

Ergebnisse 2005

Beim Crosslauf in Kapellen (09.01.2005) wagten sich drei Läufer der SG ZONS auf die anspruchsvolle Crossstrecke.

| | | | |
|---------------------|--------|------------|-----------|
| Tanja Hillmann | 2350 m | 10:34 Min. | 17. Platz |
| Carl-Philip Heising | 2350 m | 08:44 Min. | 02. Platz |
| Alfred Czerwon | 8250 m | 40:06 Min. | 02. Platz |

Am 9. Straberger Crosslauf (22.01.2005) kamen die Zonser Läufer mit guten Ergebnissen nach Hause!

| | | | |
|---------------------|------------|---------|------------|
| Thomas Ruddies | 09:52 Min. | 03. M14 | ca. 2600 m |
| Carl-Philip Heising | 09:52 Min. | 02. M15 | ca. 2600 m |
| Jörg Balmer | 40:19 Min. | 09. M40 | ca. 9000 m |
| Alfred Czerwon | 46:57 Min. | 03. M65 | ca. 9000 m |

Stefan Gruhn lief am 30.01.2005 beim Wegberger Halbmarathon mit. In guten 1:45:57 Std. kam er zufrieden als 41. in der M45 im Ziel an.

Jörg Balmer stellte sich am Karnevalssamstag in Neukirchen (05.02.2005) einer besonderen Herausforderung. Er lief als 46. in 30:07 Min. über ca. 6800m beim Crosslauf ins Ziel ein.

Carl-Philip Heising lief am 13.02.05 in Nütterden bei den Nordrhein-Crossmeisterschaften mit. In guten 16:20 Min. über ca. 3950 m belegte er den 24. Platz im Gesamteinlauf und den 14. Platz in seiner Altersklasse.

Vier Läufer machten sich Sonntagmorgen (13.03.05. - 16. Neandertallauf) auf dem Weg nach Düsseldorf-Erkrath und liefen dort auf dem anspruchsvollen Kurs gute Zeiten. Carl-Philip Heising (Schüler A) erlief sich sogar einen Klassensieg. Herzlichen Glückwunsch!

| | | | |
|---------------------|--------------|---------|--------------|
| Carl-Philip Heising | 20:50 Min. | 01. M15 | 5000 m |
| Jürgen Düring | 1:15:29 Std. | 52. M40 | 1/3 Marathon |
| Detlev Hetscher | 1:15:31 Std. | 50. M35 | 1/3 Marathon |
| Stephan Winkler | 1:17:10 Std. | 55. M35 | 1/3 Marathon |

Am 03.04.2005 nahmen die SG ZONS Läufer und Läuferinnen am Frühjahrslauf in Düsseldorf bei der TG 81 Düsseldorf teil. Außerdem liefen drei Staffeln bei der Rennhamster-Rallye über 5 * 4,2 km mit.

| | | | |
|----------------------|------------|----------------|---------|
| Olaf Poschinski | 38:21 Min. | 04. M40 | 10000 m |
| Jürgen Düring | 47:32 Min. | 37. M40 (p.B.) | 10000 m |
| Klaus-Peter Hofstadt | 47:33 Min. | 21. M45 | 10000 m |
| Manfred Hetscher | 49:56 Min. | 03. M60 | 10000 m |
| Stephan Winkler | 50:36 Min. | 24. M35 | 10000 m |
| Alfred Czerwon | 52:45 Min. | 04. M65 | 10000 m |

Rennhamster-Rallye über 5 * 4,2 KM

Die Lauftränen

| | |
|-----------------|------------|
| Marco Minicucci | 18:54 Min. |
| Arno Totzke | 22:46 Min. |
| Dagmar Totzke | 20:43 Min. |
| Silke Ciaglia | 19:56 Min. |
| Benno Ciaglia | 16:09 Min. |

Gesamtzeit: 1:38:28 Std., Gesamtplatz: 16. Platz

Fünf ist Trumpf

| | |
|-------------------|------------|
| Michaela Klöter | 19:38 Min. |
| Michaela Kirchner | 20:54 Min. |
| Clemens Schwark | 19:23 Min. |
| Guido Schüller | 20:13 Min. |
| Detlev Hetscher | 18:37 Min. |

Gesamtzeit: 1:38:45 Std., Gesamtplatz: 17. Platz

Die Mümmelmänner

| | |
|----------------------|------------|
| Elke Hofstadt | 22:27 Min. |
| Marco Düring | 18:45 Min. |
| Hilde Düring | 29:17 Min. |
| Jürgen Düring | 20:46 Min. |
| Klaus-Peter Hofstadt | 19:03 Min. |

Gesamtzeit: 1:50:18 Std., Gesamtplatz: 27. Platz

Die SG Läuferinnen und Läufer absolvierten ihren ersten Wertungslauf in Düsseldorf-Benrath (16.04.2005) Diesmal war es möglich, entweder über 5 km, 10 km oder sogar 21,1 km zu starten. Am Ende waren alle zufrieden und man freut sich auf den nächsten Lauf.

| | | | |
|----------------------|--------------|---------|--------------|
| Benno Ciaglia | 18:54 Min. | 02. M40 | 05 km |
| Jörg Balmer | 20:32 Min. | 04. M40 | 05 km |
| Klaus-Peter Hofstadt | 20:37 Min. | 04. M45 | 05 km |
| Jürgen Düring | 22:55 Min. | 10. M40 | 05 km (p.B.) |
| Silke Ciaglia | 23:02 Min. | 04. W40 | 05 km |
| Olaf Poschinski | 39:14 Min. | 02. M40 | 10 km |
| Günter Schiemann | 42:29 Min. | 08. M40 | 10 km |
| Clemens Schwark | 49:04 Min. | 13. M40 | 10 km |
| Axel Ruprecht | 51:23 Min. | 14. M35 | 10 km |
| Stephan Winkler | 1:56:02 Std. | 10. M30 | 21,1 km |

Der 21. Severinslauf in Köln (21.04.05) wurde von Stefan Gruhn besucht. Er lief die 10km in 49:25 Minuten und kam so als 69. der M45 ins Ziel .

Beim 3. Mailauf in Meerbusch-Osterath (01. Mai) belegte bei 30° im Schatten Michaela Klöter den ersten Platz in der W35 und den 4. Platz im Gesamteinlauf! Herzlichen Glückwunsch!

| | | | |
|----------------------|------------|---------|-------|
| Michaela Klöter | 47:30 Min. | 01. W35 | 10 km |
| Jürgen Düring | 47:58 Min. | 05. M40 | 10 km |
| Klaus-Peter Hofstadt | 47:59 Min. | 04. M45 | 10 km |

Auch diesmal waren wir beim Rosellener Abendlauf (06.05.05) laufend mit dabei. Insgesamt 13 Läufer und Läuferinnen liefen die 5 km Strecke und konnten in ihrer Altersklasse gute Platzierungen erreichen.

| | | | |
|----------------------|------------|-----------|--------------|
| Michael Alban | 17:46 Min. | 01. M40 | 05 km |
| Carl-Philip Heising | 19:40 Min | 3. Sch. A | 05 km |
| Detlev Hetscher | 21:23 Min. | 10. M35 | 05 km |
| Jürgen Düring | 21:44 Min. | 10. M40 | 05 km (p.B.) |
| Klaus-Peter Hofstadt | 21:45 Min. | 06. M45 | 05 km |
| Andreas Braun | 21:50 Min. | 11. M40 | 05 km |
| Michaela Klöter | 22:29 Min. | 02. W35 | 05 km (p.B.) |
| Michaela Kirchner | 23:58 Min. | 04. W35 | 05 km (p.B.) |
| Manfred Hetscher | 24:02 Min. | 03. M60 | 05 km |
| Alfred Czerwon | 24:26 Min. | 01. M65 | 05 km |
| Stephan Winkler | 25:59 Min. | 18. M35 | 05 km |
| Christina Goldbach | 27:50 Min. | 1. WJ A | 05 km (p.B.) |
| Reiner Goldbach | 27:51 Min. | 10. M50 | 05 km |

Den Düsseldorfer Marathon (08.05.05) besuchten diesmal zwei Läufer der SG ZONS. Stefan Gruhn lief in 3:51:00 Stunden neue persönliche Bestzeit. Stephan Winkler kam knapp dahinter in guten 3:58:41 Stunden ins Ziel rein. Herzlichen Glückwunsch!

Beim 21. Mitternachtslauf in Kröv (Mosel) walkten und liefen am Pfingstsamstag (14.05.05) auch Zonser Läufer und Läuferinnen mit. Trotz Dauerregen am Samstag entschädigten die vielen Zuschauer an der Strecke und die klasse Unterhaltung uns, für die vielen nassen "Klamotten" und Schuhe. Auch unser Anhang verhalf uns zu guten Lauf - und Walkingleistungen.

| | | | |
|----------------------|------------|---------|--------|
| Benno Ciaglia | 36:07 Min. | 12. M40 | 9400 m |
| Jörg Balmer | 39:41 Min | 22. M40 | 9400 m |
| Klaus-Peter Hofstadt | 40:52 Min. | 33. M45 | 9400 m |
| Jürgen Düring | 42:43 Min. | 38. M40 | 9400 m |
| Silke Ciaglia | 43:11 Min. | 05. W40 | 9400 m |
| Michaela Kirchner | 46:05 Min. | 11. W35 | 9400 m |
| Reiner Goldbach | 51:04 Min. | 52. M50 | 9400 m |
| Elke Hofstadt | 51:20 Min. | 17. W40 | 9400 m |
| Martina Meirose | 29:34 Min. | 17. W45 | 3800 m |
| Dagmar Totzke | 30:46 Min. | 23. W40 | 3800 m |
| Hilde Düring | 30:46 Min. | 24. W40 | 3800 m |

Vereinsmeisterschaften über 10000m in Straberg

Bei den diesjährigen Vereinsmeisterschaften in Straberg (28.05.2005) wurden Michaela Klöter und Michael Alban Vereinsmeister/In. Bei extrem hohen Temperaturen wurde alles vom "Laufkörper" abverlangt. Aber alle Läufer/Innen sind im Ziel angekommen. Nachdem sich alle wieder ein wenig erholt hatten, wurde erst mal angestoßen. Gegen Abend wurde dann in Dormagen die Vereinsmeisterschaft gefeiert. Außerdem liefen in Straberg über 20 Kinder und Jugendliche mit, welche diverse Klassensiege "erliefen" Auch der 5km-Lauf wurde von uns besucht. Allen Läufer und Läuferinnen herzlichen Glückwunsch!

Natürlich gilt unser Dank auch unseren Fans, welche uns unentwegt angefeuert haben. Ein besonderer Dank geht an unsere Organisatoren: Dagmar Totzke, Benno Ciaglia und Michael Alban. Danke

| | | | | |
|----------------------|------------|---------|--------|--------------------|
| Michaela Klöter | 48:49 Min. | 02. W35 | 10000m | (Vereinsmeisterin) |
| Silke Ciaglia | 49:48 Min | 02. W40 | 10000m | |
| Michaela Kirchner | 54:17 Min. | 03. W35 | 10000m | |
| Ulrike Heising | 57:36 Min. | 04. W35 | 10000m | |
| Christina Goldbach | 68:08 Min. | 01. W19 | 10000m | |
| Michael Alban | 38:38 Min. | 03. M40 | 10000m | (Vereinsmeister) |
| Benno Ciaglia | 41:29 Min. | 04. M40 | 10000m | |
| Günter Schiemann | 43:23 Min. | 05. M40 | 10000m | |
| Jörg Balmer | 45:00 Min. | 06. M40 | 10000m | |
| Klaus-Peter Hofstadt | 45:10 Min. | 05. M45 | 10000m | |
| Andreas Braun | 47:41 Min. | 07. M40 | 10000m | |
| Detlev Hetscher | 49:48 Min. | 12. M35 | 10000m | |
| Gerd Gruhn | 50:23 Min. | 08. M45 | 10000m | |
| Stephan Winkler | 57:31 Min. | 14. M35 | 10000m | |
| Reiner Goldbach | 58:20 Min. | 07. M50 | 10000m | |
| Alfred Czerwon | 59:53 Min. | 05. M65 | 10000m | |
| Gert Tesch | 62:54 Min. | 15. M45 | 10000m | |

Den 2. Nachtlauf von Köln (25.05.05) über 10,2 km besuchten zwei Läufer der SG ZONS. Alexandra Lelittko (63:28 Min.) und Henning Schwinum (63:48 Min.) liefen durch die Kölner Straßen.

Auch der Neusser Sommernachtslauf (04.06.05) wurde von den SG'lern laufend besucht. Dabei erzielte Silke Ciaglia in 21:50 Min. eine neue persönliche Bestzeit über 5000m. Silke verpasste mit dem 4. Platz in der W40 nur knapp das Siegetreppchen. Michaela Kirchner lief die 5000m in 24:05 Minuten. Das bedeutete Platz 20 in der W35!

Bahnserie in Kaarst am 03.06.2005

| | | | | |
|---------------------|-------|---------------|----------|--------------------|
| Thomas Ruddies | 1000m | 02:56,69 Min. | 1. Platz | 1. Platz AK |
| Carl-Philip Heising | 1000m | 03:02,93 Min. | 4. Platz | 2. Platz AK |
| Michael Alban | 5000m | 17:32,42 Min. | 1. Platz | M40 (Kreismeister) |
| Alfred Czerwon | 5000m | 23:24,27 Min. | 1. Platz | M65 (Kreismeister) |

Der 1. Bahnlauf am 17.06.2005 in Zons war ein Erfolg. Bericht und FOTOS!

Beim 2. Cup-Lauf in Neukirchen-Hülchrath (01.07.05) wurden im 5 Kilometerlauf bei den Schüler/innen und Jugend, sowie im 10 Kilometerlauf der Erwachsenen gleichzeitig die Kreismeisterschaften ausgetragen. Neben einem Kreismeistertitel wurden auch viele Platzierungen und Bestzeiten erlaufen.

| | | | | |
|----------------------|-------------------|---------|---------|--------|
| Benno Ciaglia | 18:36 Min. | 02. M40 | | 5000m |
| Thomas Ruddies | 19:27 Min | 03. M14 | 3. KMS | 5000m |
| Carl-Philip Heising | 19:52 Min. | 01. M15 | 1. KMS | 5000m |
| Ralf Hille | 22:25 Min. | 03. M45 | | 5000m |
| Silke Ciaglia | 22:35 Min. | 01. W40 | | 5000m |
| Michael Alban | 37:37 Min. | 04. M40 | 3. KMS | 10000m |
| Klaus-Peter Hofstadt | 42:02 Min. | 03. M45 | 2. KMS | 10000m |
| Stefan Gruhn | 45:59 Min. (p.B.) | 07. M45 | 5. KMS | 10000m |
| Michaela Klöter | 47:15 Min. (p.B.) | 03. W35 | 3. KMS | 10000m |
| Jürgen Düring | 47:21 Min. (p.B.) | 23. M40 | 16. KMS | 10000m |
| Michaela Kirchner | 48:54 Min. (p.B.) | 04. W35 | 4. KMS | 10000m |
| Stephan Winkler | 53:18 Min. | 17. M35 | 11. KMS | 10000m |
| Reiner Goldbach | 53:19 Min. | 05. M50 | 7. KMS | 10000m |

p. B. = persönliche Bestzeit KMS = Kreismeisterschaft

Beim 7. Halbmarathon in Köln (16.07.05) waren auch drei Läufer/innen der SG Zons am Start. Trotz hoher Temperaturen wurden zwei persönliche Bestzeiten gelaufen.

| | | | |
|-------------------|---------------------|----------|---------|
| Michaela Klöter | 1:49:27 Std. | 11. W35 | 21,1 km |
| Jürgen Düring | 1:50:13 Std. (p.B.) | 141. M40 | 21,1 km |
| Michaela Kirchner | 1:53:59 Std. (p.B.) | 19. W35 | 21,1 km |

Eine neue Bestzeit erzielte Clemens Schwark über 10 km in Eschweiler-Dürwiß (06.08.05) In guten 46:18 Min. erreichte er das Ziel. Das lässt auf eine gute Marathonzeit (unter 3:55?? Std.) in Köln hoffen.

Beim 13. Dürener Rurtal-Lauf (10.09.2005) wurden trotz hoher Temperaturen gute Zeiten gelaufen. Dieser Lauf war auch gleichzeitig unser 3. Wertungslauf!

| | | | |
|-----------------|------------|------------|--------|
| Benno Ciaglia | 18:50 Min. | 12. Gesamt | 5000m |
| Ralf Hille | 20:53 Min | 22. Gesamt | 5000m |
| Matthias Haack | 36:37 Min. | 02. M40 | 10000m |
| Silke Ciaglia | 47:49 Min. | 04. W40 | 10000m |
| Michaela Klöter | 47:58 Min. | 05. W35 | 10000m |
| Jürgen Düring | 48:39 Min. | 24. M40 | 10000m |
| Detlev Hetscher | 49:52 Min. | 20. M35 | 10000m |
| Alfred Czerwon | 51:56 Min. | 05. M65 | 10000m |

Der 9. Köln-Marathon (11.09.05) wurde nicht nur von unseren Läuferinnen und Läufer besucht, sondern auch von "Inlinern" befahren. Herzlichen Glückwunsch für die guten Leistungen

Läufer:

| | | |
|-------------------|--------------|--|
| Michaela Kirchner | 4:10:43 Std. | 0159. Platz W35 (persönliche Bestzeit) |
| Ralf Krätzel | 3:34:37 Std. | 0425. Platz M40 |
| Clemens Schwark | 3:59:48 Std. | 1019. Platz M35 (persönliche Bestzeit) |
| Fritz Passmann | 4:22:41 Std. | 0223. Platz M55 |

Inliner:

| | | |
|--------------------|--------------|----------------|
| Christian Goldbach | 2:44:39 Std. | 016. Platz W18 |
| Reiner Goldbach | 2:44:39 Std. | 177. Platz M50 |

Neue Bestzeit über 10km für Silke Ciaglia in Dusiburg (17.09.05) rund um die Regattastrecke!

| | | | |
|-----------------|------------|---------|-------|
| Silke Ciaglia | 45:46 Min. | 05. W35 | 10 km |
| Benno Ciaglia | 38:50 Min. | 16. M40 | 10 km |
| Detlev Hetscher | 45:45 Min. | 72. M35 | 10 km |

Beim 25. Kölner Brückenlauf (25.09.05) starteten nicht nur Leichtathleten, sondern auch unsere Handballer!

| | | | |
|---------------------|--------------|----------|--|
| Weiß, Peter | 1:29:45 Std. | 176. M30 | |
| Galonska, Jan | 1:34:29 Std. | 228. MHK | |
| Lelittko, Alexandra | 1:37:51 Std. | 95. W35 | |
| Schwinum, Henning | 1:38:24 Std. | 560. M40 | |
| Engels, Myriam | 2:04:39 Std. | 226. WHK | |

Der Lauf durch den Bend bei der TK Grevenbroich (15.10.05) hat bei uns schon Tradition. Diesmal war es schon die 30. Veranstaltung. Und der Besuch lohnte sich für uns.

| | | | |
|---------------------|--------------|----------|--------|
| Benjamin Rose | 4:42 Min. | 04. MSch | 800m |
| Matthias Haack | 1:21:03 Std. | 01. M40 | 21,1km |
| Michael Alban | 1:22:37 Std. | 02. M40 | 21,1km |
| Reiner Goldbach | 2:06:33 Std. | 07. M50 | 21,1km |
| Stefan Gruhn | 21:52 Min. | 02. M45 | 5000m |
| Wilfried Schnitzler | 22:45 Min. | 03. M45 | 5000m |
| Frank Robben | 47:45 Min. | 10. M35 | 10000m |
| Stefan Peschke | 49:17 Min. | 15. M40 | 10000m |
| Alexandra Lelittko | 54:56 Min. | 04. W35 | 10000m |
| Werner Lorenz | 60:52 Min. | 01. M70 | 10000m |

Beim 34. DSD Ostparklauf am 29.Oktober 2005 in Düsseldorf waren die Zonser Läuferinnen und Läufer wieder stark vertreten. Es wurden mehrere Klassensiege erlaufen, sowie persönliche Bestzeiten erreicht. Diesmal waren wir mit 17 Läuferinnen und Läufer, sowie mit "unserer" FAN-Schar unterwegs. Dies war unser letzter Wertungslauf in diesem Jahr und warten nun auf die Auswertung!

| | | | |
|----------------------|------------|---------|--------|
| Matthias Haack | 17:35 Min. | 01. M40 | 5000m |
| Michael Alban | 18:02 Min | 02. M40 | 5000m |
| Benno Ciaglia | 19:12 Min. | 03. M40 | 5000m |
| Andreas Braun | 20:41 Min. | 05. M40 | 5000m |
| Frank Robben | 21:36 Min. | 06. M35 | 5000m |
| Stefan Gruhn | 22:25 Min. | 06. M45 | 5000m |
| Klaus-Peter Hofstadt | 24:13 Min. | 08. M45 | 5000m |
| Alfred Czerwon | 25:07 Min. | 04. M65 | 5000m |
| Hannelore Schmaderer | 24:13 Min. | 01. W45 | 5000m |
| Silke Ciaglia | 48:23 Min. | 02. W40 | 10000m |
| Michaela Kirchner | 51:10 Min. | 02. W35 | 10000m |
| Wilfried Schnitzler | 47:08 Min. | 14. M45 | 10000m |
| Ralf Hille | 47:09 Min. | 15. M45 | 10000m |
| Jürgen Düring | 48:06 Min. | 20. M40 | 10000m |
| Stephan Winkler | 48:25 Min. | 17. W35 | 10000m |
| Stefan Gruhn | 51:18 Min. | 19. M45 | 10000m |
| Reiner Goldbach | 52:22 Min. | 11. M50 | 10000m |

Beim 10. Rursee-Marathon (06.11.05) lief Marga Dase in 4:04:32 Stunden auf den 2. Platz (W50)! Herzlichen Glückwunsch

Carl Philipp Heising ist am 06.11.2005 beim 34. Krefelder Martins-Cross 2553 m gelaufen. In der Klasse: Schüler M 15 wurde er, in 8:26 Minuten, Vierter!

Auch der 33. Neusser Erftlauf wurde am 19. November von den SG Läufern besucht.

| | | | |
|-----------------|-----------------|---------|-------|
| Benno Ciaglia | 1:00:06,65 Std. | 10. M40 | 15 km |
| Detlev Hetscher | 1:07:35,03 Std. | 20. M35 | 15 km |
| Stephan Winkler | 1:18:48,14 Std. | 39. M35 | 15 km |

Carl Philip Heising ist am 3.12.2005 beim 23. TG Nikolaus-Lauf in Neuss gestartet. Es war ein Crosslauf über 1.600 m. Carl Philip ist 1. in seiner Altersklasse (Schüler M 15) geworden in einer Zeit von 5:34,42 Minuten.

Bei der Winterlaufserie in Wegberg waren auch wieder Zonser Läufer dabei. Am 4. Dezember lief Wilfried Schnitzler in neuer persönlicher Bestzeit (46:46 Min.) als 28. in der M45 ins Ziel ein. Stefan Gruhn belegte knapp dahinter den 31. Platz (M45) in 47:03 Minuten.

In Wegberg (31.12.05), bei der Winterlaufserie, liefen auch Läufer der SG ZONS mit. Bei recht milden (Winter)Temperaturen mussten drei Runden a 5 km gelaufen werden! Gleichzeitig war es die letzte Möglichkeit im Jahr 2005 wertvolle Punkte für die Läufercup-Wertung zu sammeln.

| | | | |
|----------------------|--------------|---------|-------|
| Klaus-Peter Hofstadt | 1:12:41 Std. | 28. M45 | 15 km |
| Wilfried Schnitzler | 1:12:52 Std. | 29. M45 | 15 km |
| Stefan Gruhn | 1:13:55 Std. | 35. M65 | 15 km |
| Reiner Goldbach | 1:15:49 Std. | 15. M50 | 15 km |
| Jürgen Düring | 1:20:31 Std. | 41. M40 | 15 km |

Damit ist das Jahr 2005 "läuferisch" abgeschlossen. Es wurden viele 100 Kilometer Wettkämpfe absolviert und noch mehr Trainingskilometer gelaufen. Auf ein neues im Jahr 2006 und viel Erfolg!