in Jane Laufert



ATHLETIK-SPORT-CLUB DÜSSELDORF



Woche', war das Letzte, was ich

bis heute von ihm gehört habe!"

Ein Jahr später kamen weitere

Läuferinnen und Läufer hinzu; von da ab wuchs der ASC-

Stetiges Wachstum



keine Lust, einen Lauftreff aufzubauen?" Er hatte, besuchte die entsprechenden Lehrgänge und legte los.

Aller Anfang war schwer

Anke Schilling und Wolfgang Holtkamp sind auch heute noch regelmäßig mit dabei; die

Lauftreff langsam aber stetig. Heute sind zusätzlich drei Walkerinnen mit dabei und zwei sehbehinderte Sportler gehören zum ASC-Lauftreff.

Von 1999 bis 2004 war Reinhard Kipsieker, Kassierer des ASC und inzwischen passionierter Bergläufer, als zweiter Lauftreff-Betreuer dabei. "Am Jahresende wird Renate Bröer die LVN-Lehrgänge absolvieren und mich unterstützen. Das freut mich, denn zu zweit können wir uns gemeinsam besser um alle Teilnehmer kümmern; die Qualität des Lauftreffs wird steigen."

Aktuell kommen mittlerweile zum Treff an der Theodor-Heuss-Brücke dienstags um 19.15 Uhr und freitags um 17:30 Uhr Läuferinnen und Läufer im Alter von 18 bis über 70 Jahre. Auch alle Leistungsklassen sind vertreten: Vom Anfänger über den Hobby-Läufer bis hin zum ambitionierten Marathon-Läufer.

Viele laufen zur Wettkampf-Vorbereitung auch an anderen Tagen gemeinsam, man fährt in Gruppen zu Wettkämpfen und freut sich über die Abwechslung, da man in wechselnden Gruppen miteinander laufen kann. In einem Punkt sind sich alle einig: "Martin ist die Seele des Lauftreffs."

Die Sportler-Karriere

So ganz nebenbei ist Schelauske ein erfolgreicher Altersklassen-Läufer geworden. Kreis-

Der ASC-Lauftreff besteht seit zehn Jahren:

Danke, Katrin!

m 1. Januar 2006 wird der ASC-Lauftreff offiziell zehn Jahre alt. Tatsächlich hat Lauftreff-Leiter Martin Schelauske schon Ende 1995 mit den ersten beiden Teilnehmern begonnen. Damals wie heute heißt sein Motto: "Ich möchte dem Verein helfen, Menschen ans Laufen heranführen und später auf Wettkämpfe vorbereiten."

Zum Laufen kam Martin Schelauske 1993 durch seine damals zwölfjährige Tochter Katrin: "Sie ging zum TUS 95 und dort lernte ich den Trainer Karl-Heinz Keldungs kennen." Der bot ihm

an, gemeinsam zu laufen: "Zuerst hatte ich Berührungsängste," gesteht Schelauske im Rückblick. "Mit einem richtigen Richter laufen? Und dann hat er mich beim ersten Lauf im Grafenberger Wald richtig platt gemacht. Ich wollte ja nicht zurück bleiben."

Von da an liefen beide regelmäßig, 1993 startete Schelauske zu seinem ersten Wettkampf beim Sommernachtslauf in Neuss, einem 4-km Jedermannlauf. Kurz nach der Gründung des ASC Düsseldorf am 31. Mai 1995 fragte Kalla ihn: "Hast du

Gruppe der aktiven Läuferinnen und Läufer ist mittlerweile auf über 50 gestiegen. "Vor zehn Jahren," erinnert sich Wolfgang Holtkamp, "sind wir zuerst vom Sportplatz am Bonneshof zum Wasserwerk gelaufen. Dort folgte ein ausführliches Dehn-Programm, dann sind wir zurück gelaufen."

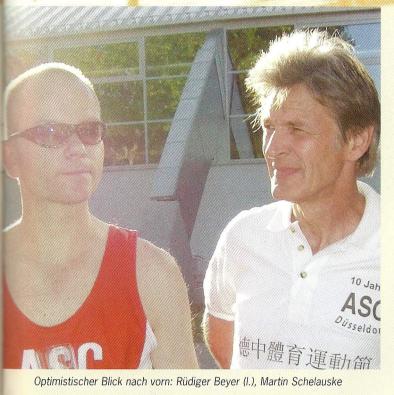
Die Fotos ähneln sich: Martin Schelauske beim 33. Brockenlauf

ASC im Juni 2005.

2003 und beim Sommerfest des

Mittwochs um 19:15 Uhr und samstags um 14:00 Uhr ging es los: "Meistens haben wir uns gegenseitig betreut," schmunzelt Schelauske, wenn er sich an die Anfänge erinnert. Damals war noch nicht viel los und auch der zweite Lauftreff-Betreuer, Thomas Schmitz, war nach wenigen Wochen zum Studium entschwunden: "Bis nächste





Erfolgreiche Teilnehmer des ASC am Rhein-Marathon 2004 (v.l.): Hans-Werner Uhlmann, Dirk Steffens, Martin Schelauske, Renate Bröer, Norbert Stoffel, Franz Simon. Nicht auf dem Foto: Uli Einspenner. meistertitel in der Halle und im Freien auf allen Mittelstrecken hat er errungen. 2002 war, wie er selber sagt, "mein erfolgreichstes Jahr. Da habe ich über die 10 km mit 39:53 beim Korschenbroicher City-Lauf die 40-Minuten-Schallmauer geknackt und danach noch zweimal bestätigt, u.a. beim Kö-Lauf."

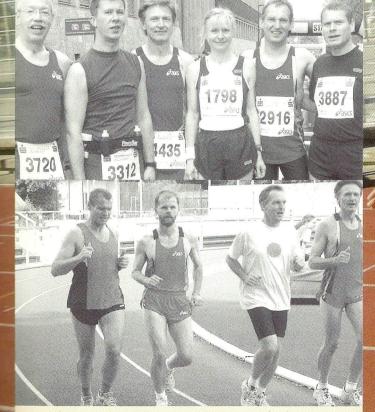
Im selben Jahr krönte er seine Leistung mit jeweils dritten Plätzen beim Harzgebirgslauf und beim Brockenlauf, wo 890 Höhenmeter rauf und runter zu bewältigen sind. Mittlerweile hat Schelauske 184 Wettkämpfe (über die er penibel Buch führt) bestritten und hofft, "über zehn Kilometer noch einmal eine 41er Zeit laufen zu können."

Aus bescheidenen Anfängen hat sich der ASC-Laufreff durch Martin Schelauskes nicht nachlassenden Einsatz zu dem entwickelt, was er heute ist. Nicht selten sprechen inzwischen andere Läuferinnen und Läufer am Rheinufer jemanden an: "Kann ich bei euch mitmachen?" Da können nur alle Beteiligten sagen: "Danke, Katrin!"



Rüdiger Beyer führt die sehbehinderte Regina Schmeing beim 1000 m Lauf.

Sie läuft und läuft und läuft... Unsere erfolgreiche Marathoni Renate Bröer.



Läufer des Lauftreffs beim Sommerfest 2003 (v.l.): Franz Simon, Uli Einspenner, Norbert Stoffel, Martin Schelauske.



Nach den großartigen Erlebnissen beim Jungfrau-Marathon stand für mich schnell fest, dass es unbedingt eine erneute Teilnahme an einem Berglauf geben musste. Die Entscheidung war schnell getroffen. Es sollte die Jubiläumsveranstaltung des Swiss-Alpine-Marathon sein.

Zum 20. Geburtstag des Swiss-Alpine-Marathon standen drei Marathon-Strecken zur Auswahl; der K 78 als größter Ultra-Bergmarathon der Welt (78,5 km, mit 2.320 Höhenmetern), der K 42 höchstgelegene Marathon Europas (42,2 km mit 1890 hm), der C 42 für "Einsteiger und Genießer" (42,2 km und 1290 hm). Die ersten beiden Strecken führen in eine Höhe von 2632 m ü.M.

Nach ausführlichem Studium der Streckenprofile habe ich mich aus Respekt vor der Höhe (2632 m ü.M.) für den Marathon für "Einsteiger und Genießer" entschieden.

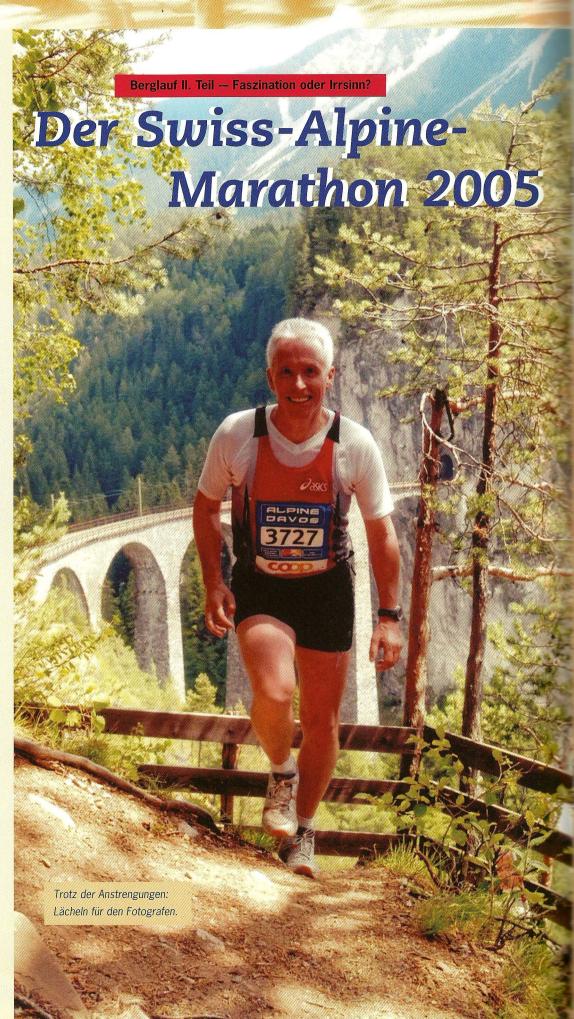
Zu meinem Bedauern konnte ich

die Bergspezialisten Martin Schelauske und Franz Simon nicht zu einer Teilnahme überreden, schade!! Martin und Franz führten zur selben Zeit die Teilnehmer des Rom-Marathon an. Der Düsseldorf-Marathon und unzählige Trainingsläufe in den Höhen des

Aaper- und Grafenberger Waldes dienten der Vorbereitung.

Erste Eindrücke

In der Hoffnung, gut vorbereitet zu sein, trat ich am Freitag, den 29.Juli 2005 die Reise in die Schweiz an. Beeindruckend die reizvollen Landschaften, der mondäne Wintersportort Klosters und die im Bau befindliche, ge-





waltige Talbrücke der neuen Ortsumgehung.

In Davos (höchstgelegene Stadt der Alpen) steuerte ich sofort das Kongresszentrum an, um meine Startunterlagen abzuholen. Wie im Jahr zuvor in Interlaken herrschte auch hier hektisches Treiben. Dicht gedrängt standen die Läufer und Läuferinnen vor den Kartenausschnitten der Laufstrecken und fachsimpelten.

Fotodokumentationen vergangener Jahre ließen den Adrenalinspiegel schon jetzt leicht ansteigen. Letzte Ratschläge und Insidertipps wurden unter den Sportlern im Hotel gehandelt.

Als besonders erfahren zeigte sich Adolf Pohner aus Hildesheim. Adolf Pohner hat bisher an allen Ultraläufen des Swiss-Alpine-Marathon teilgenommen. Zur diesjährigen Jubiläumsveranstaltung erhielt er vom Veranstalter eine "Wildcard". Im Alter von 65 Jahren hat er seinen diesjährigen 20. Ultralauf in 11:30 Stunden bewältigt.

Es geht los

Am Morgen des 30. Juli 2005 war es endlich so weit, das Abenteuer Berglauf war nicht mehr aufzuhalten. Der Berglauf begann mit einer Erlebnisbahnfahrt mit der Rhätischen Eisen-



Dem Ziel entgegen

bahn von Davos zum Startort Bergün (1500 m) im Herzen von Graubünden, am Fuße des Albulapasses.

Kurz vor dem Start durften wir die Ultraläufer bewundern, die nach 42 km nun den Anstieg zur Keschhütte in 2632 m Höhe in Angriff nehmen konnten.

Bei schönstem Wetter wurde mein Lauf pünktlich um 11:45 Uhr gestartet. Wer eine Flachpassage zum Einlaufen erwartet hatte, wurde enttäuscht. Der Berglauf-Klassiker wurde seinem Ruf gerecht; es ging kontinuierlich bergan.

Der anschließende Bergablauf brachte keine Erholung. Im

Gegenteil; die Steilheit, die vielen Steine und Baumwurzeln forderten höchste Konzentration und Trittsicherheit. Nach 35 Minuten spürte ich zum Glück nur kurzfristig leichte Rückenverspannungen.

Beeindruckend und zum Verweilen einladend erreichten wir nach 22 km das Wiesner Viadukt (1907 gebaut und schönste Fußgängerbrücke der Welt), das weltberühmte Landwasser-Viadukt und die Zügenschlucht.

Die Schönheit der Landschaft ließ einen trotz der Anstrengungen und der zunächst hohen Temperaturen frösteln.

Mein erhofftes Ziel, unter 5 Stunden laufen zu können, schien bis km 32 in Erfüllung zu gehen. Für die letzten 10 km errechnete ich eine verbleibende Laufzeit von 1:15 Stunde.

Kaum in Erwägung gezogen folgte wieder eine der vielen Steigungen, die wir nur gehend bzw. kletternd bezwingen konnten. Meine geplante Laufzeit schien endgültig dahin.

Ein eindrucksvolles Panorama auf Davos kündigte die letzten 2,5 km an. Sie führten stetig bergab. Auf guten Schotterwegen konnte ich den Beinen noch einmal freien Lauf lassen. Endorphine im Überfluss sorgten für schnelle, schmerzfreie Beine; der Stadionsprecher war immer deutlicher zu hören.

Getragen vom Jubel der Zuschauer in den Straßen und im Stadion erreichte ich nach 4:53 Stunden das Ziel.

Großartig und überwältigend allein der Zieleinlauf im Stadion von Davos. Die Gefühle bisheriger Marathon-Zieleinläufe können nicht konkurrieren und verblassen zusehends.

Nach dem Lauf wurde ich gefragt, welcher Lauf schwerer war. Ich kann die Frage nur so beantworten: Gemessen an der Laufzeit scheint er leichter gewesen zu sein; aufgrund der länger anhaltenden Muskelbeschwerden war er allerdings schwerer.

Mein Fazit: Bergläufe haben eine Faszination, die einmal geweckt, einen kaum mehr loslässt. (Für Insider: Meine Inhaftierung scheint somit unausweichlich). Mein Motto: Der Weg ist das Ziel!

Reinhard Kipsieker





Mit Spannung verfolgt Tanja Pacholski den Lauf.

Schnelles Treiben

456

Gibt alles: Norbert Stoffel Laufstudien: Melanie Hage (I), Renate Bröer (unten) er Kö-Lauf am ersten September-Wochenende ist eine attraktive Laufveranstaltung. Der ASC zeigt traditionell Flagge mit vielen Aktiven. Waren das in den ersten Jahren vor allem die ganz jungen Vereinsmitglieder, so sieht man inzwischen auch in den Senioren-Läufen immer häufiger ein ASC-Trikot.

Für die Mitglieder des ASC-Lauftreffs ist der Kö-Lauf ein fester Termin geworden. Und wer aus welchen Gründen auch immer selber nicht mitlaufen kann, der







Yvonne Schlenker

Anna Hubach



Fachsimpeln (v.l.): Rüdiger Beyer, Dorothee Becker, Norbert Stoffel



Christian Nies

auf der KÖ

sommt, um die anderen anzufeuern und sich viel-Eicht als Höhepunkt noch den Lauf der Asse anzusemen (dann schon selber mit einem Glas Alt in der Hand).

Treffpunkt für alle Läuferinnen und Läufer sowie deren Begleiter und für die "Fans" ist inzwischen ein Meiner Infostand vor dem Brunnen am Corneliusplatz. Direkt neben dem Bus der Rheinischen Post steht der ASC-Bus als Arbeitsplatz für die Kampfrichter.

1994 durchschnittlich 3,0 Teilnehmer pro Lauftag										
1997))))	2)	4,4	"	"	"	33	23))
1998	33))	33	5,3	"	3 9	33	>>	33	2)
1999))	3)))	7,0	22	99	"))	33	"
2001	99	33))	10,0	99	"	2)	22	-33	22
2002	99))	99	11,0	33	22	"	.))	99	n
2003	33	23	99	11,5	"	2)	99	99	23))
2004	23))))	10,2	22))	2)	່າກີ	99	n

10.5 "

ASC-Läuferinnen und Läufer haben inzwischen an vielen Marathon-Läufen in aller Welt teilgenommen. Sie waren am Start u.a. in Berlin, Düsseldorf, Hamburg, Köln, Mainz, München, Paris, beim Nikolaus-Marathon in Finnland, in Hawaii und New York. Im nächsten Jahr reist eine Gruppe zum Peking-Marathon.

2005



Reinhard Kipsieker am Ziel Christian Stoffel





Christian Kannegießer









Praxis für Krankengymnastik, Ergotherapie und Osteopathie

Benderstraße 22 · 40625 Düsseldorf-Gerresheim Tel.: 0211/298732 · e.mail:kg-praxis.beyer@t-online.de

Medizinisches Fitnesstraining · Sportphysiotherapie Akupunktmassage · Fußreflexzonentherapie · Lymphdrainage

Marathonläufer und Vereinsmitglied

... vom Sportler für den Sportler ...

Physikalische Therapien zur Leistungsvorbereitung/Verbesserung als Vorwettkampf/Nachbehandlung



Jochen Bardts – Praxis für Physikalische Therapie

Roseggerstr. 47, 40470 Düsseldorf, Telefon: (02 11) 62 05 10, Fax: (02 102) 52 80 38 E-Mail: Bardts-Physiotherapie@t-online.de