

## Westdeutsche Halbmarathon Meisterschaften am Samstag, dem 5. Oktober in Dormagen- Straberg.

**Deiringser LÄUFER in der Mannschaftswertung der erfolgreichste Verein.**

Stark im Team, so lautet das Motto wenn die Akteure der LG Deiringsen geschlossen bei Meisterschaften auftreten .

Am vergangenen Wochenende wurden die Westdeutschen Meisterschaften im Halbmarathon (21,1 km) in Dormagen-Straberg ausgerichtet von den Leichtathletikverbänden FLVW, LV Nordrhein und LV Rheinland.

Der Ausrichter, der FC Straberg hatte eine tolle Veranstaltung auf die Beine gestellt:

alles passte, die Streckenführung des Halbmarathons, kurze Wege von der Startnummernausgabe zum Start und Ziel, und sogar der Wettergott war gnädig.

Die Halbmarathonstrecke bestand aus einer Einführungsrunde und weiteren 5 Runden von ca. 4000m. Diese Streckenführung war zum einen für die Läufer berechenbar, da man vorher wusste, wo sind die Verpflegungspunkte befinden. Auch die Zuschauer, die zahlreich alle Akteure anfeuerten, fanden geeignete Positionen an der Strecke. Und schließlich sorgten Musikkapellen für das I-Tüpfelchen.

Gute Resonanz der Veranstaltung bewiesen die zahlreich vertretenen Vereine wie Refrath, TUS Deuz, LG Sieg, Mühlheim, SG Wenden, DJK Güterslohn, die neben den Gelben aus Deiringsen an der Startlinie standen. Da war klar, dass es vorne ein schnelles Tempo geben würde.

Die Siegerzeit des Einzelsiegers, Christian Biele von der SG Wenden in 1:08:57 Std. war schon eine Hausnummer mit der er in die Top-Wertung der diesjährigen Bestenlisten kommen wird.

Aber auch die Senioren der IG Deiringsen trumpfen auf:

### 1. und Westdeutscher Meister in der M50/M55

wurde das Team Frank Schumann in 1:22:31 h, Dieter Thorwesten 1:25:55 h und Manfred Heß der mit 1:29:40 Std auch noch unter 1:30 blieb.

### Auch die 2. Mannschaft in der M50/55 kam als 3. Westdeutscher-Mannschaftsmeister aufs Siebertreppchen.

Dr. Christoph Viergutz, der nach langer Verletzungspause mit einer neuen Bestzeit glänzte und 1:38:57 lief, sowie Norbert Borrmann und Ralf Mecklenburg holten die Bronzemedaille.

### Auf den 3. Platz Westdeutscher Meistern und aus Treppchen kam auch die Mannschaft der M40/45 der LG Deiringsen.

Mit Thomas Kolk 1:35:12 (neue Bestzeit), Hans Bröggelhoff 1:39:15 und Michael Theil 1:39:54, der nach einjähriger Verletzungspause erstmalig wieder am Start war.

**In der Klasse M60/65 zeigt Gerhard Plaschke als Einzelstarter ebenfalls seine Klasse; er lief in 1:34:14 h als 3. Westdeutscher Meister ins Ziel ein.**

Da bei den Westdeutschen die ersten 8 geehrt werden, standen mit Frank Schumann als 4. M50, Dieter Thorwesten als 8. M50, sowie Ralf Mecklenburg als 4. M55 drei weitere Deiringser in der Einzelwertung im Rampenlicht.

Frank Schumann und Dieter Thorwesten befinden sich derzeit im Marathontraining für den New York Marathon und deshalb sieht das Trainingskonzept überwiegend lange Läufe sowie ein ausdauerndes Training zur Verbesserung und Stabilisierung der aeroben Ausdauer vor. Diese verhindert dann die Schnelligkeit auf den kürzeren Strecken.

Wie hoch das Leistungsniveau bei dieser Meisterschaft war, zeigt allein die Siegerzeit des Starters in der M70 Dieter Schönlaue aus Mülheim der in 1:39:24 das Ziel erreicht.

### Fotos von Dr. Lotte Stüber für die LG Deiringsen

Die Deiringser von links: Manfred Heß, Ralf Mecklenburg, Frank Schumann, Hans Bröggelhoff, Gerhard Plaschke, Dieter Schenzer, Thomas Kolk, Norbert Borrmann, Dieter Thorwesten, Dr. Christoph Viergutz und vorne links das Maskottchen Dana es fehlt Michael Theil.



Die Deiringser Akteure mit ihrem Maskottchen Dana