenfalls der Youngster Nils Grigoleit und der Senior Hermann Huuck.

106 Athleten haben diesmal an Wettkämpfen teilgenommen, 112 erste Plätze errungen und dabei eine Strecke von **5917408 m** zurückgelegt. Mit Travelauf, Poggenseetriathlon, Stadtlauf, Stundenlauf und AUA-Marathon haben wir 5 Laufveranstaltungen versiert organisiert und durchgeführt mit zusammen fast 800 Teilnehmern. An der Fahrradtour im September nahmen viele Eltern mit ihren Kindern teil.

Im Rahmen des Tags des Sports waren wir mit zwei Angeboten – Kinderturnen und Walking-beteiligt.

Im Verein waren gegen Ende des Jahres **401 Mitglieder**.

50 mal wurde das Sportabzeichen verliehen. An dieser Stelle möchte ich wieder alle Mitglieder motivieren, sich an dem Erwerb des Abzeichens zu versuchen. Bei regelmäßiger Teilnahme ist das gut im Laufe des Jahres zu schaffen.

Dass durch gute Vorbereitung und regelmäßige Teilnahme auch gute Ergebnisse erzielt werden und es außerdem Spaß machen kann, ist ein Verdienst unterschiedlicher Gruppen unseres Vereins wie Kinderturnen, Kinderleichtathletik, Fitnessgymnastik, Lauftraining, Lauftreffs und Walking.

Allen jenen, die zu diesem Gelingen beigetragen haben, gebührt mein allerherzlichster Dank. Allen Freundinnen und Freunden des Vereins die besten Wünsche für 2010 und viele Lauferfolge im Neuen Jahr.

Viel Spaß beim Stöbern in den Listen.

Dietrich Ehlert

18.01.09 Ahrensburg Lümmellauf**1 km**

<i>Nagorny, Moritz</i>	4:37	Sch M 8	1. Platz
<i>Nagorny, Friederike</i>	4:55	Sch W 8	1. Platz
<i>Nagorny, Leon</i>	5:08	Sch M 8	4. Platz
<i>Neas, Frederik</i>	5:40	Sch M 8	10. Platz
<i>Grund, Finn</i>	5:51	Sch M 9	11. Platz
<i>Grund, Friederike</i>	6:56	Sch W 8	15. Platz

Mannschaftswertung 1 km männlich: Moritz und Leon Nagorny, Frederik Neas
15:26:07 4. Platz

5.300 m

<i>Grigoleit, Nils</i>	20:34	Sch M 13	1. Platz
<i>Markwardt, Milena</i>	23:47	WJB	1. Platz
<i>Markwardt, Odilia</i>	24:31	Sch W 14	1. Platz
<i>Stein, Ulrike</i>	27:07	W	1. Platz
<i>Grund, Stefanie</i>	30:54	W 40	3. Platz
<i>Knubbe, Günter</i>	35:38	M 45	12. Platz
<i>Elm von, Yvonne</i>	34:03	W 40	8. Platz

Mannschaftswertung 5.300 m Lauf weiblich:
Milena und Odilia Markwardt, Ulrike Stein

1:15:25 1. Platz

9.700 m männlich

<i>Kampfenger, Philipp</i>	36:50	MJA	1. Platz
<i>Ückert, Jascha</i>	38:31	MJB	1. Platz
<i>Gehrke, Finn</i>	40:42	Sch M 15	1. Platz
<i>Huuck, Hermann</i>	46:22	M 70	2. Platz
<i>Lucka, Helmut</i>	47:14	M 50	9. Platz
<i>Ball, Thomas</i>	47:35	M 50	11. Platz
<i>Henn, Ulrich</i>	50:01	M 45	10. Platz
<i>Schoop, Udo</i>	53:12	M 50	23. Platz
<i>Dabelstein, Hans Heinrich</i>	54:21	M 50	25. Platz
<i>Mischok, Manfred</i>	58:04	M 55	19. Platz

9.700 m weiblich

<i>Prieske, Anna</i>	38:50	WJA	1. Platz
<i>Dieterich, Traute</i>	53:11	W 60	1. Platz
<i>Brandt, Gerlinde</i>	54:21	W 50	7. Platz
<i>Prieske, Brigitte</i>	55:32	W 40	13. Platz
<i>Harbort, Petra</i>	58:13	W 40	19. Platz
<i>Otte, Birgit</i>	60:50	W 45	15. Platz
<i>Böttger, Christine</i>	61:01	W 45	16. Platz

Mannschaftswertung 9.300 m Lauf männlich

Spiridon I Philipp Kampfenger, Jascha Ückert, Finn Gehrke
1:56:05 3. Platz

Spiridon II Hermann Huuck, Thomas Ball, Ulrich Henn
2:24:00 13. Platz

Spiridon III Udo Schop, Hans-Heinrich Dabelstein, Manfred Mischok
2:45:39 23. Platz

9.300 m Lauf weiblich

Spiridon I Anna Prieske, Traute Dieterich, Gerlinde Brandt

	2:26:22		2. Platz
<u>Soiridon II</u>	Brigitte Prieske, Petra Harbort, Brigitte Otte		
	2:54:36		5. Platz

19.300 männlich

<i>Böttcher, Till</i>	1:21:22	M	3. Platz
<i>Groth, Jens</i>	1:31:34	M 40	22. Platz
<i>Trebe, Dr., Dieter</i>	1:33:31	M 60	2. Platz
<i>Strelow, Roland</i>	1:34:02	M 45	24. Platz
<i>Heide, Gerd</i>	1:34:07	M 55	6. Platz
<i>Kohn, Jens</i>	1:37:56	M 45	33. Platz

19.300m weiblich

<i>Köppler- Neas, Angelika</i>	1:25:48	W 40	1. Platz
<i>Ehlers-Rowlin, Anke</i>	1:30:35	W 45	2. Platz
<i>Brandt, Irmtraud</i>	1:35:19	W 50	2. Platz

Mannschaftswertung 19.300 m Lauf männlich

<u>Spiridon I</u>	Till Böttcher, Jens Groth, Dieter Trebe		
	4:27:27		7. Platz
<u>Spiridon II</u>	Roland Strelow, Gerd Heide, Jens Krohn		
	4:46:06		11. Platz

19.300 m Lauf weiblich

Spiridon I	Angelika Köppler-Neas, Anke Ehlers-Rowlin, Irmtraud Brandt		
	4:31:44		1. Platz

25.01.09 Hamburg Elbtunnelmarathon

<i>Peemöller, Sven</i>	3:25:33	M 40	10. Platz
------------------------	---------	------	-----------

07.02.09 Hamburg Schnee- und Eismarathon

<i>Peemöller, Sven</i>	3:22:00	M 40	2. Platz
------------------------	---------	------	----------

21.02.09 Kiel Familamarathon

<i>Peemöller, Sven</i>	3:26:28	M 40	10. Platz
<i>Trebe, Dieter</i>	3:51:04	M 60	3. Platz

22.02.09 Itzehoe Landesmeisterschaft Crosslauf**3.340 m Lauf**

<i>Ückert, Jascha</i>	12:17	MJB	10. Platz
<i>Kampfenger, Philipp</i>	12:24	MJA	9. Platz
<i>Grigoleit, Nils</i>	13:09	SCHM14	1. Platz
		und Landesmeister	
<i>Gehrke, Finn</i>	13:44	SCHM15	8. Platz
<i>Prieske, Anna</i>	13:50	WJA	2. Platz
<i>Markwardt, Odilia</i>	16:10	SCHW14	6. Platz
<i>Huuck, Hermann</i>	17:37	M 70	3. Platz

01.03.09 Vasaloppet Skilanglauf über 90 km

<i>Strelow, Roland</i>	8:17:23	Gesamtwertung	7754. Platz
------------------------	---------	---------------	-------------

01.03.09 Malta Halbmarathon

<i>Immelmann, Rolf</i>	2:13:43	M 70	5. Platz
------------------------	---------	------	----------

15.03.09 Hamburg Öjendorf Märzmarathon

<i>Peemöller, Sven</i>	3:26:17	M 40	2. Platz
------------------------	---------	------	----------

22.03.09 Kiel Hochbrückenlauf**16,1 km**

<i>Asmussen (Schmidt) Christoph</i>	1:23:51	M 45	37. Platz
-------------------------------------	---------	------	-----------

29,8 km männlich

<i>Fregin, Andreas</i>	2:19:50	M 45	29. Platz
------------------------	---------	------	-----------

<i>Ehlert, Dietrich</i>	2:30:03	M 65	4. Platz
-------------------------	---------	------	----------

29,8 km weiblich

<i>Köppler-Neas, Angelika</i>	2:18:17	W 40	7. Platz
-------------------------------	---------	------	----------

29.03.09 Bad Oldesloe, Travelauf mit Kreismeisterschften im Halbmarathon**1 Meile Schüler**

<i>Degen, Caspar</i>	7:08	SCHMB	7. Platz
----------------------	------	-------	----------

<i>Nagorny, Moritz</i>	7:24	SCHMD	4. Platz
------------------------	------	-------	----------

<i>Nagorny, Leon</i>	7:41	SCHMD	7. Platz
----------------------	------	-------	----------

1 Meile Schülerinnen

<i>Nagorny, Friederike</i>	7:38	SCHWD	4. Platz
----------------------------	------	-------	----------

Halbmarathon männlich

<i>Peemöller, Sven</i>	1:24:10	M 40	3. Platz
------------------------	---------	------	----------

<i>Böttcher, Till</i>	1:28:21	M 20	3. Platz
-----------------------	---------	------	----------

<i>Strelow, Roland</i>	1:42:19	M 45	7. Platz
------------------------	---------	------	----------

<i>Ehlert, Dietrich</i>	1:44:01	M 65	1. Platz
-------------------------	---------	-------------	-----------------

und Kreismeister

<i>Franke, Rolf</i>	1:50:01	M 65	2. Platz
---------------------	---------	------	----------

<i>Himstedt, Helmut</i>	1:51:03	M 65	3. Platz
-------------------------	---------	------	----------

<i>Wille, Manfred</i>	2:17:59	M 60	9. Platz
-----------------------	---------	------	----------

und Kreismeister

Mannschaftswertung bez. Kreismeisterschaft :Dietrich Ehlert, Rolf Franke,
Helmut Himstedt KM M 60 in 5:25:05

Halbmarathon weiblich

<i>Köppler-Neas, Angelika</i>	1:35:34	W 40	3. Platz
-------------------------------	---------	------	----------

<i>Ehlers-Rowlin, Anke</i>	1:41:28	W 45	2. Platz
----------------------------	---------	------	----------

<i>Brandt, Irmtraud</i>	1:43:04	W 50	2. Platz
-------------------------	---------	------	----------

<i>Pophal, Marlies</i>	2:01:27	W 60	1. Platz
------------------------	---------	-------------	-----------------

und Kreismeister

<i>Prieske, Brigitte</i>	2:08:16	W 40	6. Platz
--------------------------	---------	------	----------

Mannschaftswertung bez. Kreismeisterschaft: Angelika Köppler-Neas, Anke
Ehlers-Rowlin, Irmtraud Brandt KM W 40 in 5:00:51

10 km Lauf männlich

<i>Kampfenger, Philipp</i>	37:28	MJA	1. Platz
----------------------------	-------	------------	-----------------

<i>Ückert, Jascha</i>	39:57	MJB	1. Platz
<i>Grigoleit, Nils</i>	41:05	SCHMB	1. Platz
<i>Gehrke, Finn</i>	41:30	SCHMA	1. Platz
<i>Rowlin, Bernd</i>	44:44	M 60	1. Platz
<i>Schönig, Justus</i>	45:26	M 20	7. Platz
<i>Busse, Alfred</i>	45:55	M 55	2. Platz
<i>Huuck, Hermann</i>	48:29	M 70	1. Platz
<i>Böttger, Volker</i>	50:21	M 45	4. Platz
<i>Schoop, Udo</i>	51:34	M 50	10. Platz
<i>Dabelstein, Hans Heinrich</i>	51:35	M 50	11. Platz
<i>Valet, Henrik</i>	53:36	SCHMA	3. Platz

10 km Lauf weiblich

<i>Prieske, Anna</i>	40:02	WJA	1. Platz
<i>Markwardt, Milena</i>	47:57	WJB	2. Platz
<i>Stein, Ulrike</i>	49:22	M 20	2. Platz
<i>Markwardt, Odilia</i>	50:42	SCHWA	1. Platz
<i>Böttger, Christine</i>	56:10	W 45	6. Platz

04.04.09 Lothar Gehrke Geburtstags Marathon Öjendorfer See

<i>Peemöller, Sven</i>	3:19:25	M 40	2. Platz
------------------------	---------	------	----------

05.04.09 Berlin Vattenfall Halbmarathon

<i>Lucka, Helmut</i>	1:41:02	M 50	Gesamtpl.222
----------------------	---------	------	--------------

05.04.09 Timmendorfer Strand Halbmarathon und 10 km Lauf mit LM**10 km Lauf mit Landesmeisterschaft männlich**

<i>Kampfenger, Philipp</i>	36:38	MJA	4. Platz
<i>Ückert, Jascha</i>	39:39	MJB	6. Platz
<i>Huuck, Hermann</i>	47:32	M 70	1. Platz u. LM
<i>Immelmann, Rolf</i>	56:36	M 70	5. Platz

10 km Lauf mit Landesmeisterschaft weiblich

<i>Prieske, Anna</i>	39:45	WJA	2. Platz
Halbmarathon			
<i>Fregin, Andreas</i>	1:35:00	M 45	12. Platz

05.04.09 Paris Marathon

<i>Rück, Doris</i>	5:24:48
<i>Rück, Klaus Michael</i>	5:24:48

05.04.09 Bay Ran Bournemouth Halbmarathon

<i>Ehlert, Dietrich</i>	1:45:31	M über 60	8. Platz
-------------------------	---------	-----------	----------

10.04.09 Aalborg Brutalmarathon

<i>Peemöller, Sven</i>	3:28:59	M 40	25. Platz
------------------------	---------	------	-----------

11.04.09 Neumünster Osterlauf 10 km Lauf

<i>Rowlin, Bernd</i>	44:27	M 60	1. Platz
<i>Pophal, Marlis</i>	53:10	W 60	1. Platz
<i>Böttger, Christine</i>	55:53	W 45	2. Platz

14.04.09 Trittau Bahnlaufserie 10.000 m Lauf mit KM

<i>Huuck, Hermann</i>	47:19,1	M 70	1. Platz u. KM
<i>Immelmann, Rolf</i>	56:03,2	M 70	2. Platz bez. KM

21.04.09 Trittau Bahnlaufserie 5.000 m Lauf**weiblich**

<i>Prieske, Anna</i>	20:01,9	WJA	1. Platz
<i>Markwardt, Milena</i>	22:19,8	WJB	1. Platz

Männlich

<i>Kampfenger, Philipp</i>	17:35,0	MJA	1. Platz
<i>Ückert, Jascha</i>	19:00,3	MJB	1. Platz
<i>Gehrke, Finn</i>	19:48,3	SCHMA	1. Platz
<i>Grigoleit, Nils</i>	19:49,3	SCHMB	1. Platz
<i>Andrexel, Jan</i>	19:57,1	MJA	2. Platz
<i>Huuck, Hermann</i>	22:27,5	M 70	1. Platz
<i>Valet, Henrik</i>	23:54,2	SCHMB	2. Platz
<i>Immelmann, Rolf</i>	27:10,7	M 70	4. Platz

25.04.09 30. Harzquerung Wernigerode Nordhausen 51 km

<i>Strelow, Roland</i>	5:51.31	M 45	70. Platz
------------------------	---------	------	-----------

26.04.09 Hamburg Marathon mit Kreismeisterschaftswertung**männlich**

<i>Peemöller, Sven</i>	2:58:09	M 40	79. Platz
<i>Fregin, Andreas</i>	3:20:07	M 45	239. Platz und KM
<i>Böttcher, Till</i>	3:25:06	M H	176. Platz
<i>Ehlert, Dietrich</i>	3:46:20	M 65	14. Platz und KM
<i>Trebe Dr. med., Dieter</i>	3:51:44	M 60	74. Platz und KM
<i>Franke, Rolf</i>	4:17:11	M 65	46. Platz
<i>Kohn, Jens</i>	4:17:55	M 45	1521. Platz
<i>Rück, Klaus Michael</i>	4:21:55	M 40	1783. Platz
<i>Himstedt, Helmut</i>	4:30:36	M 65	68. Platz

Mannschaftswertung bezüglich Kreismeisterschaft

Sven Peemöller, Andreas Fregin, Till Böttcher	9:43,22	1. Platz KM
Dietrich Ehlert, Dieter Trebe, Rolf Franke	11:55,15	4. Platz KM
Jens Kohn, Klaus Michael Rück, Helmut Himstedt	13:10,26	5. Platz KM
Sven Peemöller, Andreas Fregin, Jens Krohn	10:36:11	1. Platz KM M40
Dietrich Ehlert, Dieter Trebe, Rolf Franke	11:55:13	1. Platz KM M60

weiblich

<i>Köppler-Neas, Angelika</i>	3:28:31	W 40	21. Platz und KM
<i>Ehlers-Rowlin, Anke</i>	3:40:33	W 45	45. Platz
<i>Brandt, Irmtraud</i>	3:52:50	W 50	42. Platz
<i>Klitzke, Bettina</i>	4:18:47	W 45	246. Platz
<i>Otte, Birgitt</i>	5:03:08	W 45	475. Platz

Mannschaftswertung bezüglich Kreismeisterschaft

A. Köppler-Neas, A. Ehlers-Rowlin, I. Brandt	11:01,54	1. Platz KM und W 40
--	----------	-----------------------------

Zehntelmarathon

<i>Ückert, Jascha</i>	15:03	MJB	11. Platz
<i>Gehrke, Finn</i>	15:35	M 15	4. Platz
<i>Valet, Henrik</i>	19:17	M 15	51. Platz

28.04.09 Trittau Bahnlaufserie 3.000 m**weiblich**

<i>Prieske, Anna</i>	11:30,8	WJA	1. Platz
<i>Markwardt, Milena</i>	12:33,1	WJB	1. Platz

männlich

<i>Kampfenger, Philipp</i>	10:12,6	MJA	1. Platz
<i>Ückert, Jascha</i>	10:44,6	MJB	1. Platz
<i>Grigoleit, Nils</i>	10:58,7	SCHMB	1. Platz
<i>Andexel, Jan</i>	11:17,3	MJB	2. Platz
<i>Gehrke, Finn</i>	11:18,7	SCHMA	1. Platz
<i>Valet, Henrik</i>	13:51,7	SCHMB	2. Platz
<i>Immelmann, Rolf</i>	15:47,0	M 70	3. Platz

01.05.09 Winsen Stadt- und Deichlauf 21,1 km

Schmidt, Christoph	1:51:39	M 45	10. Platz
--------------------	---------	------	-----------

01.05.09 Kaltenkirchen Stadtlauf 10 km

<i>Immelmann, Rolf</i>	54:09	M 70	2. Platz
------------------------	-------	------	----------

03.05.09 Hannover Marathon

<i>Peemöller, Sven</i>	3:19:12	M 40	194. Platz
------------------------	---------	------	------------

05.05.09 Trittau Bahnlaufserie mit Kreismeisterschaften 2.000. Schüler

<i>Gehrke, Finn</i>	6:53,5	SCHMA	1. Platz
<i>Grigoleit, Nils</i>	6:58,2	SCHMB	1. Platz
<i>Valet, Henrik</i>	8:20,0	SCHMB	6. Platz

08.05.09 Frauenlauf in Lübeck**4,7 km Lauf**

<i>Markwardt, Milena</i>	23:24	WJB	1. Platz
<i>Müller, Brigitte</i>	25:39	W 55	2. Platz
<i>Harbort, Petra</i>	27:17	W 40	5. Platz
<i>Luckow, Sylvia</i>	27 :17	W 50	2. Platz
<i>Theissen, Uta</i>	30:55	W 70	1. Platz
<i>Ney Schönig, Christiane</i>	33:42	W 50	6. Platz

10,8 km Lauf

<i>Prieske, Anna</i>	44:25	1. Platz Geswertg u. WJA	1. Platz
<i>Köppler-Neas, Angelika</i>	46:25	W 40	1. Platz
<i>Ehlers-Rowlin, Anke</i>	50:16	W 50	2. Platz
<i>Stein Ulrike</i>	51:17	W 20	4. Platz
<i>Pophal, Marlies</i>	58:51	W 60	2. Platz
<i>Brandt, Gerlinde</i>	59:17	W 50	9. Platz
<i>Dieterich, Traute</i>	59:32	W 60	3. Platz
<i>Prieske, Brigitte</i>	1:01:26	W 40	27. Platz

<i>Grund, Stephanie</i>	1:03:20	W 40	30. Platz
<i>Romig, Anke</i>	1:03:30	W 40	31. Platz
<i>Thalman-May, Johanna</i>	1:05:49	W 50	21. Platz
<i>Barlach-Deutsch, Erika</i>	1:05:50	W 55	4. Platz
<i>Reher, Elke</i>	1:07:49	W 45	9. Platz
<i>Bojer, Gisela</i>	1:09:06	W 50	28. Platz

09.05.09 Helgoland Marathon

<i>Peemöller, Sven</i>	3:12:47	M 40	3. Platz
<i>Busse, Alfred</i>	4:14:04	M 55	6. Platz

Minimarathon 5,8 km

<i>Lange, Jakob</i>	31:10	M 10	1. Platz
---------------------	-------	-------------	-----------------

17.05.09 Lübeck LM lange Strecke Schüler und Jugendliche 3.000 m

<i>Kampfenger, Philipp</i>	09:51	MJA	4. Platz
<i>Ückert, Jascha</i>	10:19	MJB	7. Platz
<i>Grigoleit, Nils</i>	10:19	M 14	2. Platz
<i>Andexel, Jan</i>	10:41	MJB	9. Platz
<i>Gehrke, Finn</i>	10:45	M 15	4. Platz

17.05.09 Grömitz Sun-Run 10 km

<i>Busse Dr., Alfred</i>	42:46	M 55	4. Platz
<i>Ehlert, Dietrich</i>	45:16	M 65	1. Platz

21.05.09 Glinde Himmelfahrtslauf 10 km

<i>Rowlin, Bernd</i>	43:02	M 60	2. Platz
<i>Kohn, Jens</i>	44:33	M 45	8. Platz
<i>Stein, Ulrike</i>	49:20	W 65	2. Platz
<i>Dabelstein, Hans Heinrich</i>	50:13	M 50	4. Platz
<i>Schoop, Udo</i>	50:21	M 50	5. Platz

24.05.09 Stadtlauf Travemünde

5 km Lauf

<i>Gehrke, Finn</i>	20:14	MJB	1. Platz
---------------------	-------	------------	-----------------

10 km Lauf

<i>Huuck, Hermann</i>	47:54	M 70	1. Platz
<i>Henn, Ulrich</i>	51:49	M 45	22. Platz
<i>Immelmann, Rolf</i>	1:04:11	M 70	7. Platz

Intersport-Mauritz-Schülermeile

<i>Nagorny, Leon</i>	7:56	SchM 8	6. Platz
<i>Nagorny, Friederike</i>	8:18	SchW 8	4. Platz
<i>Nagorny, Moritz</i>	8:20	SchM 8	12. Platz

31.05.09 Bad Harzburg Bergmarathon

<i>Peemöller, Sven</i>	3:30:02	M 40	6. Platz
------------------------	---------	------	----------

31.05.09 Bosau Volkslauf 10,7 km

<i>Trebe, Dieter</i>	49:29	M 60	1. Platz
<i>Ehlert, Dietrich</i>	50:08	M 65	1. Platz

06.06.09 Bad Segeberg Segeberger Forst Marathon

<i>Peemöller, Sven</i>	3:15:00	M 40	4. Platz
------------------------	---------	------	----------

06.06.09 Hermann-Jülich-Lauf Köthel**5 km**

<i>Ney-Schönig, Christiane</i>	37:51	W 50	8. Platz
--------------------------------	-------	------	----------

10 km weiblich

<i>Köppler-Neas, Angelika</i>	39:25	W 40	1. Platz
-------------------------------	-------	-------------	-----------------

<i>Ehlers-Rowlin, Anke</i>	41:54	W 45	1. Platz
----------------------------	-------	-------------	-----------------

<i>Stein, Ulrike</i>	44:52:22	W 20	1. Platz
----------------------	----------	-------------	-----------------

<i>Böttger, Christiane</i>	48:57	W 45	3. Platz
----------------------------	-------	------	----------

<i>Pophal, Marlies</i>	49:30	W 60	2. Platz
------------------------	-------	------	----------

<i>Grund, Stefanie</i>	54:32	W 40	4. Platz
------------------------	-------	------	----------

<i>Barlach-Deutsch, Erika</i>	54:33	W 55	1. Platz
-------------------------------	-------	-------------	-----------------

<i>Thalman-Mey, Johanna</i>	54:55	W 50	2. Platz
-----------------------------	-------	------	----------

<i>Hoffmann, Traute</i>	55:00	W 55	2. Platz
-------------------------	-------	------	----------

<i>Reher, Elke</i>	55:57	W 50	7. Platz
--------------------	-------	------	----------

<i>Sander, Susanne</i>	57:06	W 45	8. Platz
------------------------	-------	------	----------

<i>Bojer, Gisela</i>	57:17	W 50	4. Platz
----------------------	-------	------	----------

10 km männlich

<i>Rowlin, Bernd</i>	39:43	M 60	1. Platz
----------------------	-------	-------------	-----------------

<i>Huuck, Hermann</i>	42:55	M 70	1. Platz
-----------------------	-------	-------------	-----------------

07.06.09 Neustadt Europalauf Halbmarathon

<i>Ehlert, Dietrich</i>	1:40:01	M 65	1. Platz
-------------------------	---------	-------------	-----------------

07.06.09 Potsdam Schlösser-Marathon/ Halbmarathon

<i>Schmidt, Christoph ehm.Asmussen</i>	1:56:09	M 45	165. Platz
--	---------	------	------------

07.06.09 Bad Harzburg 3. Bergmarathon

<i>Peemöller, Sven</i>	3:30:02	M 40	12. Platz
------------------------	---------	------	-----------

14.06.09 Kiel Landesmeisterschaften Senioren 5.000 m Lauf

<i>Huuck, Hermann</i>	22:35	M 70	2. Platz
-----------------------	-------	------	----------

14.06.09 Norderstedt Arriba Stadtlaf 10 km

<i>Ehlert, Dietrich</i>	45:51	M 65	1. Platz
-------------------------	-------	-------------	-----------------

14.06.09 Teichwiesen Marathon

<i>Peemöller, Sven</i>	3:34:00	M 40	1. Platz
------------------------	---------	-------------	-----------------

19.06.09 Teichwiesen Marathon

<i>Prinz, Volker</i>	4:53:34	M 40	2. Platz
----------------------	---------	------	----------

21. 06.09 Barsbüttel Volkslauf 10 km

<i>Henn, Ulrich</i>	50:05	M 45	7. Platz
---------------------	-------	------	----------

21.06.09 Buchholz Stadtlaf

<i>Ehlert, Dietrich</i>	46:15	M 60	1. Platz
-------------------------	-------	-------------	-----------------

21.06.09 Rund um Ratekau**7,5 km Lauf männlich**

<i>Grigoleit, Nils</i>	29:41	SCHMA	1. Platz
<i>Ückert, Jascha</i>	29:50	MJB	2. Platz
<i>Gehrke, Finn</i>	30:24	SCHMA	3. Platz
<i>Valet, Henrik</i>	36:43	SCHMA	9. Platz
<i>Mischok, Manfred</i>	43:21	M 55	6. Platz

7,5 km Lauf weiblich

<i>Markwardt, Milena</i>	37:05	WJB	1. Platz
<i>Markwardt, Odilia</i>	38:39	SCHWA	1. Platz
<i>Ritzen, Babett</i>	45:18	W 40	16. Platz

Mannschaftswertung 7,5 km männlich

Nils Grigoleit, Jascha Ückert, Finn Gehrke	1:29:55	2. Platz
--	---------	----------

Mannschaftswertung 7,5 km weiblich

Milena Markwardt, Odilia Markwardt, Babett Ritzen	2:01:02	5. Platz
---	---------	----------

15 km Lauf männlich

<i>Kampfenger, Philipp</i>	55:12	MJA	1. Platz
<i>Busse Dr., Alfred</i>	1:09:14	M 55	7. Platz
<i>Kohn, Jens</i>	1:10:21	M 45	19. Platz
<i>Lucka, Helmut</i>	1:10:32	M 50	29. Platz
<i>Strelow, Roland</i>	1:10:37	M 45	23. Platz
<i>Böttger, Volker</i>	1:20:52	M 45	50. Platz

15 km Lauf weiblich

<i>Brandt, Irmtraud</i>	1:12:19	W 50	2. Platz
<i>Pophal, Marlies</i>	1:22:10	W 60	1. Platz
<i>Böttger, Christine</i>	1:25:47	M 45	18. Platz

Mannschaftswertung 15 km männlich

Philipp Kampfenger, Alfred Busse, Jens Kohn	3:14.47	9. Platz
Helmut Lucka, Roland Strelow, Volker Böttger	3:42:01	27. Platz

Mannschaftswertung 15 km weiblich

Irmtraud Brandt, Marlies Pophal, Christine Böttger	4:00:16	5. Platz
--	---------	----------

24.06.09 Kiel Schülerlauf Kieler Woche 10 km**männlich**

<i>Kampfenger, Philipp</i>	35:22	MJA	2- Platz
<i>Grigoleit, Nils</i>	38:55	SCHMB	1. Platz
<i>Ückert, Jascha</i>	40:03	MJB	6. Platz
<i>Romig, Detlef</i>	43:10	M	6. Platz
<i>Fregin, Jascha</i>	44:01	MJA	31. Platz
<i>Luckow, Moritz</i>	45:56	MJA	46. Platz
<i>Valet, Henrik</i>	51:04	SCHMA	66. Platz
<i>Peemöller, Meno</i>	57:48	SCHMA	121-Platz
<i>Luckow, Jonas</i>	1:07:13	SCHMB	227.Platz
<i>Krüger, Laurent</i>	1:16:25	SCHMA	198.Platz

weiblich

<i>Markwardt, Milena</i>	46:51	WJB	3. Platz
<i>Markwardt, Odilia</i>	51:07	SCHWA	11. Platz
<i>Grigoleit, Anke</i>	52:48	F	8. Platz
<i>Romig, Swantje</i>	1:00:27	SCHWA	42. Platz
<i>Romig, Anke</i>	1:00:27	F	

27.06.09 Schönkirchen Landesmeisterschaft 10.000 m Bahnlaufen

<i>Huuck, Hermann</i>	47:57,76	M 70	1. Platz
-----------------------	----------	-------------	-----------------

28.06.09 Hamburg Hellalauf Halbmarathon

<i>Ehlert, Dietrich</i>	1:41:00	M 65	1. Platz
-------------------------	---------	-------------	-----------------

28.06.09 Schönberg Salzwiesenlauf Marathon

<i>Peemöller, Sven</i>	3:19:21	M 40	4. Platz
------------------------	---------	------	----------

04. 07. 09 Lübeck Bunte Kuh**5,3 km Lauf**

<i>Gehrke, Finn</i>	20:22	SchM	1. Platz Gesamtw.
---------------------	-------	------	--------------------------

10,5 km Lauf

<i>Ehlert, Dietrich</i>	48:25	M 65	2. Platz
-------------------------	-------	------	----------

<i>Henn, Ulrich</i>	51:49	M 45	2. Platz
---------------------	-------	------	----------

04.07.09 Schwerin 5 Seen Lauf 15 km

<i>Schmidt, Christoph</i>	1:23:17	M 45	115. Platz
---------------------------	---------	------	------------

05.07.09 Bad Oldesloe Poggenseetriathlon**Hobby Gruppe**

<i>Strelow, Roland</i>	1:35:12	M 40	6. Platz
------------------------	---------	------	----------

<i>Peemöller, Sven</i>	1:36:51	M 40	8. Platz
------------------------	---------	------	----------

11.07.09 Rendsburg 10 km

<i>Ehlert, Dietrich</i>	47:51	M 65	1. Platz
-------------------------	-------	-------------	-----------------

12.07.09 Pönitz Volkslauf 9,5 km**weiblich**

<i>Ehlers-Rowlin, Anke</i>	44:36	W 45	1. Platz
----------------------------	-------	-------------	-----------------

<i>Pophal, Marlies</i>	50:01	W 60	1. Platz
------------------------	-------	------	----------

<i>Müller, Brigitte</i>	51:04	W 55	1. Platz
-------------------------	-------	-------------	-----------------

männlich

<i>Rowlin, Bernd</i>	42:14	M 60	1. Platz
----------------------	-------	-------------	-----------------

<i>Franke, Rolf</i>	46:04	M 65	2. Platz
---------------------	-------	------	----------

<i>Huuck, Hermann</i>	45:05	M 70	1. Platz
-----------------------	-------	-------------	-----------------

17.07.09 Bad Oldesloe Läuferabend**1500 m Lauf mit Kreismeisterschaft**

<i>Prinz, Volker</i>	5:38,8	M 40	1. Platz u. KM und Gesamtkreismeister
----------------------	--------	-------------	--

<i>Ball, Thomas</i>	5:45,8	M 50	1. Platz u. KM
---------------------	--------	-------------	-----------------------

<i>Albrecht, Peter- Jürgen</i>	5:59,9	M 60	1. Platz u. KM
--------------------------------	--------	-------------	-----------------------

<i>Huuck, Hermann</i>	6:12,5	M 70	1. Platz u. KM
-----------------------	--------	-------------	-----------------------

3.000 m Lauf

<i>Grigoleit, Nils</i>	10:22,0	M 13	
------------------------	---------	------	--

<i>Ückert, Jascha</i>	10:28,4	MJB	
-----------------------	---------	-----	--

<i>Schönig, Justus</i>	11:00,6	M 20	
------------------------	---------	------	--

<i>Albrecht, Peter-Jürgen</i>	13:14,9	M 60	
-------------------------------	---------	------	--

19.07.09 1. Hügelgräbermarathon in Langeln

<i>Peemöller, Sven</i>	3:17:00	M 40	1. Platz
------------------------	---------	------	----------

19.07.09 Friedrichskoog Halbinsellauf 9,5 km

<i>Franke, Rolf</i>	45:47	M 65	2. Platz
---------------------	-------	------	----------

24.07.09 Bad Oldesloe Läuferabend**200 m Lauf**

<i>Schönig, Justus</i>	27,46	M 20
------------------------	-------	------

800 m Lauf

<i>Albrecht, Peter-Jürgen</i>	3:02,0	M 60
-------------------------------	--------	------

<i>Huuck, Hermann</i>	3:08,5	M 70
-----------------------	--------	------

5.000 m Lauf weiblich

<i>Priske, Anna</i>	19:20,3	WJA
---------------------	---------	-----

<i>Böttger, Christine</i>	25:16,6	
---------------------------	---------	--

5.000 m Lauf männlich

<i>Ückert, Jascha</i>	18:21,2	MJB
-----------------------	---------	-----

<i>Schönig, Justus</i>	19:11,5	M 20
------------------------	---------	------

<i>Gehrke, Finn</i>	19:16,5	M 15
---------------------	---------	------

<i>Ball, Thomas</i>	22:08,5	M 50
---------------------	---------	------

<i>Henn, Ulrich</i>	22:57,3	M 45
---------------------	---------	------

<i>Albrecht, Peter-Jürgen</i>	22:38,3	M 60
-------------------------------	---------	------

<i>Huuck, Hermann</i>	23:02,4	M 70
-----------------------	---------	------

<i>Böttger, Volker</i>	23:33,5	M 45
------------------------	---------	------

31.07.09 Heiligenhafen Mitternachtslauf 10 km

<i>Henn, Ulrich</i>	49:36,0	M 40	288. Platz
---------------------	---------	------	------------

06.08.09 Gemmirunning/ Leukerbad (Schweiz) 3,6km 962 Höhenmeter

<i>Busse Dr., Alfred</i>	01:01:45	ohne Platzangabe
--------------------------	----------	------------------

16.08.09 11. Garbek-Lauf**10 km**

<i>Huuck, Herman</i>	47:08	M 70	1. Platz
----------------------	-------	------	----------

<i>Ehlert, Dietrich</i>	48:51	M 65	1. Platz
-------------------------	-------	------	----------

<i>Müller, Brigitte</i>	52:41	W 55	1. Platz
-------------------------	-------	------	----------

21,7 km

<i>Lucka, Helmut</i>	1:44:53	M 50	5. Platz
----------------------	---------	------	----------

<i>Brandt, Irmtraud</i>	1:50:40	W 50	1. Platz
-------------------------	---------	------	----------

16.08.09 5. Gegen den Wind Lauftag

<i>Luckow, Sylvia</i>	41:51	W 50	2. Platz
-----------------------	-------	------	----------

21.08.09 Lübeck Bahnlaufserie 3000 m

<i>Ball, Thomas</i>	12:28,8	M 50
---------------------	---------	------

<i>Huuck, Hermann</i>	13:15,2	M 70
-----------------------	---------	------

28.08.09 Lübeck Bahnlaufserie 1000 m

<i>Huuck, Hermann</i>	04:01,6	M 70
-----------------------	---------	------

29.08.09 Bad Oldesloe Stadtlauf mit Kreismeisterschaften im 10 km Lauf (KM)**3,3 km männlich**

<i>Schönig, Justus</i>	13:00	6. Platz
<i>Valett, Henrik</i>	14:58	17. Platz
<i>Bauer, Simon</i>	15:45	21. Platz
<i>Degen, Caspar</i>	16:21	23. Platz
<i>Wendrich, Jascha</i>	16:22	24. Platz
<i>Klawikowski, Bernd</i>	16:31	25. Platz
<i>Peemöller, Milan</i>	19:56	47. Platz

3,3 km weiblich

<i>Harder, Bente</i>	16:17	4. Platz
<i>Bojer, Gisela</i>	21:37	32. Platz
<i>Degen, Kathrin</i>	25:30	45. Platz

10 km weiblich

<i>Prieske, Anna</i>	39:45	WJA	1. Platz
<i>Stein, Ulrike</i>	44:26	W 20	2. Platz
<i>Baade, Lena</i>	47:23	WJA	2. Platz
<i>Böttger, Christine</i>	51:20	W 45	4 Platz u. KM
<i>Müller, Brigitte</i>	51:51	W 55	1. Platz u. KM
<i>Pophl, Marlies</i>	52:19	W 60	1. Platz u. KM
<i>Degen, Kathrin</i>	55:53	W 40	5. Platz
<i>Luckow, Sylvia</i>	56:33	W 50	3. Platz

10 km männlich

<i>Kampfenger, Philipp</i>	38:28	MJA	1. Platz
<i>Grigoleit, Nils</i>	38:35	SchmA	1. Platz
<i>Peemöller, Sven</i>	38:50	M 40	2. Platz u. KM
<i>Ücker, Jascha</i>	39:11	MJB	3. Platz
<i>Böttcher, Till</i>	39:26	M 20	4. Platz
<i>Gehrke, Finn</i>	40:37	SchmA	2. Platz
<i>Rowlin, Bernd</i>	44:20	M 60	2. Platz
<i>Lucka, Helmut</i>	44:27	M 50	8. Platz
<i>Groth, Jens</i>	45:05	M 40	12. Platz
<i>Kohn, Jens</i>	45:18	M 45	7. Platz
<i>Ball, Thomas</i>	45:28	M 50	10. Platz
<i>Prinz, Volker</i>	45:36	M 40	15. Platz
<i>Albrecht, Peter-Jürgen</i>	45:38	M 60	2. Platz
<i>Ehlert, Dietrich</i>	46:27	M 65	1. Platz u. KM
<i>Hettmann, Niels</i>	46:53	M 20	9. Platz
<i>Huuck, Hermann</i>	47:13	M 70	2. Platz u. KM
<i>Prieske, Sean</i>	48:05	M 20	11. Platz
<i>Franke, Rolf</i>	49:16	M 65	2. Platz
<i>Wille, Manfred</i>	49:27	M 60	7. Platz
<i>Schmidt, Christoph</i>	51:10	M 45	21. Platz
<i>Lange, Jakob</i>	53:21	SchmC	1. Platz
<i>Peemöller, Meno</i>	54:56	SchmA	8. Platz
<i>Mischok, Manfred</i>	58:45	M 55	13. Platz
<i>Breedfeld, Birger</i>	59:37	M 45	31. Platz

Mannschaftswertung Männer

Philipp Kampfenger, Sven Peemöller, Till Böttcher	1. Platz u. KM
Bernd Rowlin, Helmut Lucka, Jens Groth	5. Platz

Jens Kohn, Thomas Ball, Volker Prinz	6. Platz
P.Jürgen Albrecht,Dieter Ehlert, Niels Hettmann	8. Platz
Hermann Huuck, Sean Prieske, Rolf Franke	9. Platz
Manfred Wille, Christoph Schmidt, Manfred Mischok	10. Platz

Mannschaftswertung Frauen

Anna Prieske, Ulrike Stein, Lena Baade	2. Platz
Christine Böttger, Brigitte Müller, Marlies Pophal	3. Platz

Mannschaftswertung Senioren

Sven Peemöller, Jens Groth, Jens Kohn	M 40	2. Platz
Volker Prinz, Christoph Schmidt, Birger Breedfeld	M 49	3. Platz
Helmut Lucka, Thomas Ball, Manfred Mischok	M 50	1. Platz u. KM
Bernd Rowlin, P.Jürgen Albrecht, Dietrich Ehlert	M 60	1. Platz u. KM
Herrmann Huuck, Rolf Franke, Manfred Wille	M 60	2. Platz

Mannschaftswertung Seniorinnen

Brigitte Müller, Marlies Pophal, Sylvia Luckow	W 50	1. Platz u. KM
--	-------------	-----------------------

05.09.09 Fischbeker Volkslauf**5,1 km Lauf**

<i>Gehrke, Finn</i>	20:14	SchM	1. Platz Gewert.
---------------------	-------	------	-------------------------

10,8 km Lauf

<i>Böttcher, Till</i>	42:41	M 20	1. Platz
<i>Rowlin, Bernd</i>	50:40	M 60	1. Platz
<i>Strelow, Roland</i>	52:44	M 40	9. Platz
<i>Schop, Udo</i>	58:28	M 50	11. Platz
<i>Grunewald, Theo</i>	58:33	M 60	12. Platz
<i>Ritzen, Babette</i>	66:38	W 40	2. Platz

21,6 km Lauf

<i>Prinz, Volker</i>	1:59:41	M 40	6. Platz
----------------------	---------	------	----------

05.09.09 Jungfraumarathon Interlaken Schweiz

<i>Busse, Alfred</i>	4:54:43	M 55	59. Platz
----------------------	---------	------	-----------

05.09.09 Tritttau KM 3.000 m Bahnlauf

<i>Huuck, Hermann</i>	13:40	M 70	1. Platz u. KM
-----------------------	-------	------	-----------------------

06.09.09 Hamburg Alsterlauf 10 km

<i>Ball, Thomas</i>	45:48	M 50	42. Platz
<i>Henn, Ulrich</i>	47:54	M 45	119 Platz
<i>Immelmann, Rolf</i>	55:00	M 70	6. Platz

13. 09.09 Hamburg Airport Race

<i>Brandt, Irmtraud</i>	1:18:02	W 50	4. Platz
<i>Pophal, Marlies</i>	1:30:18	W 60	3. Platz

13.09.09 Segeberg Volkslauf 9 km

<i>Köppler-Neas, Angelika</i>	39:14	W 40	3. Platz
<i>Albrecht, Peter-Jürgen</i>	41:48	M 60	1. Platz
<i>Ehlert, Dietrich</i>	41:57	M 65	1. Platz
<i>Wehmeier, Christian</i>	46:04	M 35	9. Platz
<i>Grunewald, Theo</i>	59:20	M 65	6. Platz

20.09.09 Berlin Marathon

<i>Kohn, Jens</i>	4:18;54	M 45	3232. Platz
-------------------	---------	------	-------------

26.09.09 Bad Oldesloe Stundenlauf**Einzelwertung (Platzangabe immer als Gesamtplatz)**

<i>Albrecht, Peter-Jürgen</i>	13 023	M 60	2. Platz
<i>Huuck, Hermann</i>	12 308	M 70	3. Platz
<i>Wille, Manfred</i>	11 956	M 60	4. Platz
<i>Grigoleit, Anke</i>	11 504		2. Platz

Paarwertung

<i>Finn Gehrke, Philipp Kampfenger</i>	17 101		1. Platz
<i>Anna Prieske, Jascha Ückert</i>	16 397		2. Platz
<i>Nils Grigoleit, Simon Bauer</i>	15 455		3. Platz
<i>Bernd Rowlin, Volker Prinz</i>	14 925		4. Platz
<i>Justus Schönig, Henrik Valett</i>	14 650		5. Platz
<i>Angelika Köppler-Neas, Frederik Neas</i>	13 770		6. Platz
<i>Udo Schoop, Christine Böttger</i>	13 569		7. Platz
<i>Irmtraud Brandt, Marlies Pophal</i>	13 495		8. Platz
<i>Peter Buchmann, Lara Buchmann</i>	12 580		9. Platz
<i>Mira Buchmann, Nele Buchmann</i>	11 700		10. Platz
<i>Romana Prinz, Annadora Prinz</i>	10 362		11. Platz

27.09.09 Zarpfen 3 Kirchen Lauf 26,5 km

<i>Ehlert, Dietrich</i>	2:12:01		4. Platz
-------------------------	---------	--	----------

04.10.09 Neumünster Volkslauf mit Landesmeisterschaft Halbmarathon**10 km Lauf männlich**

<i>Rowlin, Bernd</i>	44:04	M 60	1. Platz
<i>Ball, Thomas</i>	46:07	M 50	5. Platz
<i>Ehlert, Dietrich</i>	46:15	M 65	1. Platz
<i>Henn, Ulrich</i>	48:12	M 45	4. Platz
<i>Boettger, Volker</i>	50:14	M 45	5. Platz
<i>Schoop, Udo</i>	51:38	M 50	10. Platz
<i>Wehmeier, Christian</i>	53:17	M 35	8. Platz

10 km Lauf weiblich

<i>Ritzen, Babett</i>	60:51	W 40	8. Platz
-----------------------	-------	------	----------

Halbmarathon männlich

<i>Kampfenger, Philipp</i>	1:22:12	MJA	1. Platz
<i>Lucka, Helmut</i>	1:36:35	M 50	8. Platz
<i>Huuck, Hermann</i>	1:48:20	M 70	3. Platz

Halbmarathon weiblich

<i>Prieske, Anna</i>	1:28:48	WJA	1. Platz
		und Gesamtw. 1. Platz	
<i>Köppler-Neas, Angelika</i>	1:33:16	W 40	2. Platz
<i>Brandt, Irmtraud</i>	1:40:33	W 50	1. Platz
<i>Stein, Ulrike</i>	1:46:38	W 20	2. Platz
<i>Pophal, Marlies</i>	1:58:17	W 60	1. Platz
<i>Boettger, Christine</i>	1:58:47	W 45	7. Platz

Mannschaftswertung Frauen, Gesamtwertung

Anna Prieske, Angelika Köppler-Neas, Irmtraud Brandt	4:32:37	1. Platz und LM
Ulrike Stein, Marlies Pophal, Christine Boettger	5:43:42	5. Platz

11.10.09 München Marathon

Franke, Rolf	4:17:17	M 65	26. Platz
--------------	---------	------	-----------

**11.10.09 Lübeck CITY-Lauf 11,3 km
männlich**

<i>Böttcher, Till</i>	44:40	M 20	5. Platz
<i>Boettger, Volker</i>	55:37	M 45	36. Platz
<i>Rabenhorst, Jochen</i>	57:07	M 50	30. Platz

weiblich

<i>Boettger, Christine</i>	58:34	W 45	12. Platz
----------------------------	-------	------	-----------

18.10. Dresden Marathon

Ehlert, Dietrich	3:41:19	M 65	6. Platz
------------------	---------	------	----------

18.10.09 Berlin Müggelsee-Halbmarathon

<i>Schmidt, Christoph</i>	1:51:58	M 45	32. Platz
---------------------------	---------	------	-----------

25.10.09 Lübeck 2. Stadtwerke Marathon

Kohn, Jens	4:30:16	M 45	65. Platz
Himstedt, Helmut	4:31:06	M 65	7. Platz

08.11.09 Bad Oldesloe Kurparklauf mit Kreismeisterschaft im Crosslauf**2.830 m Frauen und weibliche Jugend**

<i>Prieske, Anna</i>	11:10,06	WJA	1. Platz und KM
<i>Baade, Lena</i>	11:29,68	WJA	2. Platz
<i>Brandt, Irmtraud</i>	12:29,60	W 50	2. Platz (6. gesamt)
<i>Müller, Brigitte</i>	13:14,83	W 55	2. Platz (9. gesamt)
<i>Böttger, Christine</i>	13:17,58	W 45	2. Platz (10.gesamt)
<i>Stettinger, Larissa</i>	14:18,65	W 35	3. Platz (16.gesamt)
<i>Bartholl, Alexandra</i>	15:37,57	W 30	1. Platz (21.gesamt) KM
<i>Ritzen, Babette</i>	16:36;76	W 40	5. Platz (22.gesamt)

2.280 m Jugend

<i>Grigoleit, Nils</i>	08:21,76	M 13	1. Platz und KM
<i>Lüdiger, Kai</i>	08:44,10	M 13	2. Platz
2.830 m			
<i>Ückert, Jascha</i>	10:20,70	MJB	1. Platz und KM

<i>Gehrke, Finn</i>	10:49,31	M 15	1. Platz und KM
<i>Valet, Henrik</i>	13:09,10	M 14	8. Platz

6.900 m Männer

<i>Böttcher, Till</i>	28:11,05	M 20	2. Platz
<i>Schönig, Justus</i>	32:46,72	M 20	6. Platz

4.180 m Senioren

<i>Rowlin, Bernd</i>	17:54,08	M 60	1. Platz und KM
<i>Kohn, Jens</i>	18:08,87	M 45	1. Platz und KM
<i>Albrecht, Peter Jürgen</i>	18:24,42	M 60	2. Platz
<i>Boll, Thomas</i>	18:43,66	M 50	3. Platz
<i>Prinz, Volker</i>	18:59,83	M 40	4. Platz
<i>Ehlert, Dietrich</i>	19:08,22	M 65	1. Platz und KM
<i>Steenbock, Erich</i>	19:38,26	M 50	5. Platz
<i>Franke, Rolf</i>	20:04,65	M 65	4. Platz
<i>Huuck, Hermann</i>	20:06,52	M 70	1. Platz und KM
<i>Henn, Ulrich</i>	20:25,83	M 45	4. Platz
<i>Dabelstein, Hans-Dieter</i>	22:52,14	M 50	8. Platz
<i>Grunwald, Theo</i>	23:37,11	M 65	5. Platz

Mannschaftswertung

Jens Kohn, Volker Prinz, Ulrich Henn	57:34,5	M 40	2. Platz
Thomas Boll, Erich Steenbock, Hans Dieter Dabelstein	01:01,14	M 50	2. Platz
Bernd Rowlin, Peter Jürgen Albrecht, Dietrich Ehlert	55:26,7	M 60	1. Platz und KM
Rolf Franke, Hermann Huuck, Theo Grunwald	01:03,48	M 60	2. Platz

29.11.09 Ratzeburg Adventslauf**7,3 km Lauf männlich**

<i>Kampfenger, Philipp</i>	27:04	MJA	1. Platz
<i>Grigoleit, Nils</i>	27:37	MSB	1. Platz
<i>Ückert, Jascha</i>	28:49	MJB	2. Platz
<i>Gehrke, Finn</i>	29:04	MSA	3. Platz
<i>Valet, Henrik</i>	31:50	MSA	6. Platz
<i>Franke, Rolf</i>	34:13	M 65	1. Platz
<i>Huuck, Hermann</i>	34:36	M 70	1. Platz
<i>Immelmann, Rolf</i>	43:50	M 70	5. Platz

7,3 km Lauf weiblich

<i>Prieske, Anna</i>	29:05	WJA	1. Platz
<i>Baade, Lenas</i>	31:56	WJA	2. Platz
<i>Müller, Brigitte</i>	34:56	W 55	1. Platz
<i>Papke Seutter, Birgit</i>	37:00	W 50	3. Platz
<i>Pophal, Marlies</i>	40:02	W 60	1. Platz
<i>Prieske, Brigitte</i>	42:40	W 40	12. Platz
<i>Fregin, Anke</i>	42:40	W 45	18. Platz

26,3 km Lauf männlich

<i>Peemöller, Sven</i>	1:57:16	M 40	28. Platz
<i>Fregin, Andreas</i>	2:02:50	M 45	39. Platz
<i>Lucka, Helmut</i>	2:05:45	M 55	2. Platz
<i>Rowlin, Bernd</i>	2:07:31	M 60	5. Platz
<i>Ehlert, Dietrich</i>	2:09:33	M 65	3. Platz
<i>Groth, Jens</i>	2:10:13	M 40	73. Platz
<i>Kohn, Jens</i>	2:13:38	M 45	76. Platz
<i>Heide, Gerd</i>	2:16:37	M 55	21. Platz
<i>Strelow, Roland</i>	2:20:28	M 45	100. Platz
<i>Böttger, Volker</i>	2:22:19	M 45	106. Platz
<i>Himstedt, Helmut</i>	2:24:24	M 65	5. Platz

26,3 km Lauf weiblich

<i>Brand, Irmtraud</i>	2:09:43	W 50	2. Platz
<i>Stein, Ulrike</i>	2:19:19	W 20	9. Platz
<i>Buchmann, Mira</i>	2:27:41	W 35	17. Platz
<i>Böttger, Christine</i>	2:41:18	W 45	42. Platz

06.12.09 Ahrensburg Nikolauslauf**7.940 m Lauf**

<i>Gehrke, Thomas</i>	33:15	M 40	3. Platz
-----------------------	-------	------	----------

3.170 m Lauf

<i>Kampfenger, Philipp</i>	11:03	MJA	1. Platz
<i>Ückert, Jascha</i>	11:13,3	MJB	2. Platz
<i>Gehrke, Thomas</i>	12:26,8	M 40	3. Platz

1.370 m Lauf

<i>Grigoleit, Nils</i>	4:29,2	M 13	1. Platz
<i>Lüdiger, Kai</i>	4:53,0	M 13	3. Platz
<i>Kümmel, Charlotte</i>	5:57,0	W 12	5. Platz
<i>Bauer, Simon</i>	6:00,0	M 11	4. Platz

2.750 m Lauf weiblich

<i>Prieske, Anna</i>	10:24,3	WJA	2. Platz
<i>Baade, Lena</i>	11:16,0	WJA	4. Platz
<i>Harder, Bente</i>	12:27,0	WJB	1. Platz

31.12.09 Mölln Sylvesterlauf**10,2 km Lauf**

<i>Kampfenger, Philipp</i>	40:42	MJA	1. Platz
<i>Stein, Ulrike</i>	53:34	W 20	7. Platz

4 km Lauf

<i>Ückert, Jascha</i>	16:16	MJB	2. Platz
<i>Harder, Bente</i>	19:29	WJB	3. Platz
<i>Valett, Henrik</i>	20:28	SCH M	4. Platz

Unsere Kreismeister im Jahr 2009

1.500 m Lauf	Hauptklasse Männer	Volker Prinz	5:38,78
10 km Straße	Mannschaft Hauptklasse Männer	Philipp Kampfinger, Sven Peemöller, Till Böttcher	1:56:44
Marathon	Mannschaft Hauptklasse Männer	Sven Peemöller, Andreas Fregin, Till Böttcher	9:43:22
Marathon	Mannschaft Hauptklasse Frauen	Angelika Köppler-Neas, Anke Ehlers- Rowlin, Irmtraud Brand	11:01:54

Senioren Männer

1.500 m Lauf	M 40	Volker Prinz	5:38:78
10 km Straße	M 40	Sven Peemöller	38:50
Marathon	M 40	Sven Peemöller, Andreas Fregin, Jens Kohn	10:36:11
Marathon	M 45	Andreas Fregin	3:20:07
Cross Lauf 4.160m	M 45	Jens Kohn	18:08,8
1.500 m Lauf	M 50	Thomas Ball	5:45,75
10 km Straße	M 50	Helmut Lucka, Thomas Ball, Manfred Mischock	2:28:40
10 km Straße	M 55	Manfred Mischok	58:45
1.500 m Lauf	M 60	Peter J. Albrecht	5:59,78
3000 m Lauf	M 60	Peter J. Albrecht	12:49,2
10 km Straße	M 60	Bernd Rowlin	44:20
10 km Straße	M 60	Bernd Rowlin, Peter J. Albrecht, Dietrich Ehlert	2:16:25
Halbmarathon	M 60	Manfred Wille	2:17:59
Halbmarathon	M 60	Dietrich Ehlert, Rolf Franke, Helmut Himstedt	5:25:05
Marathon	M 60	Dietrich Trebe	3:51:44
Marathon	M 60	Dietrich Ehlert, Dietrich Trebe, Rolf Franke	11:55:15
Cross 4.160 m	M 60	Bernd Rowlin	17:54,00
Cross	M 60	Bernd Rowlin, Peter J. Albrecht, Dietrich Ehlert	55:26,7
10 km Straße	M 65	Dietrich Ehlert	46:27
Halbmarathon	M 65	Dietrich Ehlert	1:44:01
Marathon	M 65	Dietrich Ehlert	3:46:20
Cross 4.160 m	M 65	Dietrich Ehlert	19:08,2
1.500 m Lauf	M 70	Hermann Huuck	6:12,52
3.000 m Lauf	M 70	Hermann Huuck	13:40,1
10.000 m Lauf	M 70	Hermann Huuck	47:19,1
10 km Straße	M 70	Hermann Huuck	47:13
Cross 4.160	M 70	Hermann Huuck	20:06,5

Seniorinnen Frauen

Cross 2.			
830 m	W 30	Alexandra Bartholl	15:37,5
Halbmarathon	Mannschaft W 40	Angelika Köppler-Neas, Anke Ehlers-Rowlin, Irmtraud Brandt	5:00:06
Marathon	W 40	Angelika Köppler-Neas	3:28:31

Marathon Mannschaft	W 40		
Angelika Köppler-Neas, Anke Ehlers-Rowlin, Irmtraud Brandt			11:01:54
Crosslauf Mannschaft	W 40		
Irmtraud Brandt, Brigitte Müller, Christine Böttger			39:02,2
10 km Straße	W 45	Christine Böttger	51:20
10 km Straße Mannschaft	W 50		
Brigitte Müller, Marlies Pophal, Sylvia Luckow			2:40:43
10 km Straße	W 55	Brigitte Müller	51:51
10 km Straße	W 60	Marlies Pophal	52:19
Halbmarathon	W 60	Marlies Pophal	2:01:27

Weibliche und männliche Jugend

Cross 2.830 m	MJB	Jascha Ückert	10:20,7
Cross 2.830 m	WJA	Anna Pieske	11:10,6
2.000 m Lauf	SCH M 15	Finn Gehrke	6:35,5
Cross 2.830	SCH M 15	Finn Gehrke	10:49,3
2.000 m Lauf	SCH M 13	Nils Grigoleit	6:58,2
Cross 2.220 m	SCH M 13	Nils Grigoleit	8:21,7

Unsere Landesmeister 2009

Halbmarathon	Hauptklasse Frauen	Anna Prieske	1:28:41
Halbmarathon	Hauptklasse Frauen	Mannschaft	
Anna Prieske, Angelika Köppler-Neas, Irmtraud Brandt			4:32:337
Halbmarathon	W 50	Irmtraud Brandt	1:40:33
Halbmarathon	W 60	Marlies Pophal	1:58:17
10.000 m Lauf	M 70	Hermann Huuck	47:57,76
10 km Straße	M 70	Hermann Huuck	47:32
Cross 3.300 m	SCH M 14	Nils Grigoleit	13:09



Uta und Rolf Theissen mit Anneliese und Heinz Kühn beim Sylvesterlauf 2009.

Aus unserer Trainingsarbeit

Es gibt mehrere Lauftrainingsgruppen in unserem Verein, die alle hervorragende Trainingsarbeit leisten. Da wäre die Gruppe der jugendlichen Läufer, die unter der Leitung unseres Jugendtrainers, Klaus Prieske, sehr erfolgreich arbeiten. Rolf Franke leitet eine Trainingsgruppe, die regelmäßig Dientags 18 Uhr ihr Training im Kurparkstadion absolviert. Diese Gruppe ist für Laufeinsteiger gedacht.

Mittwochs 18 Uhr trifft sich die Trainingsgruppe um Bernd Rowlin. Diese Gruppe wollen wir in diesem Heft, Jahresstatistik 2009, näher vorstellen. Dazu ein Interview mit Bernd Rowlin.

1.Frage: Zu welchem Zeitpunkt trefft ihr euch regelmäßig und wie viel Läuferinnen und Läufer kommen so im Durchschnitt ?

Bernd Rowlin: Wir treffen uns einmal in der Woche, Mittwochs 18 Uhr. Die meisten trainieren noch einzeln für sich, je nach Motivation und Zeit. Wir haben im Jahr 2009 49 mal trainiert. Von 39 Läuferinnen und Läufern kamen im Durchschnitt pro Trainingstag 12 Teilnehmer, dabei waren meist etwas mehr Frauen als Männer.

2. Frage: Hast du den Eindruck, dass die Läuferinnen und Läufer Fortschritte machen ?

Bernd Rowlin: Viele Teilnehmer haben sich stark verbessert, ganz besonders natürlich die , die erst neu hinzu gekommen sind. Einige haben sich auf 10 km um 5-7 Minuten verbessert.

3.Frage: Welche Trainingsmethoden bevorzugst du?

Bernd Rowlin: Ich mache mit der Trainingsgruppe ein sog. Schwellentraining. Dabei laufen die Trainierenden ein Tempo, das auf 1000 m in etwa einem Zehntel der 10 km Bestzeit entspricht. Bei diesem Tempo beginnt im Allgemeinen die Fettverbrennung, weil bei diesem Tempo die aerobe Stoffwechselleistung auf eine anaerobe umschlägt. Es werden Tempoläufe gemacht, etwa 6 mal 400 m oder 5 mal 600m oder andere Variationen. Zwischen den Tempoläufen wird getrabt, nicht gegangen. Wir machen Gymnastik und Krafttraining, hin und wieder auch Bergläufe oder Treppenläufe.

4. Frage: Ich habe beobachtet, dass du Tempoläufe über 4 mal 1000 m mit Zeitnahme machen lassen hast, einmal zu Beginn der Saison und dann am Ende. Wie war das Ergebnis dieser Testläufe?

Bernd Rowlin: Die Testläufe haben bei den meisten eine deutliche Verbesserung dokumentiert. Wenn man die Zeiten der 4 Testläufe summiert haben sich die Läufer im Schnitt um etwa 1 Min verbessert. In der Saison 2010 wollen wir Testläufe über 6 mal 400 m machen.

6. Frage: Ihr macht auch Krafttraining und Gymnastik. Woher habt ihr die Geräte, z.B. Medizinbälle, Therabänder usw.? Bildet ihr Fahrgemeinschaften zu den Wettkämpfen?

Bernd Rowlin: Vom Verein erhalte ich alle denkbare Unterstützung, was die Anschaffung von Geräten betrifft. Im nächsten Jahr werden wir z.B. 2 Gewichtsschlitten zur Verfügung haben. Nach Möglichkeit bilden wir Fahrgemeinschaften zu den Wettkämpfen.

Zum Abschluss des Interviews packt Bernd seine Aktenordner mit den zahlreichen Listen und Berechnungen sorgfältig wieder ein. Alles ist dokumentiert und mit viel Fleiß und Akribie zusammen gestellt. Ein solches Engagement ist bewundernswert und anerkennenswert und verhilft dem Verein zu Substanz und Leben.

*Vereinsbestenliste 2009***Marathon männlich**

2:58:09	Peemöller, Sven	26.04.	Hamburg
2:10:07	Fregin, Andreas	26.04	Hamburg
3:25:06	Böttcher, Till	26.04.	Hamburg
3:41:19	Ehlert, Dietrich	18.10.	Dresden
3:51:44	Trebe Dr.,Dieter	26.04.	Hamburg
4:14:04	Busse Dr.,Alfred	09.05.	Helgoland
4:17:11	Franke, Rolf	26.04.	Hamburg
4:17:55	Kohn, Jens	26.04.	Hamburg
4:21:55	Rück, Klaus Michael	26.04.	Hamburg
4:30:36	Himstedt, Helmut	26.04.	Hamburg

Marathon weiblich

3:28:31	Köppler-Neas, Angelika	26.04.	Hamburg
3:40:30	Ehlers-Rowlin, Anke	26.04.	Hamburg
3:52:50	Brandt, Irmtraud	26.04.	Hamburg
4:18:47	Klitzke, bettina	26.04.	Hamburg
5:03:08	Otte, Birgit	26.04.	Hamburg
5:24:48	Rück, Doris	05.04.	Paris

Halbmarathon männlich

1:22.12	Kampfenger, Philipp	04.10-	Neumünster
1:24:10	Peemöller, Sven	29.03.	Bad Oldesloe
1:28:21	Böttcher, Till	29.03.	Bad Oldesloe
1:35:00	Fregin, Andreas	05.04.	Timmendorf
1:36:35	Lucka, Helmut	16.08	Garbek
1:40:01	Ehlert, Dietrich	07.06.	Neustadt
1:42:19	Strelow, Roland	29.03.	Bad Oldesloe
1:48:20	Huuck, Hermann	04.10.	Neumünster
1:50:01	Franke, Rolf	29.03.	Bad Oldesloe
1:51:59	Himstedt, Helmut	29.03.	Bad Oldesloe
1:51:39	Schmidt, Christoph	01.05.	Winsen
2:13:43	Immelmann Dr., Rolf	01.03.	Malta
2:17:59	Wille, Manfred	29.03.	Bad Oldesloe

Halbmarathon weiblich

1:28:48	Prieske, Anna	04.10.	Neumünster
1:33:16	Köppler-Neas, Angelika	04.10.	Neumünster
1:40:33	Brandt, Irmtraud	04.10.	Neumünster
1:41:28	Ehlers-Rowlin, Anke	29.03	Bad Oldesloe
1:46:38	Stein, Ulrike	04.10.	Neumünster
1:58:17	Pophal, Marlies	04.10.	Neumünster
1:58:47	Böttger, Christine	04.10.	Neumünster
2:08:16	Prieske, Brigitte	29.03.	Bad Oldesloe

10 km Straßenlauf männlich

35:22	Kampfenger, Philipp	24:06.	Kiel
38:35	Grigoleit, Nils	29.08.	Bad Oldesloe
38:50	Peemöller, Sven	29.08.	Bad oldesloe
39:11	Ückert, Jascha	29.08.	Bad Oldesloe
39:26	Böttcher, Till	29.08.	Bad Oldesloe
40:37	Gehrke, Finn	29.08.	Bad Oldesloe
42:46	Busse Dr., Alfred	17.05.	Grömitz
43:02	Rowlin, Bernd	21.05.	Glinde
43:10	Romig, Dethlef	24.06.	Kiel
44:01	Fregin, Jascha	24.06.	Kiel
44:27	Lucka, Helmut	29.08.	Bad Oldesloe
44:30	Kohn, Jens	21.05.	Glinde
45:05	Groth, Jens	29.08.	Bad Oldesloe
45:16	Ehlert, Dietrich	17.05.	Grömitz
45:28	Ball, Thomas	29.08.	Bad Oldesloe
45:36	Prinz, Volker	29.08.	Bad Oldesloe
45:38	Albrecht, Peter-Jürgen	29.08.	Bad Oldesloe
45:56	Luckow, Moritz	24.06.	Kiel
46:53	Hettmann, Nils	29.08.	Bad Oldesloe
47:13	Huuck, Hermann	29.08.	Bad Oldesloe
47:54	Henn, Ulrich	06.09.	Hamburg
48:05	Prieske, Sven	29.08.	Bad Oldesloe
49:16	Franke, Rolf	29.08.	Bad Oldesloe
49:27	Wille, Manfred	29.08.	Bad Oldesloe
50:13	Dabelstein, Hans-Heinrich	21.05.	Glinde
50:14	Böttger, Volker	04.10.	Neumünster
50:21	Schoop, Udo	21.05.	Glinde
51:04	Valett, Henrik	24.06.	Kiel
51:10	Schmidt, Christoph	29.08.	Bad Oldesloe
53:17	Wehmeier, Christian	04.10.	Neumünster
53:21	Lange, Jakob	29.08.	Bad Oldesloe
54:09	Immelmann Dr., Rolf	01.05.	Kaltenkirche
54:56	Peemöller, Meno	29.08.	Bad Oldesloe
58:45	Mischok, Manfred	29.08.	Bad Oldesloe
59:37	Bredfeld, Birger	29.08.	Bad Oldesloe
67:13	Luckow, Jonas	24.06.	Kiel
76:25	Krüger, Laurent	24.06.	Kiel

10 km Straßenlauf weiblich

39:25	Köppler-Neas, Angelika	06.06.	Köthel
39:45	Prieske, Anna	29.08.	Bad Oldesloe
41:54	Ehlers-Rowlin, Anke	06.06.	Köthel
44:26	Stein, Ulrike	29.08.	Bad Oldesloe
46:51	Markwardt, Milena	24.06.	Kiel
47:23	Baade, Lena	29.08.	Bad Oldesloe
48:57	Böttger, Christine	06.06.	Köthel
49:30	Pophal, Marlies	06.06.	Köthel
51:07	Markwardt, Odilia	24.06.	Kiel

52:41	Müller, Brigitte	16.08.	Garbek
51:51	Müller, Brigitte	29.08.	Bad Oldesloe
52:48	Grigoleit, Anke	24.06.	Kiel
54:32	Grund, Stephanie	06.06.	Köthel
54:55	Barlach-Deutsch, Erika	06.06.	Köthel
54:55	Thalmann Mey, Johanna	06.06.	Köthel
55:00	Hoffmann, Traute	06.06.	Köthel
55:52	Böttger, Christine	11.04.	Neumünster
55:53	Degen, Kathrin	29.08.	Bad Oldesloe
55:57	Reher, Elke	06.06.	Köthel
56:33	Luckow, Sylvia	29.08.	Bad Oldesloe
57:06	Sander, Susanne	06.06.	Köthel
57:14	Bojer, Gisela	06.06.	Köthel
60:27	Romig, Swantje	24.06.	Kiel
60:27	Romig, Anke	24.06.	Kiel
60:51	Ritzen, Babett	29.08.	Bad Oldesloe

10.000 m Bahnlauf

47:19,1	Huuck, Hermann	14:04	Trittau
56:03,2	Immelmann Dr., Rolf	14.04.	Trittau

5.000 m Bahnlauf weiblich

19:20,3	Prieske, Anna	24:07.	Bad Oldesloe
22:19,8	Markwardt, Milena	21.04.	Trittau
25:16,6	Böttger, Christine	24:07.	Bad Oldesloe

5.000 m Bahnlauf männlich

17:35,0	Kampfenger, Philipp	21.04.	Trittau
18:21,2	Ückert, Jascha	24.07.	Bad Oldesloe
19:11,5	Schönig, Justus	24.07.	Bad Oldesloe
19:16,5	Gehrke, Sven	24.07.	Bad Oldesloe
19:49,3	Grigoleit, Nils	21.04.	Trittau
19:57,1	Andexel, Jan	21.04.	Trittau
22:08,5	Ball, Thomas	24.07.	Bad Oldesloe
22:27,5	Huuck, Hermann	21.04.	Trittau
22:38,3	Albrecht, Peter-Jürgen	24.07.	Bad Oldesloe
22:57,3	Henn, Ulrich	24.07.	Bad Oldesloe
23:33,5	Böttger, Volker	24.07.	Bad Oldesloe
23:54,2	Valett, Henrik	21.04.	Trittau
27:10,7	Immelmann Dr., Rolf	21.04.	Trittau

3.000 m Bahnlauf weiblich

11:30,8	Prieske, Anna	28.04.	Trittau
12:33,1	Markwardt, Milena	28.04.	Trittau

3.000 m Bahnlauf männlich

09:51,00	Kampfenger, Philipp	17.05.	Lübeck
10:19,00	Ückert, Jascha	17.05.	Lübeck
10:19,00	Grigoleit, Nils	17.05.	Lübeck
10:41,00	Andexel, Jan	17.05.	Lübeck
10:45,00	Gehrke, Finn	17.05.	Lübeck
11:00,6	Schönig, Justus	17.07.	Bad Oldesloe
12:28,8	Ball, Thomas	21.08.	Lübeck
13:15,00	Huuck, Hermann	21.08.	Lübeck
13:14,9	Albrecht, Peter-Jürgen	17.07.	Bad Oldesloe
13:51,7	Valett, Henrik	28.04.	Trittau
15:47,0	Immelmann Dr., Rolf	28.04.	Trittau

2.000 m Bahnlauf

6:53,5	Gehrke, Finn	05.05.	Trittau
6:58,2	Grigoleit, Nils	05.05.	Trittau
8:20,0	Valett, Henrik	06.05.	Trittau

1.500 m Bahnlauf

5:38,8	Prinz, Volker	17.07.	Bad Oldesloe
5:45,8	Boll, Thomas	17.07.	Bad Oldesloe
5:59,9	Albrecht, Peter-Jürgen	17.07.	Bad Oldesloe
6:12,5	Huuck, Hermann	17.07.	Bad Oldesloe

1.000 m Bahnlauf

4:01,6	Huuck, Hermann	28.08.	Bad Oldesloe
--------	----------------	--------	--------------

800 m Bahnlauf

3:02,0	Albrecht, Peter-Jürgen	24.07.	Bad Oldesloe
3:08,5	Huuck, Hermann	24.07.	Bad Oldesloe

Spiridon-Club Bad Oldesloe

im Spiegel der Pressemeldungen zu und über sportliche

Ereignisse wie Erfolge 2009

Nachfolgend werden einige Berichte wiedergegeben, wie diese an die Medien versandt und teilweise auch veröffentlicht wurden.

Spiridonis beim Hamburg-Marathon

Die Langstrecken-Experten des Spiridon-Clubs Bad Oldesloe nahmen mit starker Mannschaft auch am diesjährigen Hamburg-Marathon am 26. April teil. Bei den Männern war Sven Peemöller (M40) wieder schnellster des Clubs, der die Strecke in einer Zeit von 02:58:09 Std. bewältigte und den 316. Platz im Gesamtklassament belegte. Bei den Frauen kam Spiridons „schnelle Geli“ Angelika Köppler-Neas (W40) mit 03:28:31 Std. auf den 118. Platz in der Wertung der weiblichen Teilnehmer. Hier behaupteten sich auch die Spiridoner Damen Anke Ehlers-Rowlin (W45) mit 03:40:33 Std. und Irmtraut Brandt (W50) mit 03:52:50 Stunden.

In der Männerwertung kamen außerdem Andreas Fregin (M45) mit 03:20:07 Std., Till Boettcher (MH) mit 03:25:06 Std. Dietrich Ehler (M65) mit 03:46:20 Std. und Dr. Dietrich Trebe (M60) mit 03:51:44 Std. ins Ziel. Sie alle belegten gute Plätze in ihren jeweiligen Altersklassen. Die anderen vier Männer und zwei Frauen des Clubs waren mit ihren Leistungen ebenfalls zufrieden.

Die jüngsten Jahrgänge des Spiridon-Clubs nahmen an dem wieder angebotenen „Zehntel-Marathon“ (4.219,5 Meter) teil und schlugen sich tapfer. Bester Junge wurde Jascha Ückert, der in einer Zeit von 15:03 Minuten den 11. Platz unter sechstausend gemeldeten Jugendlichen und Kindern belegte. Auch Finn Gehrke und Henrik Valett waren als Neulinge bei einem solchen Lauf zufrieden mit ihren Ergebnissen und genau wie die Großen glücklich über die geschaffte Leistung.

Spiridon-Mitglied Rolf Franke gab den nachfolgenden Stimmungsbericht:

„Bei strahlendem Sonnenschein haben sich elf Mitglieder des Spiridon-Clubs Bad Oldesloe am 26. April 2009 auf dem Bahnhof getroffen. Sieben von ihnen wollten am "Möbel Kraft Marathon Hamburg*" teilnehmen. An diesem herrlichen Sonntagmorgen um 07.30 Uhr waren alle bester Stimmung und die sieben Aktiven in guter Form.

Nach einem gemeinsamen Foto und in fröhlicher Stimmung fuhren alle mit Zug und U-Bahn zum Startplatz in Hamburg-St. Pauli. Das Wetter wurde immer besser und erreichte Temperaturen von 22 bis 23 Grad. Zeitweilig wurde es schon zu warm.

Da Schusswaffen auf Sankt Pauli verboten sind, wurde der Start mit einer Schiffsglocke geglast. Das war für uns mal was Neues. Die teilnehmenden insgesamt vierzehn Spiridonis in den Altersklassen zwischen der Hauptklasse und W50 bzw. M65 waren jetzt auf sich allein gestellt. Letztlich liefen alle ein gutes Rennen und gaben ihr Bestes.

Nach dem Lauf trafen sich die Bahnfahrer rein zufällig auf dem Hamburger Hauptbahnhof wieder. Noch immer war die Stimmung auf einem sehr hohen Niveau.

Laufergebnisse wurden ausgetauscht und jeder hatte etwas zu berichten. Es hatte auch niemand Blessuren davon getragen.

Geplant wird jetzt, im Jahr 2010 am "New York-Marathon" teilzunehmen. Dann wollen einige Läuferinnen und Läufer dieses "Läufer Highlight" bewältigen."

Lauf-Highlights für Spiridonis

(gl) Die rund 400 Mitglieder des Oldesloer Laufclubs Spiridon werden gerne auch als „Spiridonis“ bezeichnet, die viele der sich bietenden Möglichkeiten ihres Ausdauer-Hobbys wahrzunehmen versuchen. Dabei werden nicht nur Veranstaltungen in der Nähe von Bad Oldesloe gesucht, wie beispielsweise Anfang April für die weibliche und männliche Jugend in Timmendorfer Strand. Hier schnitt wieder einmal Anna Prieske als Zweite der Landesmeisterschaft im 10-km-Lauf in vorderster Position ab in der hervorragenden Zeit von 39:45 Minuten.

Von den jung gebliebenen älteren Semester waren Läuferinnen und Läufer dann beim „Osterlauf“ in Neumünster dabei und erreichten in ihren Altersklassen hervorragende Resultate. Spiridons Trainer Bernd Rowlin wurde Erster in seiner Altersklasse M60, wie ebenfalls die erstmals teilnehmende Marlies Pophal in der W60 und Christine Böttger in der W45.

Bereits am 5. April hatte der erst seit kurzem dem Spiridon-Club Trainerscheins zu erhalten. Helfertätigkeit bei den Veranstaltungen des Vereins aus. Gemeinsam mit ihrem Mann angehörende Helmut Lucka (M50) in Berlin seinen ersten Halbmarathon gelaufen und war hoch erfreut über seine Zeit von 1:41:02 Stunden.

Begeistert war auch Klaus-Michael Rück (M40), der mit seiner Frau Doris am „Paris-Marathon“, ebenfalls am 5. April veranstaltet, teilgenommen hatte. Es war immerhin sein zehnter Marathonlauf und diesen wollte er international absolvieren. Sein begeisterter Bericht von der Veranstaltung in der französischen Hauptstadt ist im Internet nachzulesen.

Seele des Vereins

(gl)Anlässlich des diesjährigen „Tag des Sports“ in der Stormarner Kreisstadt Bad Oldesloe wurden am 21. Juni 2009 erstmals auch herausragende Helfer der Vereine besonders geehrt. Vom Spiridon-Club Bad Oldesloe erhielt Gerda Glaß Urkunde und einen von der Sparkasse Holstein gestifteten Betrag von Euro 200,00.

Gerda Glaß zeichnet sich seit etwa 30 Jahren durch ständige Martin, ihrer Tochter Heidrun Manns und den Enkelinnen Nadine und Ines ist sie die wahrhaft gute Seele des Oldesloer Laufvereins, die nicht einmal den gar nicht so selten zu hörenden Satz „Warum ich schon wieder“ gesagt hat, wenn Hilfe benötigt wurde. Gerda Glaß ist so etwas wie ein fester Faktor bei den Planungen des Vereins. Zu Recht ist sie mit sieben anderen Vertretern Stormarner Vereine am 21. Juni geehrt worden.

HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH!!

Trainerlizenz für Klaus Prieske

(gl) Der vor allem von den jugendlichen Sportlern verehrte Trainer des Spiridon-Clubs Klaus Prieske hat es nach intensiver Vorbereitung an mehreren Wochenenden, dem Halten eines Fachreferates und verschiedenen Unterrichtsstunden geschafft, die Lizenz des C-Damit verfügt der Spiridon-Club Bad Oldesloe nicht nur über einen engagierten Lehrer vor allem der jugendlichen Mitglieder sondern auch über eine hohe Qualifikation vor allem für das Lauftraining.

HERZLICHEN GLÜCKWÜNSCH!

Eine Stunde Laufen aus Freude

(gl) Auch in diesem Jahr konnte der 1998 von Spiridons Jugendwart Klaus Prieske aufgestellte Rekord von 17.749 Metern beim Laufen in einer Stunde nicht überboten werden. Der Spiridon-Club Bad Oldesloe hatte wieder zu seinem schon traditionellen familiären Bewegungslauf am Schluss jeder Sommersaison eingeladen und immerhin 1 waren 2 Läuferinnen und 17 Läufer angetreten und insgesamt 28 hatten die Stunde durchgelaufen. Ein Läufer musste aus Gesundheitsgründen aufgeben.

Die längste Distanz lief das Paar der schnellen Jugendlichen Finn Gehrke und Philipp Kampfenger, die 17.101 Meter schafften. Damit fehlten nur noch gut eineinhalb Stadionrunden bis zum Rekord. Sie waren aber fast zwei Runden schneller als Anna Prieske und Jascha Ückert, die 16.397 Meter liefen. Auch das dritte Jugendlichen-Paar vom Spiridon-Club, Nils Grogoleit und Simon Bauer, liefen eine hervorragende Distanz, nämlich 15.455 Meter. So konnte Spiridons Jugendtrainer Klaus Prieske letztlich auch stolz auf seine Arbeit mit den Jugendlichen sein.

In der Einzelwertung erreichte in der Männerklasse Thomas Gehrke aus Ahrensburg eine Distanz von 13.630 Meter, vor dem Spiridoner Peter-Jürgen Albrecht, der 13.023 Meter erzielte. In der Frauenklasse wurde Dagmar Kleinemeier vom Barsbütteler SV Erste mit 12.578 Meter vor Anke Grigoleit vom Spiridon-Club mit 11.504 Meter.

Erfreulich war die Teilnahme von mehreren Eltern-/Kinderpaaren, bei denen Mütter oder Väter mit oft noch sehr jungen Söhnen oder Töchtern im Wechsel liefen und hier die Freude am Laufen demonstrierten. Gerade die Kinder waren manches Mal kaum zu bremsen, auf die Bahn zu kommen.

Und nach dem Laufen im Kurparkstadion und Frischmachen folgte das gemütlich Beisammensein und alles bei herrlichem Sonnenschein.

Erfolgreiche Anna Prieske

(gl) Zehn Männer und sieben Frauen vom Oldesloer Spiridon-Club nahmen am 4. Oktober an den schleswig-holsteinischen Landesmeisterschaften im Halbmarathon teil. Trotz streckenweise aufgeweichtem Boden, trotz zeitweiliger starker Sturmböen und trotz Dauerregen konnten sich ihre Ergebnisse der Oldesloer sehen lassen.

Abermals schaffte es die 18jährige Anna Prieske(WJA) die Landesmeisterschaft auf einer Langstrecke zu gewinnen. Mit 01:28:48 Stunden wurde sie Erste in der Frauenwertung und damit **Landesmeisterin Halbmarathon** 2009. Zusammen mit den Vereinskolleginnen Angelika Köppler-Neas (W 40) und Irmtraud Brandt (W 50) ging auch die Mannschaftswertung der Frauen nach Oldesloe. Letztlich holten sich die Seniorinnen Irmtraud Brandt mit 01:40:33 Std. und Marlies Pophal (W 60) mit 01:58:17 Std. die ersten Plätze in der jeweiligen Altersklasse. Schnellster Oldesloer jedoch war der 18jährige Philipp Kampfenger, der die 22,1 Kilometer in 01:22:12 Stunden schaffte, damit siebter der Gesamtwertung und Erster in der Altersklasse MJA wurde.

Erfolge durch Erstplatzierungen in den Altersklassen gab es an dem Tag auch über die 10-Km-Strecke durch die sehr aktiven Senioren Bernd Rowlin (M 60) und Dietrich Ehlert (M 65).

Auch 2009 wurde die 18jährige Anna Prieske, die fröhliche Nachwuchsläuferin des Spiridon-Clubs Bad Oldesloe, vom Deutschen Leichtathletik-Verband (DLV) mit der Aufnahme in die Jahresbestenliste und Auszeichnung mit der **silbernen**

Bestennadel geehrt. Die junge Nachwuchsläuferin, die auch auf Wettkämpfen nie den guten Mut und ihre Fröhlichkeit verliert, hat sich diese Ehrung redlich verdient. Gewertet wurden vom DLV zum einen die Zeit über 10 Kilometer im Juli in Bad Oldesloe, die Anna in 39:45 Minuten zurücklegte. Aufgenommen in die Bestenliste wurde außerdem die Leistung über 5.000 Meter, die sie im April in Timmendorf in 19:20:30 Minuten zurücklegte. Nicht berücksichtigt dagegen wurde ihr Erwerb der Landesmeisterschaft im Halbmarathon im Oktober in Neumünster, als sie die 21,1 Kilometer in 01:28:48 Stunden lief und damit Erste in der Frauenwertung wurde.

HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH!



Biggi Prieske mit ihren Schützlingen

Zurückgelegte Wettkampfkilometer und Anzahl der Wettkämpfe

1	Peemöller, Sven	734722	19	55	Neumann, Michael	22200	1
2	Ehlert, Dietrich	355744	20	56	Grigoleit, Anke	21504	2
3	Strelow, Roland	233497	7		Barlach-Deutsch,		
				57	Erika	20800	2
4	Brandt, Irmtraut	196422	10	58	Reher, Elke	20800	2
5	Huuck, Hermann	178708	22	59	Romig, Anke	20800	2
6	Kohn, Jens	169150	8		Thalmann-Mey,		
				60	Johanna	20800	2
7	Köppler-Neas, Angelika	163292	8	61	Brandt, Gerlinde	20500	2
8	Franke, Rolf	145947	8	62	Dieterich, Traute	20500	2
9	Himstedt, Helmut	131787	6	63	Peemöller, Meno	20000	2
10	Böttger, Christine	131230	11	64	Wehmeyer, Christian	19000	2
11	Pophal, Marlies	130897	10	65	Lange, Jakob	15800	2
12	Busse, Alfred	122990	6	66	Harbort, Petra	14400	2
13	Böttcher, Till	121592	7	67	Degen, Kathrin	13300	2
14	Kampfenger, Philipp	120810	14	68	Rabenhorst, Jochen	11300	1
15	Fregin, Andreas	119392	4	69	Gehrke, Thomas	11110	2
16	Lucka, Helmut	115197	6	70	Andexel, Jan	11000	3
17	Trebe, Dieter	114390	4	71	Harder, Bente	10050	3
18	Stein, Ulrike	113700	9	72	Breedveld, Birger	10000	1
19	Ehlers-Rowlin, Anke	112892	6	73	Fregin, Jascha	10000	1
20	Rowlin, Bernd	110760	10	74	Hettmann, Nils	10000	1
21	Schmidt, Christoph (Asmussen)	104400	6	75	Hoffmann, Traute	10000	1
22	Prieske, Anna	100820	13	76	Krüger, Laurent	10000	1
23	Ückert, Jascha	98059,5	16	77	Luckow, Jonas	10000	1
24	Gehrke, Finn	88289,5	16	78	Luckow, Moritz	10000	1
25	Immelmann, Dr. med Rolf	86397	9	79	Prieske, Sean	10000	1
26	Rück, Klaus-Michael	84390	2	80	Romig, Detlef	10000	1
27	Prinz, Volker	79455	5	81	Romig, Swantje	10000	1
28	Henn, Ulrich	79360	9	82	Sander, Susanne	10000	1
29	Böttger, Volker	77600	6		Ney-Schönig,		
				83	Christiane	9700	2
30	Grigoleit, Nils	73090	15	84	Fregin, Anke	7300	1
31	Valett, Henrik	59149,5	11	85	Papke-Seutter, Birgit	7300	1
32	Groth, Jens	55600	3	86	Knubbe, Günther	5300	1
33	Ball, Thomas	53360	8	87	von Elm, Yvonne	5300	1
34	Otte, Birgit	51895	2	88	Degen, Caspar	4900	2
35	Schop, Udo	50500	5	89	Theissen, Uta	4700	1
36	Prieske, Brigitte	48897	4	90	Bauer, Simon	4670	2
37	Albrecht, Peter-Jürgen	46483	9	91	Nagorny, Friederike	4209	3
38	Heide, Gerd	45600	3	92	Nagorny, Leon	4209	3
39	Markwardt, Milena	45500	8	93	Nagorny, Moritz	4209	3
40	Müller, Brigitte	44330	7	94	Steenbeck, Erich	4160	1
41	Wille, Manfred	43053	3	95	Lüdiger, Kai	3650	2
42	Klitzke, Bettina	42195	1	96	Klawikowski, Bernd	3300	1
43	Rück, Doris	42195	1	97	Peemöller, Milan	3300	1
44	Markwardt, Odilia	36140	5	98	Wendrich, Jascha	3300	1
45	Dabelstein, Hans-Heinrich	33860	4	99	Bartholl, Alexandra	2830	1
46	Ritzen, Babett	31130	4	100	Stettinger, Larissa	2830	1
47	Mischok, Manfred	27200	3	101	Kümmel, Charlotte	1370	1
48	Buchmann, Mira	26300	1	102	Grund, Finn	1000	1
49	Grund, Stefanie	26100	3	103	Grund, Friedericke	1000	1
50	Schönig, Justus	25400	5	104	Neas, Frederik	1000	1
51	Bojer, Gisela	24100	3	105	Schwarze, Jana	1000	1
52	Grunewald, Theo	23960	3				
53	Baade, Lena	22880	4		Gesamt (m)	5917408,5	
54	Luckow, Sylvia	22200	3		Gesamt (km)	5917,4085	

Sportabzeichen 2009

Bronze

Albrecht, Peter-Jürgen	1
Groth, Jens	1
Garber, Claudia	1
Müller, Brigitte	1
Ritzen, Babett	1
Schop, Udo	1
Stein, Ulrike	1
Grunwald, Theo	2
Harms, Volker	2
Lubbe, Bianca	2
Manthey, Maren	2
Rathmann, Michael	2
Rück, Doris	2
Sander, Susanne	2
Schriever, Thomas	2
Wendrich, Britta	2

Silber

Böttger, Christine	4
Prinz, Volker	4
Schaamann, Malte	4
Groth, Simon	4

Jugendabzeichen

Neas, Frederik	1. Bronze
Rück, Amelie	1. Bronze
Manthey, Max	2. Bronze
Groth, Kai-Malte	4. Gold
Krause, Nena	8. Gold

Abzeichen gesamt: 50

Diese Zusammenstellung wurde erstellt von Hans-Otto Dietrich und Roland Strelow.

Gold

Baade, Lena	1
Böttcher, Till	5
Strelow, Roland	5
Woelki, Uta	5
Theissen, Rolf	7
Juhnke, Christel	8
Theissen, Uta	8
Trebe, Dr., Dietrich	9
Westerlin, Viggo	9
Ehmke, Udo	10 mit Zahl
Hühnken, Ulrich	10 mit Zahl
Rück, Klaus Michael	10 mit Zahl
Ehlert, Dietrich	12
Dieterich, Traute	14
Diterich,Dr.Fritz	15 mit Zahl
Huuck, Hermann	16
Ehlers-Rowlin,Anke	18
Rowlin, Bernd	25 mit Zahl
Glaß, Gerda	26
Sparfeld, Lothar	26
Immelmann,Dr.Rolf	27
Beeck, Werner,	28
Dietrich, Hans Otto	34
Magerkurth,Margarete	34
Kühn, Anneliese	35 mit Zahl



