

Die Erfolge aus August 2007

Dorothea Pfeffer, Bönen, W45, Greif Club Mitglied seit dem 07.11.05, ist in ihrer Altersklasse deutsche Meisterin geworden! Bereits im März lief Dorothea bei der DM über 100 km in Kienbaum und schaffte dort die Zeit von 9:24 h. Nun bereitet sie sich auf die Senioren-WM im holländischen Winschoten am 08.09.07 vor. Der ganze Greif-Club drückt ihr die Daumen!

Ralf Niermann, Ahaus, M30, Greif Club Mitglied seit dem 08.05.06, lief gleich 2 Bestzeiten nacheinander. Zuerst verbesserte er seinen Rekord über 10 km nur leicht um 7 sec auf 36:41 min. Beim Halbmarathon in Leverkusen legte er richtig was drauf und steigerte seine glatte 1:20:00 auf 1:18:38 h.

Udo Schmidt, Alzenau, M45, Greif Club Mitglied seit dem 02.05.07, ist kaum Mitglied im Club und läuft schon Bestzeiten! In Trier lief er mit 49:37 min erstmals unter 50. Die alte Bestzeit stand bei 50:41 min.

Prof. Dr. Daniela Schulze, Hannover, W40, Greif Club Mitglied seit dem 24.10.05, lief eine neue persönliche Bestzeit als Staffelläuferin eines Triathlons. In Hannover-Limmer schaffte Daniela den Sprung von 1:41 auf 1:36:47 h.

Patrick van Hall, Lilienthal, M35, Greif Club Mitglied seit dem 25.12.06, hat ganz gewaltig die Jogger-/Läufer-Grenze unterboten. Als unter 40-jähriger Mann, konnte er seine 41:30 über 10 km so nicht stehen lassen. In Emden lief Patrick nun eine sensationelle 37:22 min.

Heike Angel, Wadgassen, W45, Greif Club Mitglied seit dem 22.11.04, ist in ihrer Altersklasse sehr schnell unterwegs. Mit 39:52 min über 10 km hielt sie bereits einen persönlichen Hausrekord auf hohem Niveau. Diesen verbesserte Heike nochmal in Saarbrücken auf 39:37 min.

Rainer Kirsch, Dinkelsbühl, M35,

Greif Club Mitglied seit dem 07.11.01, hat beim diesjährigen Rennsteiglauf über 72,7 km nicht nur eine vordere Platzierung im Gesamteinlauf erreicht, sondern daneben seinen persönlichen Streckenrekord gleich um 10 min unterboten. In 5:47 h wurde Ralf Gesamt-Neunter.

Fritz Tinay, Stephansposching, M60, Greif Club Mitglied seit dem 14.11.98, ist beim Stadtlauf in Passau über 10 km ganz dicht an die 50 min-Marke herangeschrammt. Seine alte Bestzeit hat er im Dezember 2006 in 52:49 min gelaufen. In Passau schaffte Fritz nun 50:29 min und beweist damit, dass man auch nach vielen Jahren Greif-Training noch in der Lage ist Bestzeiten zu erreichen.

Volker Schönfeld, Norderstedt, M50, Greif Club Mitglied seit dem 10.07.06, lief in Glinde die 10 km in einem Verhältnis von erster zu zweiter Hälfte von 51 zu 49. Das brachte ihm einen schönen Erfolg, denn er steigerte sich von 47:24 auf 46:13.

Maik Rascke, Zetel, M30, Greif Club Mitglied seit dem 05.04.07, konnte schon nach kurzer Clubmitgliedschaft auf einen überdurchschnittlichen Erfolg verweisen. In Wilhelmshaven brachte er seine Halbmarathonzeit von 1:48:01 auf 1:44:55.

Klaus Schilling, Schwegenheim, M45, Greif Club Mitglied seit dem 30.10.06, wertete in seiner Heimatstadt seinen 5000 m-Rekord von 23:23 zu einer 22:18 auf.

Markus Tesch, Kempten, M45, Greif Club Mitglied seit dem 23.01.06, drehte in Kempten ein ganz großes Rad. Über die 21,1 km sprang er von 1:50:06 gleich auf 1:40:14. Markus fragt: "Jetzt bin ich auf gleicher Strecke 10 min schneller gelaufen als vor 2 Jahren. Werde ich dann auch im Marathon 20 min schneller sein?" Natürlich, wenn beide Zeiten unter den gleichen Leistungsverhältnissen gelaufen werden.

Relief Tantzen, Zven, M50, Kerpen, Greif Club Mitglied seit dem 27.11.06, legte beim Ummellauf in Hepstedt eine flotte Sohle auf den Asphalt. Er verbesserte dabei seine 10 km-Zeit von 45:48 auf 43:23.

Norbert Aue, Hamburg, M60, Greif Club Mitglied seit dem 01.11.04, rennt immer noch neue Hausrekorde. In seiner Heimatstadt machte er aus seiner 51:31 eine 49:10.

Monika Schalla, Gernlinden, W40, Greif Club Mitglied seit dem 02.10.06, lief trotz hohen Temperaturen und einer leichten Magendarmgrippe wenige Tage vor dem Start in Regensburg eine neue Halbmarathon-Bestzeit. Und was für eine! Von 1:56:40 sprang sie gleich auf 1:43:09!!

Tobias Hegmann, Großostheim, M30, Greif Club Mitglied seit dem 10.11.97, ging fremd und beteiligte sich am Duathlon WM in Ungarn. Dort belegte er in der AK 30 den 5. Rang und verpasste das Podium nur um 56 sec.

Michael Schlatter, Edling, M35, Greif Club Mitglied seit dem 13.11.06, hat die Jogger-/Läufergrenze für Männer unter 40 gleich bei Weitem unterschritten. Michael hing über 10 km bei 40:05 min. Da stand also etwas im Raum. Beim Rosenheimer City-Lauf rannte er nun 37:56 min!

Edwin Müller, Riedlingen, M60, Greif Club Mitglied seit dem 07.11.05, ist ein starker AK-Läufer und tastet sich nun an die 40 min über 10 km heran. In Tuttlingen verbesserte er sich von 43:51 auf 41:34 min.

Dorothea Grupp, Leonberg, W30, Greif Club Mitglied seit dem 12.07.04, nutzte nach ihrem 2. Frauenrang beim Freiburg-Marathon ihre ausgezeichnete Form und lief weitere Rennen. Über 10 km in Ludwigsburg gab es zur Belohnung eine neue Bestzeit, die nun auf 36:46 min steht. Die alte Zeit betrug 37:25 min.

Peter Frey, Leonberg, M35, Greif Club Mitglied seit dem 16.05.05, ist in Bestform! In Leonberg auf der 10 km-Strecke verbesserte Peter seinen Rekord von 46:41 auf 45:13 min.

Mathias Grigolat, Eutin, M40, Greif Club Mitglied seit dem 30.10.06, „haute“ richtig einen raus. Über 15 km konnte Mathias bisher 1:33:09 h laufen. In Ratekau ging es dann zur Sache. Ein Rekord von 1:13:45 h steht nun in den Listen!

Dr. med. Rainer Wilke, Brandenburg, M50, Greif Club Mitglied seit dem 02.10.06, schaffte bei sehr großer Hitze eine neue Bestleistung über 15 km. Es galt an diesem Tag, seine alte 1:19 h zu unterbieten. Rainer schaffte das ziemlich deutlich und freut sich über seine neue Bestzeit von 1:08:15 h.

Michael Brundiars, Celle, M55, Greif Club Mitglied seit dem 07.06.04, ist innerhalb einer Woche gleich 2 Bestzeiten gelaufen. Beim Hamburg-Marathon verbesserte sich Michael von 3:46 auf 3:42:51 h. Nur eine Woche später einen Halbmarathon zu laufen, kann ins Auge gehen. Er schaffte es aber, seine Bestzeit von 1:44 h auf nun 1:40:13 h zu verbessern.

Mirko Hennig, Zwönitz, M30, Greif Club Mitglied seit dem 05.06.2000, lief sogar eine Serie Bestzeiten. Auf 10 km stehen nun 34:58 min nach 35:25. Im Halbmarathon rannte Mirko jetzt 1:16:15 h und verbesserte sich dabei um etwa eineinhalb Minuten. Aber auch im Marathon sollte alles stimmen. Es galt, 2:45:54 h zu unterbieten. Mirkos Rekord steht nun bei 2:42:54 h.

Karl Rohwedder, Braunschweig, M50, Greif Club Mitglied seit dem 30.10.06, lief in Braunschweig eine Distanz von 12200 m und beendete dieses Rennen mit 55:04 min, bei einem bisherigen persönlichen Rekord von 59:24.

Frank Held, Gerlingen, M40, Greif Club Mitglied seit dem 08.11.04, setzte in Ludwigsburg neue Maßstäbe über 10 km. Aus seiner bisherigen 38:28 machte er eine 37:18.

Matthias Stahl, CH-Schwerzenbach, M35, Greif Club Mitglied seit dem 18.06.07, meldet gleich zwei neue Hausrekorde. In Barcelona verpasste er bei einer vormaligen Bestzeit von 3:03:50 mit 3:00:40 die 3 h nur knapp. Einen deutlich größeren Sprung machte er auf der 100 km-Distanz. Dort kam er

von 10:09:30 auf eine schöne 9:34:16.

Henrik Bauer, Bredembek, M35, Greif Club Mitglied seit dem 11.01.07, veredelte seine 10 km-Bestzeit auf Hochglanz. Mit mehr als 2 min Steigerung kam er in Bargstedt von 39:42 auf 37:19.

Clemens Schmitt, AUS-Wembley, M40, Greif Club Mitglied seit dem 01.06.06, ist ein Weltenbummler, der richtig gut laufen kann. Er schrieb aus Australien: *"So kann es gehen, 30 Jahre lang war es beim Duluth-Marathon (Minnesota USA) 10 Grad Celsius und dann kommt einer deiner Jünger aus Australien und prompt hat es am Start 20 Grad und als ich am Ende war immerhin 29. Nicht zu vergessen die hohe Luftfeuchtigkeit. Keine Angst ich fang jetzt nicht an zu heulen. Immerhin kam 2:39:55 mit einer Dehnpause heraus. 60-ster von 9750 und Dritter in meiner Altersklasse. Du kannst dir denken, dass meine Muskeln nicht so sehr gelitten haben und mich juckt es am 8. Juli 2007 in Perth (AUS) zuzuschlagen. Momentan treibe ich mich in Ecuador herum (Höhentraining) und besteige ein paar Berge (6310m, er ruft eben..)"* Clemens ist in der Zwischenzeit den Marathon in Perth gelaufen, aber es ist auch "nur" eine 2:41 dabei heraus gekommen.

Kerstin Höft, Wiesloch, W40, Greif Club Mitglied seit dem 14.08.06, absolvierte mit großem Erfolg den Halbmarathon in Tuttlingen. Mit 1:37:57 nach 1:38:11 errang sie eine neue Bestzeit, wurde zweite in der Gesamtwertung und siegte in der W40.

Steffen Leonhardt, Bretten, M30, Greif Club Mitglied seit dem 21.02.06, kann auf zwei persönliche Rekorde verweisen. In Ludwigsburg stieg er von 35:21 zu 35:11 auf. Einen richtigen Ruck gab es aber beim Fidelitas Nachtlauf über 80 km. Dort machte Steffen aus seiner bisherigen Bestzeit von 7:24 h nun eine 6:30.

Klaus Röschard, Unterföhring, M45, Greif Club Mitglied seit dem 30.10.2006, beteiligte sich mit Erfolg am Stadtlauf in München über 21,1 km. Es gelang ihm dabei seinen Hausrekord über diese Distanz von 1:42:08 auf 1:38:50 zu setzen.

Stephanie Warner, Senden, W40, Greif Club Mitglied seit dem 25.12.2006, lief in der französischen Landeshauptstadt ihren Marathon im Frühjahr. Sie konnte ihn mit Bestzeit von 3:23:40 nach 3:25:42 abschließen. Besonders freute sich Stephanie das sie als 99. in der Gesamtwertung unter die Top100 in Paris kam.

Tessa Zöllner, Berlin, W45, Greif Club Mitglied seit dem 24.10.2005, beteiligte sich mit Erfolg am Oberelbe-Marathon. Dort steigerte sie sich von 4:14:49 auf 4:07:02.

Thomas Hermann, Wadern, M40, Greif Club Mitglied seit dem 24.10.2005, putze seine Marathon-Zeit in Hamburg etwas heraus. Es gelang ihm eine 3:19:52 bei einem bisherigen persönlichen Rekord von 3:23:33.

Burckhardt Gilbert, Ortenberg, M40, Greif Club Mitglied seit dem 27.10.2003, ging beim Mainz-Marathon an den Start. Dort konnte er sich zwar nur mäßig, aber hochwertig verbessern. Aus seinem bisherigen Hausrekord von 2:49:53 machte er fast genau im 4 min/km-Tempo laufend eine 2:48:19.

Uwe Meier, Mainz, M50, Greif Club Mitglied seit dem 24.10.2005, litt beim Mainz-Marathon unter der Hitze und einer Pollenallergie. Dennoch gelang ihm eine Steigerung seiner Bestzeit von 3:54:27 auf 3:47:34.

Irmbert Dreßler, Bamberg, M45, Greif Club Mitglied seit dem 30.10.2006, war beim Bonner-Marathon mit Erfolg dabei. Hier setzte er seinen Hausrekord von 3:41:50 auf 3:35:51.

Karl Steiner, A Ternitz, M50, Greif Club Mitglied seit dem 06.03.2006, lief gleich früh in der Saison einen neuen persönlichen 10 km Rekord. In Loebersdorf kam er von 48:05 auf eine 47:20.

Hans-Jürgen Fründt, Elmshorn, M50, Greif Club Mitglied seit dem 31.10.2005, lief noch in 2006 beim Hamburg-Marathon, so wie er schrieb, „auf dem Zahnfleisch kriechend in das Ziel“. Heuer gelang es ihm, sich leicht von 3:12:04 auf 3:11:48 zu verbessern, aber er kam dafür „lockerlässig“ durch.