

# Ergebnisse 2006

Altersklassensieg in Dormagen-Straberg beim 10. Crosslauf

Beim Crosslauf in Dormagen-Straberg (21.01.2006) wagten sich sechs Läufer/innen der SG ZONS auf die anspruchsvolle Crossstrecke. Über 5400m erlief Carola Rentergent den ersten Platz in der W40 und den dritten Platz in der Gesamtwertung der Frauen.

|                      |            |          |       |
|----------------------|------------|----------|-------|
| Wilfried Schnitzler  | 25:20 Min. | 04. M 45 | 5400m |
| Carola Rentergent    | 25:53 Min  | 01. W 40 | 5400m |
| Jürgen Düring        | 27:03 Min. | 03. M40  | 5400m |
| Klaus-Peter Hofstadt | 27:03 Min. | 05. M45  | 5400m |
| Alfred Czerwon       | 33:49 Min. | 03. M65  | 5400m |
| Rainer Paklinski     | 35:39 Min. | 06. M45  | 5400m |

Bei der Winterlaufserie in Köln-Porz (22.01.2006) liefen auch Zonser Läufer/innen mit. Für Reiner Goldbach sprang sogar ein Podestplatz über 5000m in der M50 heraus.

|                    |            |           |       |
|--------------------|------------|-----------|-------|
| Benno Ciaglia      | 39:13 Min. | 13. M45   | 10 km |
| Reiner Goldbach    | 22:29 Min. | 03. M50   | 05 km |
| Christina Goldbach | 28:19 Min. | 02. W JgA | 05 km |

Bei der kompletten Winterlaufserie in Wegberg (04.12., 31.12. und 29.01.2006) liefen zwei Läufer der SG ZONS mit.

| Name                | 10 km      | 15 km        | 21,1 km     | Gesamtzeit   | Gesamtplatz |
|---------------------|------------|--------------|-------------|--------------|-------------|
| Wilfried Schnitzler | 46:46 Min. | 1:12:52 Std. | 1:41:01 Std | 3:40:39 Std. | 15. M45     |
| Stefan Gruhn        | 47:03 Min. | 1:13:55 Std. | 1:42:44 Std | 3:43:42 Std. | 13. M50     |

Trotz nasskalter Witterung liefen wir in Neukirchen-Hülchrath (04.02.06) mit. Und das mit sehr guten Ergebnissen. Alfred Czerwon wurde auf der Crossstrecke Vize-Kreismeister. Außerdem wurden wir in der Mannschaftswertung über 10km "Zweiter".

|                      |            |               |               |
|----------------------|------------|---------------|---------------|
| Alfred Czerwon       | 38:01 Min. | 02. M65       | 6800m (Cross) |
| Lennart Winkler      | 01:45 Min  | 03. Bambini M | 400m (Cross)  |
| Nadine Kreyer        | 02:11Min   | 24. Bambini W | 400m (Cross)  |
| Carola Rentergent    | 45:26 Min. | 01. W 40      | 10000m        |
| Wilfried Schnitzler  | 45:26 Min. | 04. M 45      | 10000m        |
| Jürgen Düring        | 47:22 Min. | 13. M 40      | 10000m        |
| Klaus-Peter Hofstadt | 47:23 Min. | 06. M45       | 10000m        |
| Stefan Keiner        | 54:15 Min. | 19. M 40      | 10000m        |

Beim dritten Lauf der Winterlaufserie in Köln-Porz (19.02.2006) lief Benno Ciaglia ein gutes Vorbereitungsrennen für seinen bevorstehenden Marathon. Er benötigte für 21,1 km 1:27:54 Std. und wurde guter Sechster in der M45!

Auch in Leverkusen (05.03.06) "Rund um das Bayer Kreuz" waren die Zonser Läufer aktiv!

|                 |            |         |       |
|-----------------|------------|---------|-------|
| Jürgen Düring   | 22:07 Min. | 10. M40 | 5 km  |
| Reiner Goldbach | 47:51 Min. | 50. M50 | 10 km |
| Stefan Gruhn    | 49:19 Min. | 61. M50 | 10 km |

Unser 1. Wertungslauf (18.03.2006) fand in Essen beim FC Stoppenberg statt. Nicht nur das großzügige Stadion mit allem was sich das Leichtathletikerherz wünscht, beeindruckte uns, sondern auch die extrem anspruchsvolle Strecke. Nun wissen wir, warum der Verein FC Stoppenberg heißt! Mit insgesamt 12 Läufer/innen plus zwei Gästeläufer/innen waren wir gut vertreten.

|                      |               |              |        |
|----------------------|---------------|--------------|--------|
| Benno Ciaglia        | 19:34,05 Min. | 07. Gesamt M | 5000m  |
| Andreas Braun        | 21:12,29 Min. | 10. Gesamt M | 5000m  |
| Wilfried Schnitzler  | 22:11,98 Min. | 13. Gesamt M | 5000m  |
| Stefan Gruhn         | 23:17,12 Min. | 19. Gesamt M | 5000m  |
| Carola Rentergent    | 22:17,54 Min. | 03. Gesamt W | 5000m  |
| Christina Goldbach   | 29:58,35 Min. | 07. Gesamt W | 5000m  |
| Olaf Poschinski      | 40:53,08 Min. | 05. M 40     | 10000m |
| Klaus-Peter Hofstadt | 45:21,30 Min. | 07. M 45     | 10000m |
| Jürgen Düring        | 47:51,62 Min. | 10. M 40     | 10000m |
| Frank Robben         | 51:09,28 Min. | 14. M 35     | 10000m |
| Gert Tesch           | 53:25,10 Min. | 15. M 45     | 10000m |
| Simone Spill         | 56:41,42 Min. | 02. W 40     | 10000m |

Beim 3. Monatslauf (09.04.2007) gab es einen neuen Teilnehmerrekord. Mit insgesamt 43 Läufer/innen liefen wir bei der TG Düsseldorf und/oder bei der Rennhamster-Rallye mit. !

|                      |                    |          |        |
|----------------------|--------------------|----------|--------|
| Wilfried Schnitzler  | 44:26 Min. (p.B.)  | 10. M 45 | 10000m |
| Stefan Gruhn         | 44:47 Min. (p.B.)  | 08. M 45 | 10000m |
| Jürgen Düring        | 45:06 Min.(e.p.B.) | 20. M 40 | 10000m |
| Klaus-Peter Hofstadt | 45:08 Min.         | 12. M 45 | 10000m |
| Reiner Goldbach      | 52:39 Min.         | 13. M 45 | 10000m |
| Stephan Winkler      | 54:18 Min.         | 24. M 35 | 10000m |
| Lennart Winkler      | 2:17 Min.          | 3. M 07  | 500m   |

Bei der im Rahmenprogramm stattfindenden Hamsterrallye der LT-Rennhamster, liefen 35 Läufer in 7 Staffeln jeweils 4.222 m, um am Ende die Halbmarathondistanz von 21,1 km absolviert zu haben. Durch die verschiedenen Zusammensetzungen der Gruppen von leistungsorientierten bis zu gemischten Familienstaffel, wurde auch bei vielen Laufanfänger das Interesse an Volksläufen geweckt. Durch die gute Organisation der LT-Rennhamster und das mitspielende Wetter, war diese Veranstaltung auch in diesem Jahr für alle Teilnehmer eine gelungene Sache. Unten aufgeführt sind nur die Gesamtzeiten der Staffeln. Die Einzelzeiten und die Namen können unter [www.rennhamster.de](http://www.rennhamster.de) eingesehen werden.

- 17. Fünf ist Trümpf 1:39:16 Std.
- 18. Die flotten Fünf 1:39:23 Std.
- 28. Die Ausser/Unter/Überirdischen 1:44:35 Std.
- 29. The Lame Ducks 1:45:03 Std.
- 32. Die fantastischen Fünf 1:47:14 Std.
- 33. Die Mümmelmänner 1:47:14 Std.
- 42. Zons Running Team LT1 2:00:52 Std.

Beim 22. Serverinslauf in Köln (30.04.2007) lief Simone Spill 54:14 Minuten und wurde 25. in ihrer Altersklasse.

Auch der Rhein-Ruhr-Marathon (30.04.06) wurde von Günter Schiemann und Stephan Winkler besucht. Günter brauchte für die Marathonstrecke 3:40:24 Std. und Stephan absolvierte die 21,1 km in 1:56:12 Stunden.

Der 4. Monatslauf stand ganz im Rahmen der 5000m! 12 Läufer/innen liefen in Neuss-Rosellen (05.5.06) die 5000m. Neben guten Einzelzeiten, gab es auch mehrere Klassensiege. Herzlichen Glückwunsch!

|                      |            |          |       |
|----------------------|------------|----------|-------|
| Matthias Haack       | 18:13 Min. | 02. M40  | 5000m |
| Wilfried Schnitzler  | 21:19 Min. | 07. M 45 | 5000m |
| Carola Rentergent    | 21:28 Min. | 01. W 40 | 5000m |
| Klaus-Peter Hofstadt | 21:29 Min. | 08. M 45 | 5000m |
| Stefan Gruhn         | 22:38 Min. | 02. M 50 | 5000m |
| Jürgen Düring        | 22:58 Min. | 07. M 40 | 5000m |
| Gert Tesch           | 24:11 Min. | 13. M 45 | 5000m |
| Michaela Kirchner    | 24:25 Min. | 04. W 40 | 5000m |
| Alfred Czerwon       | 25:25 Min. | 02. M 65 | 5000m |
| Stephan Winkler      | 26:02 Min. | 11. M 35 | 5000m |
| Christina Goldbach   | 28:09 Min. | 01. WJgA | 5000m |
| Reiner Goldbach      | 28:10 Min. | 05. M 50 | 5000m |

Stephan Winkler wollte es am 07.05.2007 in Düsseldorf genau wissen. Er lief seinen nächsten Marathon in 4:58:19 Stunden. 1. Hälfte: 2:13:01, 2. Hälfte: 2:45:18. Ab der zweiten Hälfte hatten wohl die Bäckereien schon geöffnet.

Der 2. Wertungslauf (14.05.2007) führte uns nach Hürth. Insgesamt liefen 13 Zonser Läufer/innen rund um den Otto-Maigler-See. Auf der recht anspruchsvollen Strecke wurde uns alles abverlangt. Leider wurden die guten Leistungen im 5000m Lauf durch die zu kurze Strecke (ca. 400m) ein wenig nach hinten geschoben. Was aber der guten Stimmung unsererseits keinen Abbruch tat.

|                      |              |              |           |
|----------------------|--------------|--------------|-----------|
| Andreas Braun        | 1:36:15 Std. | 13. M40      | 21,1km    |
| Matthias Haack       | 37:25 Min.   | 02. M40      | 10000m    |
| Olaf Poschinski      | 39:40 Min.   | 03. M40      | 10000m    |
| Klaus-Peter Hofstadt | 44:31 Min.   | 04. M45      | 10000m    |
| Jürgen Düring        | 47:46 Min.   | 10. M40      | 10000m    |
| Axel Ruprecht        | 49:25 Min.   | 12. M35      | 10000m    |
| Michaela Klöter      | 50:00 Min.   | 02. W35      | 10000m    |
| Simone Spill         | 53:59 Min.   | 07. W40      | 10000m    |
| Cordula Röhrig       | 63:41 Min.   | 12. W40      | 10000m    |
| Elke Hofstadt        | 63:42 Min.   | 13. W40      | 10000m    |
| Benno Ciaglia        | 18:00 Min.   | 03. Gesamt M | ca. 4600m |
| Reiner Goldbach      | 21:14 Min.   | 13. Gesamt M | ca. 4600m |
| Christina Goldbach   | 26:53 Min.   | 05. Gesamt W | ca. 4600m |

Beim 24. Sommernachtslauf (20.05.06) der TG Neuss wurde Benno Ciaglia 17. im Gesamteinlauf über 5000m in 18:54 Minuten . Ebenfalls lief Peter Maaßmeier die 5 km Strecke in 31:57 Minuten.

Wenn unser Nachbarverein, der FC Straberg, seinen Volkslauf (27.06.06) ausrichtet, kann man eigentlich für den Abend den Grill schon bereit stellen. Es herrscht immer Sonnenschein bei sehr hohen Temperaturen. Diesmal aber wollte der Wettergott nicht mitspielen. Bei nassen Wetter, insbesondere bei den 10 km und HM-Läufer/innen goss es wie aus Eimern, wurde den Läufer/innen, aber auch den Strabergern alles abverlangt. Aber trotzdem waren wir nachher alle zufrieden.

|                      |              |                |        |
|----------------------|--------------|----------------|--------|
| Wilfried Schnitzler  | 21:18 Min.   | 14. Gesamt     | 5000m  |
| Michaela Kirchner    | 24:06 Min.   | 22. Gesamt     | 5000m  |
| Alfred Czerwon       | 25:40 Min.   | 24. Gesamt     | 5000m  |
| Christina Goldbach   | 27:34 Min.   | 48. Gesamt     | 5000m  |
| Cordula Röhrig       | 27:47 Min.   | 50. Gesamt     | 5000m  |
| Matthias Haack       | 36:47 Min.   | 02. M40        | 10000m |
| Jürgen Düring        | 47:51 Min.   | 13. M40        | 10000m |
| Klaus-Peter Hofstadt | 47:53 Min.   | 13. M45        | 10000m |
| Stephan Winkler      | 56:31 Min.   | 16. M35        | 10000m |
| Andreas Braun        | 1:38:32 Std. | 10. M40        | 21,1km |
| Stefan Gruhn         | 1:40:27 Std. | 10. M50        | 21,1km |
| Reiner Goldbach      | 1:50:48 Std. | 14. M50        | 21,1km |
| Schwarz, Franziska   | 2:00 Min     | 15. Gesamt (w) | 400m   |
| Weber, Charlotte     | 2:50 Min     | 31. Gesamt (w) | 400m   |
| Winkler, Lennart     | 1:33 Min     | 02. Gesamt (m) | 400m   |
| Stamer, Max          | 2:13 Min     | 24. Gesamt (m) | 400m   |
| Schwarz, Sebastian   | 3:51 Min     | 12. M09        | 800m   |
| Heising, Tjark       | 7:44 Min     | 02. M12        | 2000m  |
| Weber, Henri         | 9:04 Min     | 03. M12        | 2000m  |
| Feder, Monique       | 10:08 Min    | 03. W13        | 2000m  |
| Hillmann, Tanja      | 08:43 Min    | 03. W15        | 2000m  |

Der 22. Mitternachtslauf (03.03.06) des TV Kröv (Mosel) war wieder ein Erlebnislauf für alle Läufer/innen und Zuschauer! Insgesamt waren wir mit unseren "Fans" 18 Personen. Aber genießt den Bericht von unseren Pressewart Jürgen und vielleicht sehen wir uns ja im nächsten Jahr in Kröv.

|                      |                      |            |       |
|----------------------|----------------------|------------|-------|
| Hilde Düring         | 30:03 Min. (Walking) | 29. Gesamt | 3800m |
| Klaus-Peter Hofstadt | 40:55 Min.           | 32. M45    | 9400m |
| Benno Ciaglia        | 40:57 Min.           | 33. M45    | 9400m |
| Jörg Balmer          | 42:49 Min.           | 45. M45    | 9400m |
| Jürgen Düring        | 44:16 Min.           | 49. M40    | 9400m |
| Michaela Kirchner    | 45:08 Min.           | 12. W40    | 9400m |
| Silke Ciaglia        | 45:08 Min.           | 13. W40    | 9400m |
| Reiner Goldbach      | 45:49 Min.           | 43. M50    | 9400m |
| Dagmar Totzke        | 51:48 Min.           | 32. W40    | 9400m |
| Elke Hofstadt        | 54:12 Min.           | 44. W40    | 9400m |
| Cordula Röhrig       | 54:12 Min.           | 45. W40    | 9400m |
| Petra Hermes         | 61:26 Min.           | 60. W40    | 9400m |

Der 3. Jüchtlauf in Düsseldorf (10.06.2007) wird in die Vereinsgeschichte eingehen. Bei über 30 Grad im Schatten (Rekord bei Vereinsmeisterschaften) trugen wir unsere Vereinsmeisterschaften aus. Wer den Jüchtlauf kennt, weiß, dass ein Großteil der Strecke in der prallen Sonne verläuft. Trotzdem liefen wir mit 14 Läufer/innen um den Vereinsmeistertitel. (Zwei Läufer/innen wollten sich die Hitzeschlacht nicht antun) Nach sehr anstrengenden 10 km überquerten Matthias Haack bei den Männern und Carola Rentergent bei den Frauen die Ziellinie und wurden Vereinsmeister/in. Auf den Plätzen folgten bei den Männern Klaus-Peter Hofstadt und Andreas Braun. Bei den Frauen liefen Michaela Klöter und Michaela Kirchner auf Platz zwei und drei. Auch wenn die Zeiten wegen der Hitze nicht die Erwartungen der Läufer/innen traf, wurden trotzdem sehr gute Altersklassenplatzierungen "erlaufen". Die anschließende Vereinsmeisterfeier fand in Dormagen in gemütliche Runde statt.

|                      |            |                 |        |
|----------------------|------------|-----------------|--------|
| Carola Rentergent    | 47:29 Min. | 01. W40         | 10000m |
| Michaela Klöter      | 52:36 Min. | 01. W35         | 10000m |
| Michaela Kirchner    | 54:36 Min. | 03. W40         | 10000m |
| Christina Goldbach   | 60:34 Min. | 02. WJA (p. B.) | 10000m |
| Cordula Röhrig       | 61:38 Min. | 05. W40 (p. B.) | 10000m |
| Matthias Haack       | 39:25 Min. | 03. M40         | 10000m |
| Klaus-Peter Hofstadt | 45:12 Min. | 06. M45         | 10000m |
| Andreas Braun        | 46:52 Min. | 09. M40         | 10000m |
| Stefan Gruhn         | 47:57 Min. | 02. M50         | 10000m |
| Jürgen Düring        | 49:40 Min. | 16. M40         | 10000m |
| Jörg Balmer          | 51:16 Min. | 08. M45         | 10000m |
| Reiner Goldbach      | 52:34 Min. | 04. M50         | 10000m |
| Gert Tesch           | 56:17 Min. | 13. M45         | 10000m |
| Alfred Czerwon       | 59:39 Min. | 03. M65         | 10000m |

Trotz hoher Temperaturen lief Carola Rentergent beim 21. Bensberger Frauenlauf (23.06.2007) eine hervorragende Zeit. Carola benötigte für die 10 km 44:20 Minuten und lief so auf den vierten Platz in ihrer Altersklasse.

Beim Halbmarathon in Köln (08.07.06) liefen Stefan Gruhn und Jürgen Düring mit. Stefan benötigte 1:42:49 Stunden. Jürgen lief 1:46:09 Stunde, was gleichzeitig eine neue Bestzeit bedeutete.

Ebenfalls am 08.07.06 lief Wilfried Schnitzler in Bösinghoven (Meerbusch). Bei sehr hohen Temperaturen lief Wilfried 21:53 Minuten über 5 km und wurde 7 in der M45.

Bei der Allianz Olympiade (21.07.06), welche ebenfalls nur alle vier Jahre stattfindet, lief Carola Rentergent zwei Strecken mit. Über Halbmarathon brauchte sie 1:38:45 Std, (4. Platz AK) und einen Tag später lief Carola über 3000m Bahn 12:27 Minuten. (6. Platz AK)

Bei der 2. Zonser Bahnserie (18.08.2006) liefen wir mit insgesamt 26 Läufer/innen mit.

|                      |            |       |
|----------------------|------------|-------|
| Jorgo                | 20:06 Min. | 5000m |
| Klaus-Peter Hofstadt | 21:53 Min  | 5000m |
| Stefan Gruhn         | 22:41 Min. | 5000m |
| Jürgen Düring        | 24:35 Min. | 5000m |
| Jorgo                | 11:47 Min. | 3000m |
| Ralf Hille           | 12:23 Min. | 3000m |
| Stefan Gruhn         | 12:51 Min. | 3000m |
| Wilfried Schnitzler  | 13:05 Min. | 3000m |
| Klaus-Peter Hofstadt | 13:13 Min. | 3000m |
| Carl Heising         | 13:19 Min. | 3000m |
| Reiner Goldbach      | 13:35 Min. | 3000m |
| Jürgen Düring        | 14:22 Min. | 3000m |
| Axel Rupprecht       | 15:13 Min. | 3000m |
| Stephan Winkler      | 15:53 Min. | 3000m |
| Dagmar Totzke        | 16:12 Min. | 3000m |

|                    |            |       |
|--------------------|------------|-------|
| Silke Ciaglia      | 16:12 Min. | 3000m |
| Ulrike Bauers      | 16:12 Min. | 3000m |
| Sabina Weiß        | 16:12 Min. | 3000m |
| Michaela Klöter    | 16:12 Min. | 3000m |
| Christina Goldbach | 16:28 Min. | 3000m |
| Marion Mommert     | 18:39 Min. | 3000m |
| Marcel Kühnhold    | 18:39 Min. | 3000m |
| Maurice Hermes     | 20:19 Min. | 3000m |
| Hilde Düring       | 20:41 Min. | 3000m |
| Petra Hermes       | 20:44 Min. | 3000m |
| Sylvia Melsheimer  | 20:59 Min. | 3000m |

Andreas Braun und Stefan Gruhn konnten es nicht lassen und liefen beim TV Witzhelden (27.08.06) den Halbmarathon. (Sengbach Talsperrenlauf) Bei der doch recht anspruchsvollen Strecke liefen beide Zonser gute Zeiten. Andreas Braun: 1:41:37 Stunden (39. M40) Stefan Gruhn sah den Lauf als Marathonvorbereitung für Köln an und benötigte 1:46:35 Stunden (20. M50)

Beim 3. Wertungslauf in Bedburg (5. Citylauf, 16.09.06) liefen die Zonser wieder um wertvolle Punkte. Aufgrund der hohen Temperaturen waren nicht alle mit ihren Zeiten zufrieden. Aber trotzdem liefen vier Läufer/innen aufs Treppchen vor.

|                      |            |         |        |
|----------------------|------------|---------|--------|
| Matthias Haack       | 38:58 Min  | 03. M40 | 10000m |
| Benno Ciaglia        | 40:39 Min. | 03. M45 | 10000m |
| Klaus-Peter Hofstadt | 44:58 Min. | 11. M45 | 10000m |
| Carola Rentergent    | 45:22 Min. | 02. W40 | 10000m |
| Wilfried Schnitzler  | 46:57 Min. | 17. M45 | 10000m |
| Reiner Goldbach      | 49:17 Min. | 09. M50 | 10000m |
| Jürgen Düring        | 49:33Min.  | 38. M40 | 10000m |
| Michaela Kirchner    | 52:33 Min. | 05. W40 | 10000m |
| Christina Goldbach   | 62:36 Min. | 02. WJA | 10000m |
| Andreas Braun        | 65:03 Min. | 38. M40 | 10000m |

Am gleichen Wochenende (17.09.2006) waren noch mehr Läufer/innen unterwegs. Alexandra Lelittko lief beim 10. Bottroper Frauenlauf als 70. ins Ziel. Sie benötigte für die 7,5 km Strecke 41:32 Minuten. Etwas schwerer hatten es Stephan Winkler und Detlev Hetscher. Sie liefen beim Nürburgringlauf über 24,4 km mit. Detlev benötigte 2:22:31 Stunden und Stephan 2:40:50 Stunden.

Traditionell zwei Tage (27.09.2006) vor dem Nachlauf wird für die Läufer/innen der SG ZONS, samt Gäste ein Vorlauf ausgerichtet. Insgesamt 53 Läufer/innen und Walker/innen liefen/walkten über die 3,1 oder 7 Meilenstrecke.

Beim 10. Köln-Marathon, dem Jubiläumsmarathon, der am 08. Oktober 2006 veranstaltet wurde, gingen 7 Aktive der SG ZONS an den Start. Sechs Starter nahmen die Herausforderung Marathon an und eine Starterin, den im Vorfeld stattfindenden Halbmarathon. Auf den abgesperrten Straßen Kölns hatte der 10. Ford Köln Marathon mit Karnevalsmusik, Bierfässchen und kostümierten Läufern und Zuschauern bereits im Oktober Karnevalscharakter. Am Sonntagmorgen machten sich bei schönstem Wetter und vor geschätzten 800.000 Zuschauern 25.000 Athleten, bestehend aus Inline-Skater, Halbmarathonis und Marathonläufern, auf den Weg zum Startschuss in Deutz. Damit verzeichnete der Marathon pünktlich zu seinem runden Geburtstag eine Rekordteilnehmerzahl. Natürlich waren auch eine Menge Fans der SG mit gereist, um die "Aktiven" anzufeuern.

|                     |              |           |          |
|---------------------|--------------|-----------|----------|
| Stefan Gruhn        | 3:41:28 Std. | 152. M50  | Marathon |
| Ralf Krätzel        | 3:52:38 Std. | 814. M40  | Marathon |
| Reiner Goldbach     | 4:12:53 Std. | 436. M50  | Marathon |
| Wilfried Schnitzler | 4:14:31 Std. | 928. M45  | Marathon |
| Jürgen Düring       | 4:25:25 Std. | 1490. M40 | Marathon |
| Simone Spill        | 1:56:01 Std. | 58. W40   | HM       |

Unser Nachbarverein TK Grevenbroich richtete seinen 31. Volkslauf (14.10.06) aus. Vier Zonser Läufer/innen liefen dort bei optimalen Wetter die 10 km bzw. den Halbmarathon mit.

|                      |              |         |        |
|----------------------|--------------|---------|--------|
| Klaus-Peter Hofstadt | 1:39:48 Std. | 07. M45 | HM     |
| Alexandra Lelittko   | 2:05:02 Std. | 08. W35 | HM     |
| Henning Schwinum     | 2:16:32 Std. | 31. M35 | HM     |
| Beate Wünsche        | 56:41 Min.   | 7. W40  | 10000m |

Beim letzten Wertungslauf (22.10.2006) in Refrath konnten nochmals wichtige zusätzliche Wertungspunkte erlaufen werden. In insgesamt drei unterschiedlichen Strecken gingen die Zonser Läufer/innen an den Start. Neben persönlichen Bestleistungen wurden auch Podiumsplätze erlaufen. Herzlichen Glückwunsch.

|                      |              |              |        |
|----------------------|--------------|--------------|--------|
| Carola Rentergent    | 1:38:17 Std. | 01. W40 p.B. | HM     |
| Detlev Hetscher      | 1:43:39 Std. | 07. M35      | HM     |
| Michaela Kirchner    | 1:52:38 Std. | 02. W40 p.B. | HM     |
| Jorgos Flambouraris  | 39:18 Min.   | 03. M40      | 10000m |
| Klaus-Peter Hofstadt | 43:52 Min.   | 07. M45      | 10000m |
| Wilfried Schnitzler  | 44:12 Min.   | 09. M45 p.B. | 10000m |
| Reiner Goldbach      | 48:43 Min.   | 11. M50      | 10000m |
| Jürgen Düring        | 48:51 Min.   | 13. M40      | 10000m |
| Axel Rupprecht       | 50:11 Min.   | 21. M35      | 10000m |
| Michaela Klöter      | 50:51 Min.   | 02. W35      | 10000m |
| Benno Ciaglia        | 19:58 Min.   | 02. M45      | 5000m  |
| Christina Goldbach   | 31:16 Min.   | 01. WJA      | 5000m  |

#### Pulheimer Kappes - Walking am 29. Oktober 2006

Am Sonntag, 29. Oktober, richtete der Pulheimer SC erstmals ein Walking-Event für Jedermann (alle Altersklassen) unter dem Motto „Kappes-Walking“ aus. Die Veranstaltung ist Bestandteil, der vom Leichtathletikverband Nordrhein–Walkingtour 2006. Abgerundet wurde die schöne Veranstaltung durch ein Rahmenprogramm in der Sporthalle, wo sich die Zeit bis zur Siegerehrung sehr gut überbrücken ließ. Fünf Zonser Walkerinnen haben sich für die 10 km-Strecke entschieden und alle konnten hinterher eine persönliche Bestleistung verbuchen.

|                  |               |                     |        |
|------------------|---------------|---------------------|--------|
| Ute Heß          | 01:18:22 Std. | Walking p.B.        | 10000m |
| Edith Littwinski | 01:20:06 Std. | Walking p.B.        | 10000m |
| Sylvia Nowak     | 01:20:21 Std. | Walking p.B.        | 10000m |
| Diana Gründler   | 01:27:32 Std. | Nordic-Walking p.B. | 10000m |
| Hilde Düring     | 01:28:52 Std. | Nordic-Walking p.B. | 10000m |

Beim 22. Bad Godesberger Herbstlauf (05.11. 06) belegte Wilfried Schnitzler über 15 km den 10. Platz in seiner Alterklasse. Er benötigte 1:07:31 Stunden, was gleichzeitig persönliche Bestzeit bedeutete.

Unser 8. Monatslauf (18.11.06) führte uns nach Neuss zum 34. Erftlauf. Das Wetter war zum Laufen ideal und alle Läufer/innen waren mit ihren Zeiten zufrieden.

|                      |              |         |      |
|----------------------|--------------|---------|------|
| Klaus-Peter Hofstadt | 1:06:32 Std. | 15. M45 | 15km |
| Carola Rentergent    | 1:07:13 Std. | 04. W40 | 15km |
| Stefan Gruhn         | 1:12:56 Std. | 12. M50 | 15km |
| Reiner Goldbach      | 1:16:05 Std. | 16. M50 | 15km |
| Simone Spill         | 1:19:54 Std. | 13. W40 | 15km |
| Stephan Winkler      | 1:24:36 Std. | 35. M35 | 15km |
| Dagmar Totzke        | 1:24:39 Std. | 18. W40 | 15km |
| Cordula Röhrig       | 29:08 Min.   | 04. W40 | 5km  |
| Lennart Winkler      | 01:32 Min.   | 06. M7  | 400m |

Der letzte Monatslauf in diesem Jahr (Mondorf, 03.12.06) hatte es noch mal in sich. Viele Steigungen und starker Wind (über Deich, am Rhein entlang) forderte alles von den Läufer/innen.

|                      |            |         |      |
|----------------------|------------|---------|------|
| Carola Rentergent    | 46:16 Min. | 02. W40 | 10km |
| Elke Hofstadt        | 56:07 Min. | 15. W40 | 10km |
| Cordula Röhrig       | 60:47 Min. | 28. W40 | 10km |
| Klaus-Peter Hofstadt | 44:12 Min. | 12. M45 | 10km |
| Wilfried Schnitzler  | 45:44 Min. | 16. M45 | 10km |
| Uwe Mushold          | 47:52 Min. | 25. M45 | 10km |

Beim 8. Siebengebirgsmarathon (10.12.2006) lief Stefan Keiner die 42,2 km. Er benötigte 4:57:52 Stunden und belegte Platz 137 in der M40.

Trotz Silvester lief Reiner Goldbach beim 32. Silvesterlauf in Wegberg mit. Er benötigte 1:13:51 Stunden. (Platz 17 in der M50)

Damit ist das Jahr 2006 "läuferisch" abgeschlossen. Es wurden viele 100 Kilometer Wettkämpfe absolviert und noch mehr Trainingskilometer gelaufen. Auf ein neues im Jahr 2007 und viel Erfolg!