

CITY-LAUF KOMPAKT

Werner Beecker feiert Deutschen Rekord

Einem neuen Deutschen Rekord über 10 Kilometer feierte gestern **Werner Beecker** beim Dinslakener City-Lauf: Der 80-jährige Läufer aus Wuppertal brach mit 46:20 Minuten seine von ihm eigens aufgestellte deutsche Bestmarke um drei Sekunden.

„Ich bin unheimlich schlecht aus dem Start gekommen“, haderte der Europameister und Vize-Weltmeister mit sich selbst. Er wollte „überall mal mit mitmachen“ und sei deshalb zum Sparkassen-City-Lauf gekommen. Vorab rief der fitte Rentner beim Vorsitzenden von Marathon Dinslaken, **Michael Keuten**, an und fragte, ob seine Altersklasse überhaupt vertreten sei und schickte danach die Anmeldung per Post ab: Er hat keinen Internetzugang.

Um viertel vor zehn erreichte Michael Keuten am Samstagabend ein Anruf aus Rotterdam: Auf der niederländischen Seite meldete sich **Christine Venhuizen**, die den Wunsch auf Teilnahme äußerte. Keuten schrieb die 31-Jährige auf. Zum Glück: Venhuizen war die einzig nahbare Konkurrenz von Gesamtsiegerin **Mareike Rensing** und belegte im Hauptlauf mit 37:20 Minuten Rang zwei.

Schnellster Mann im Volkslauf wurde **David Valentin** vom TV Norden (16:27 Minuten) mit satterm Vorsprung vor dem Weseler **Sven Krakow** (18:05 Minuten). Als schnellste Frau belegte **Melina Buil** vom LV Marathon Kleve mit 19:49 Minuten den zwölften Platz in der Gesamtwertung und schlug gleichzeitig die Vorjahressiegerin aus Voerde, **Jutta Guerndt**. Die letztjährige Lokalheldin brauchte 20 Sekunden mehr.

Bürgermeister **Michael Heidinger** packte ebenfalls die Laufschuhe aus und hatte anscheinend zuvor im Stadtpark trainiert: Mit 27:45 Minuten verbesserte er seine Zeit vom Vorjahr um 38 Sekunden.

Am weitesten davon entfernt in der Altersklasse 80 mit Werner Beecker zu starten sind **Sarah Eden** und **Ylvie Heldt**. Die beiden Dreijährigen starteten schon früh morgens bei den Bambini. Dort landete **Liv-Grete Liowski** von der Gartenschule vor **Jule Feldhoff** auf dem ersten Platz. Bei den Jungen bewies **Lennart Fuhrmann** von der Bruchschule die schnellsten Füße und hängt knapp seinen Verfolger **Noah Madeja** ab.

Den ersten Platz bei den Schülern holte sich **Malte Stockhausen** vom LAZ Rhede, bei den Schülerinnen triumphierte **Louisa Fleischner** von der LG Duisburg.

Der Tenor aller Beteiligten in Bezug auf die Sambabands war eindeutig: Extraklasse! In diesem Jahr heizten gleich fünf Rhythmusgruppen den Läuferinnen und Läufern kräftig ein, mussten sich aber selbst aufgrund des frischen Windes in dicken Jacken verstecken.

Die Stimme des Langlaufs feuerte auch in diesem Jahr nahezu jeden der 3091 Starter persönlich an. **Laurenz Thissen** ging wie immer eine untrennbare Liaison mit dem Mikro ein und versorgte die Besucher mit allerhand Hintergrundinformationen und die Läufer mit Motivation.



Auch nach dem Lauf gab's viel zu sehen.



Samba-Bands brachten Musik ins Spiel.



Durstlöscher standen im Ziel bereit.

# Die magische 50 geknackt

City-Lauf NRZ-Mitarbeiter Felix Weber-Frerigmann machte sich auf die 10-Kilometer-Strecke – und kam nach 46 Minuten an

Felix Weber-Frerigmann

Eigentlich bin ich ja überhaupt kein Wettkampftyp. Doch wenn der alljährliche Dinslakener Sparkassen-City-Lauf ruft, dann bin ich doch wieder dabei. Die Atmosphäre bei einem Lauf in der Heimatstadt ist einfach eine ganz besondere.

Da sind die Freunde, die mit einem zusammen das Experiment City-Lauf wagen, die - wenn auch dieses Jahr wetterbedingt leider nicht so zahlreich vertretenen - Zuschauer, die natürlich noch einmal zusätzliche Power geben, wenn man mit eigenem Namen angefeuert wird. Alle 500 Meter heizen stationierte Samba-Gruppen den Teilnehmern mit ihren rhythmischen Klängen ein und natürlich gibt auch die Teilnahme von städtischen Größen wie Bürgermeister Michael Heidinger, die Seite an Seite mit den Bürgern die Strecke passieren, etwas her.

## Nicht über die eigenen Füße stolpern

Ganz optimistisch meldete ich mich im Jahr meiner vierten Teilnahme in Folge für den 10-Kilometer-Lauf unter 50 Minuten an. Bereits eine Viertelstunde vor Beginn um 12.30 Uhr drängelten sich die Läuferinnen und Läufer aller Altersklassen am Startpunkt neben dem Ententeich. „Alle einen Schritt zurück bitte“, hieß die Anweisung von vorne und man musste Acht geben, nicht über die eigenen Füße zu stolpern.

Als dann schließlich der Startschuss fiel, gab ich sofort mein Bestes, mich in meinem leuchtend gelben Laufshirt nach vorne durchzuschlängeln, um nicht durch unnötiges Abstoppen Zeit zu verlieren. Vorbei an der jubelnden Menge, durch den Stadtpark in Richtung Theodor-Heuss-Gymnasium. Die Streckenposten gaben mit wedelnden Fahnen darauf Acht, dass niemand vom Weg abkam, und hielten mit Wasser gefüllte Becher in Richtung Strecke. Da diese Art von Flüssigkeitsaufnahme bei mir meistens nur nasse Kleidung hervorruft und keinen Durst löscht, ließ ich von Anfang an davon ab.

Weiter ging es über die Holzbrücke am ND-Jugendzentrum, an der St. Vincentius-Kirche vorbei zurück in die Altstadt, ein kleiner Anstieg am Restaurant Canapé und schon war man auf dem Sandweg am Museum Voswinkelshof. Der neue Untergrund wurde einer stolpernden Teilnehmerin hinter mir wohl zum Verhängnis, doch ich musste weiter Gas geben. Am Altmarkt rief einem der Geruch von frisch zubereiteten Speisen ins Gedächtnis, dass man eigentlich auch mit einer Bratwurst und einem Bier am Rand stehen könnte, doch jetzt gab es kein Zurück mehr. Schon war der Ententeich wieder in Nähe und die erste Einheit war geschafft.



Mit Startnummer 2804 absolvierte NRZ-Mitarbeiter Felix Weber-Frerigmann die 10 Kilometer des Dinslakener City-Laufs.

Foto: privat

Ein Gutes hatte die Anzahl der vier Runden - man konnte an einer Hand abzählen, wann man es geschafft hatte. Nach einer schnellen ersten Runde, die ich nach zehn Minuten absolviert hatte, ließ ich die folgenden drei Kreise rund um die Altstadt ruhiger angehen, fing die Anfeuerungsrufe von Familie und Freunden auf und war nach 46:29 Minuten doch froh, schließlich die Ziellinie passieren zu können.

## Anfeuerung von Familie und Freunden

Unter 50 wollte ich, unter 50 hatte ich und so ging ich zufrieden und mit einem Getränk in der Hand nach Hause. Bis zum nächsten Jahr!

Unter 50 wollte ich, unter 50 hatte ich und so ging ich zufrieden und mit einem Getränk in der Hand nach Hause. Bis zum nächsten Jahr!



Ein Laufspaß für Groß und Klein.

Fotos: Markus Joosten



Wichtige Übung vor dem Start: Dehnen und strecken.



Lohn aller Mühen: Die Urkunde für die Starter.



Für frische Vitamine war auch gesorgt.



Ein Kleiner Piks in den Finger für die Gesundheit.



Bürgermeister Michael Heidinger ging über 5 km an den Start.



Über 2,5 Kilometer starteten die Schülerinnen ...



... und die Schüler.



Glänzender Erfolg.