

21.04.2025

Boston-Marathon

Es ist soweit. Alice hat in den letzten Wochen hart trainiert und wird heute alles geben. Gestern hat sie sich schon mal die Strecke von Boston nach Hopkinton angesehen. Da der Start in Hopkinton ist, musste sie heute morgen mit einem der vielen extra für den Marathon bereitgestellten Bussen fahren. Der Start war pünktlich bei 7 Grad und Wind und Alice hielt sich an ihre Zeitvorgabe. Gegen Mittag waren es bereits 25 Grad und die Jacke hatte ihren Zweck erfüllt. Dank tracker konnten wir alle mitfiebern und feuerten Alice virtuell an durchzuhalten. Besonders an den Steigungen gaben wir Unterstützung. Zwischenzeiten im Split sahen gut aus. Angefeuert durch uns, die vielen Zuschauer und jede Menge Adrenalin schaffte Alice es glückstrahlend und völlig losgelöst mit einer top Zeit von 05:58:55!!!!!! Der absolute Hammer. Alice, du hast das hervorragend gemeistert. Der 6. Stern der [World Marathon Majors](#). Dazu hatte Alice ja bereits die 5 vorherigen in [Tokio](#), [London](#), [Berlin](#), [Chicago](#) und [New-York](#) mühsam erworben. Nun ist Alice stolze Besitzerin der langersehnten World Marathon Majors Six Stars Medaille.



Herzlichen Glückwunsch Alice. Ganz große Leistung. Traum erfüllt. Chapeau.



19.04.2025

Osterlauf Eupen

Traditionell findet am Ostersonntag der Eupener Osterlauf statt. Ein schöner Lauf durch die Natur und mit 275 Höhenmetern. Agnes und Adam wählten diesen Lauf als shake-out-run nach dem letzten Wochenende (Paris, Nideggen). Doch es kam anders als geplant. Adam wurde überraschenderweise wieder 1. der M50 beim 15 km-Lauf. Agnes belegte Platz 4 ihrer AK W50 (In Belgien wird in 10er Jahrgangsschritten gerechnet). Herzlichen Glückwunsch an euch beide. Gute



Zeiten. Zeit von 2019 nur um einige Sekunden verfehlt. Hammer.



13.04.2025

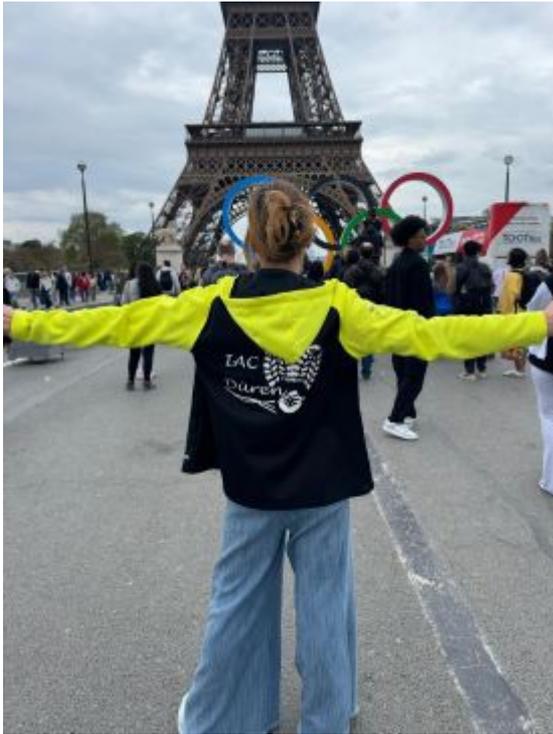
Schneider Marathon in Paris

Heute fand der Schneider Marathon in Paris statt. Beata und Agnes haben eine gute Marathonvorbereitung hinter sich und haben heute beide alles gegeben. Beata erreichte die Ziellinie nach 4:42:37 und Agnes bereits nach 4:23:28. Das ist eine



großartige Leistung bei Euch beiden. Herzlichen Glückwunsch an Euch. Ganz, ganz stark. Chapeau.





12.04.2025

RET 11/22/44/66 - Nideggen

Im RAC standen heute zum 2. Mal die diversen Trails (RET11/22/44/66 an). Start und Ziel waren diesmal die alte Burg in Nideggen. Ralf hat sich durch viele lange

Eifel-Läufe mit reichlich ups und downs für die 66 km-Runde mit 2.500 Höhenmetern vorbereitet. Es lief sich hervorragend durch die traumhaft schönen Pfade, über Abenden, Heimbach entlang des Heimbacher Staubeckens bis zum Staubecken Schwammenauel, weiter bis Schmidt, Zerkall, Obermaubach, eine große Schleife bis Schlagstein, über die Buntsandsteinfelsen zurück nach Nideggen. Zuerst war es etwas kühl, doch im Laufe des Tages war es recht angenehm bei sommerlichen Temperaturen zu laufen. Ralf war überaus glücklich als er als 24. Gesamt und als 4. der M50 das Ziel erreichte. Herzlichen Glückwunsch Ralf, eine ganz besonders starke Leistung. Toll durchgehalten. Respekt von meiner Seite.



Nicht ganz so lang, aber dennoch mit knackigen Höhen versehen, war der RET22 für den sich dieses Jahr Adam, Anja und Sarah seit Monaten immer mal wieder Eifel-Steigungen auf den Trainingsplan geschrieben haben. Es hat sich bezahlt gemacht. Die 22 km-Runde, ebenfalls mit Start in Nideggen, verlief runter bis Brück dann vorbei an Bergstein mit großer Schleife bis Brandenburg, Obermaubach, dann rüber über Kuhkopf, Buntsandsteinfelsen zurück nach Nideggen. Alle 3 waren glücklich im Ziel angekommen. Adam belegte Platz 2 in seiner starken AK M55, Anja Platz 22 und Sarah Platz 23 in der AK W40. Das habt ihr alle ganz stark hinbekommen. Super Leistung. Herzlichen Glückwunsch von mir.



06.04.2025

ADAC Hannover Marathon

Urkunde

Deutsche Meisterschaften Marathon

in Hannover am 06.04.2025

Männer M65

Rolf Schubert

IAC Düren

03:16:59

191. Platz
6. Platz in AK M65



DEUTSCHER
LEICHTATHLETIK
VERBAND

Eingebettet in den ADAC Hannover-Marathon fanden am 06.04.2025 wieder die Deutschen Marathonmeisterschaften statt. Rolf startete hier als einziger Läufer unseres Vereins in der AK M65 und überquerte die Ziellinie wieder wie im Vorjahr als 6. von 12 in seiner AK in einer hervorragenden Zeit von 3:16:59, also nur minimal etwas hinter seiner Zeit von letztem Jahr. Insgesamt belegte Rolf Platz 7 der AK M65 bei der Marathonwertung. Das harte Wintertraining hat sich bezahlt gemacht. Ganz ganz stark. Wir gratulieren Rolf zu dieser herausragenden Leistung ganz herzlich.

Erwin hat sich für gleiches Event für den Halbmarathon vorbereitet und seine persönlich gesetzte Zielzeit um einiges übertroffen. Mit 1:45:31 überquerte er immer noch frisch aussehend als 10. von 110 der M65 die Ziellinie. Auch bei Erwin hat sich das Wintertraining positiv ausgewirkt. Ganz, ganz stark. Wir gratulieren Erwin zu dieser herausragenden Leistung ganz herzlich.



City-Lauf Korschenbroich

In 2 Wochen startet Alice beim Boston-Marathon. Daher nutzte sie den Citylauf als letzte tempointensive Einheit vor diesem besonderen Event. Beim 10 Km-Lauf belegte Alice Platz 9 in der AK W55. Herzlichen Glückwunsch Alice. Wieder eine gute Zeit. Toll. Jetzt aber keine schnellen Einheiten mehr.

Pareloop Brunssum

Bei diesem tollen Event hat sich Adam als einziger vom IAC-Team angemeldet. Adam hat seine persönliche Saison-Bestzeit von 40:22 für 10km geknackt und belegte Platz 3 in der AK M55. Wow!!! Herzlichen Glückwunsch Adam. Herausragende Leistung. Toll.

05.04.2025

Benrather Volkslauf

Für Boston brauchte Alice noch eine lange Einheit. Was gibt es da besseres als bei einem Event mitzulaufen. Zum Glück wurde beim Benrather Volkslauf ein Halbmarathon ausgeschrieben, für den sich Alice entschieden hat. Die relativ flache Strecke bewältigte Alice in ruhigem Tempo und belegte sogar Platz 3 ihrer AK W55. Herzlichen Glückwunsch Alice. Bist gut vorbereitet.

30.03.2025

Venloop – Venlo

Und wieder ein HM, diesmal in Venlo. Alice hat ihn als langsamen Lauf genutzt und belegte Platz 221 in ihrer AK W55. Herzlichen Glückwunsch Alice. Top.

22.03.2025

Hivernal Nightrail – Landgraaf

Der Hivernal Nightrail ist ein besonders schönes Event. Adam hat sich für die 13 km-Runde mit 420 Höhenmetern entschieden und wieder einmal das Podium als 2. seiner AK M55 bestiegen. Herzlichen Glückwunsch Adam. Super Leistung.



16.03.2025



Volkslauf Eschweiler

Beim Eschweiler Volkslauf waren Sarah, Alice und Kai, unser neuestes Mitglied, am Start beim 10er auf welligem Gelände unterwegs. Sarah belegte Platz 9 ihrer AK W40, Alice Platz 6 in der W55 und Kai Platz 15 in der sehr starken Klasse M45. Herzlichen Glückwunsch an euch drei. Habt ihr hervorragend gemacht. Toll. Aber auch Agnes und Rolf, die den HM gelaufen sind, haben gute Platzierungen belegt. Agnes wurde 3. der AK W55 und Rolf ist die nicht ganz einfache Strecke in 1:35:19 gelaufen und hat ganz klar Platz 1 der M65 belegt. Beides hervorragende Platzierungen und Zeiten. Herzlichen Glückwunsch. Auf der 4km-Strecke belegte Peter den 20. Platz gesamt und Platz 1 der M65. Jarek wurde 32. gesamt und belegte Platz 2 der M50. Auch herzlichen Glückwunsch an euch beide.

09.03.2025

Belgenbachtrail extrem – Konzen

1. Event beim RAC 2025. Im Vergleich zum letztem Jahr hatten die Starter super Wetter. Bei angenehmen 19 Grad begaben sich unsere Trailläufer*innen auf den Weg durch das schöne Belgenbachtal. Hier wurden Ausdauer, Koordination und Geschicklichkeit gefragt. Genau das wollten unsere Startläufer*innen. Tanja überquerte beim 9,5 km Strong-Trail als 9., Anja als 13. und Sarah als 14. der W40 die Ziellinie. Somit kamen die Frauen auch auf Platz 5 der Mannschaftswertung. Toll. Bei den Männern kam Adam trocken wie schon lange nicht mehr ☺ als 2. der M55 übers Ziel. Agnes, Ralf und Helge stellten sich der Herausforderung und liefen den Strong Trail Plus über 18 km, alle in einer herausragenden Zeit. Agnes bestieg Platz 3 der W55 auf dem Podest, Ralf auf Platz 3 der M50 (!!!) und Helge Platz 1



der M55. Herzlichen Glückwunsch an euch alle. Sehr gute Leistungen.



Donatuslauf – Erftstadt

1. Lauf des GVG-Cups, bei dem alle Läufe ca. 300 m länger als ausgeschrieben waren und auch ein wenig anstrengend. Angemeldet hatten sich Yvonne, Barbara, Isabell, Alice, Erwin und Nathan. Beim 10er belegte Yvonne Platz 5 der AK W40, Barbara Platz 2 der W70, Isabell Platz 10 der W45, Erwin Platz 2 der M65 und Nathan Platz 15 der MHK. Auf die HM-Strecke ging nur Alice, die diese

Gelegenheit als Long-run nutzte. Alice belegte Platz 3 in der W55. Allen herzlichen Glückwunsch. Guter Einstieg in das Laufjahr 2025.

Rund um das Bayerkreuz – Leverkusen

Heute will Rolf noch mal den 10er testen. Dafür ist die Strecke bestens geeignet. Herzlichen Glückwunsch zu Platz 1 der M65 Rolf. Ich wär damit zufrieden. Wieder großartige Leistung. Respekt.

01.03.2025

Hardter Karnevalslauf – Mönchengladbach

Mal nen schnellen 10er als Testlauf wollte Rolf machen. Hat auch geklappt. Auf der schnellen und bestzeitenfähigen Strecke in Mönchengladbach wurde Rolf 2. in der AK M65 und Alice 8. in ihrer AK W55. Herzlichen Glückwunsch an euch beide. Habt Ihr gut hinbekommen zum Einstieg.

22.02.2025

Schweinehundlauf – Osnabrück

Alice hat hier mit einigen ihrer Lauffreunde*innen in gemütlicher Runde einen HM absolviert. Herzlichen Glückwunsch Alice. Gut gemacht.

16.02.2025

Winterlaufserie Porz

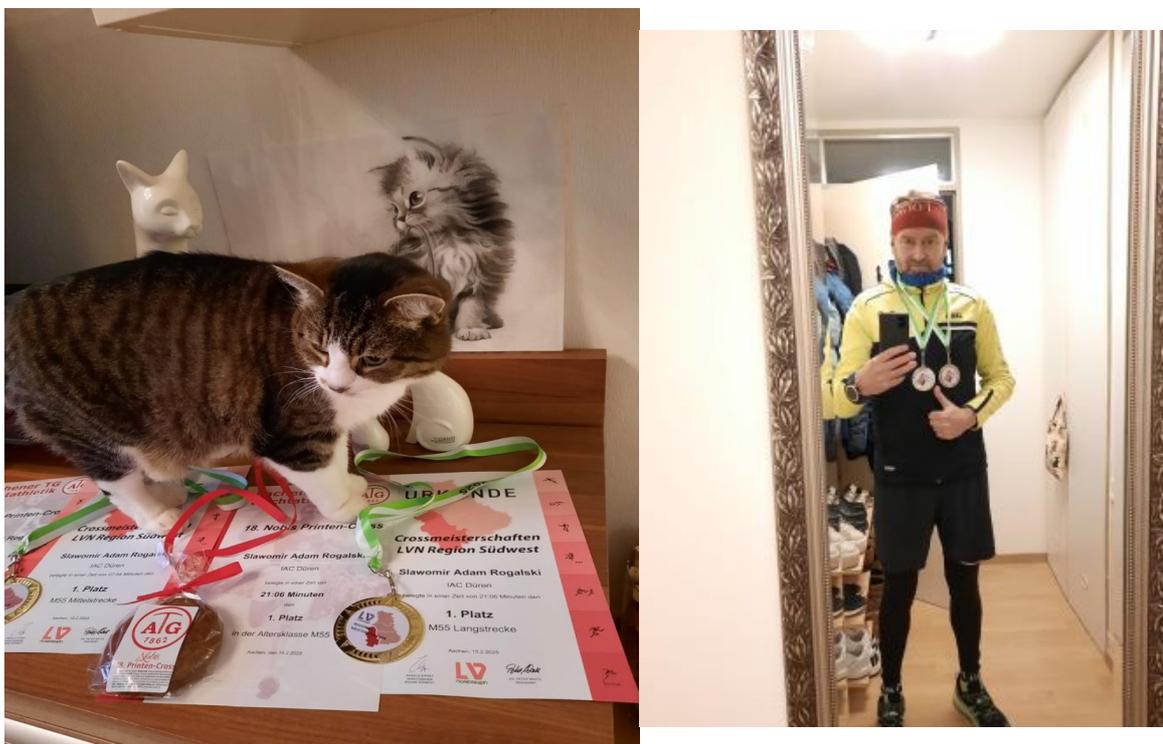


Heute ist der letzte Lauf der Winterlaufserie in Porz. Diesmal mit dabei sind: Alice, Beata, Yvonne und Jarek. Yvonne wurde 5. der AK W40 beim 10 km Lauf. Jarek wurde 5. der AK M50 beim 5er. Beata wurde 7. in der AK W50 und Alice 5. der AK W55 beim HM. Alice hat somit die gesamte Serie gefinisht. Herzlichen Glückwunsch an alle.

15.02.2025

LVN Nobis Printen-Crossmeisterschaften – Aachen

Bei dieser Veranstaltung hat Adam beim 2km und beim 5km Lauf die Regionsmeisterschaft in der AK M55 gewonnen. Herzlichen Glückwunsch an den



frischgebackenen Zweifach-Regionsmeister Adam im Crosslauf 2025.

02.02.2025

Winterlaufserie Porz

Alice hat hier die 15 km als 6. in ihrer AK W55 gefinisht. Herzlichen Glückwunsch Alice.

26.01.2025

GVG Winterstaffel – Pulheim

Barbara, Isabell, Alice und Nathan eröffnen für sich die Laufsaison 2025. Barbara wurde trotz mühsamen Laufens 1. der AK W70, Nathan beendete seinen 1. 10er als 7. der MHK, Isabell finishte den HM als 9. der AK W45 und Alice kam als 3. in der AK W55 in einer Zeit von Netto: 2:39:01 ins Ziel. Herzlichen Glückwunsch an alle Finisher. Sehr guter Start.

19.01.2025

Winterlaufserie Porz

Auftakt der Winterlaufserie. Alice finishte den 10er als 18. in der AK W55. Herzlichen Glückwunsch Alice. Wünsche Dir eine gute Laufsaison.

Abdijcross – Kerkrade

Helge wurde beim 10,5 km Crosslauf 1. Gesamt und 1. der AK M55. Es war ein technisch wirklich anspruchsvoller Lauf - eisige Schneereste auf steilen Wegen, Matsch, überfrorene Pfützen, Baumwurzeln und sumpfige Wiesen. Alles Schöne also für ? ♂ und ?

Hervorragende Leistung, Helge. Herzlichen Glückwunsch zum Sieg. Super Zeit.



18.01.2025

Siegerehrung RAC-WERTUNG in Steckenborn

Der RAC hat zur Siegerehrung nach Steckenborn eingeladen. Leider waren von uns bereits einige in Urlaub, Krank oder hatten andere Verpflichtungen. So kam es, dass Yvonne und Rolf alles auffangen mussten. Danke an euch beide. In 2024

wurden wir 2. in der Teamwertung des RAC, nachdem wir letztes Jahr als Sieger hervorgegangen waren. In den Jahren 2016 und 2017 waren wir auch jeweils 1. der Teamwertung im ehemaligen REC unter Pauls Leitung. 2024 also wieder ein guter Erfolg. In den AK 1-3 haben wir nur 1 AK-Sieger, und das ist Rolf in der M65, Yvonne auf Platz 3 der W40, Barbara auf Platz 2 der W70. Eine magere Ausbeute zu den Vorjahren. Ein großer Dank an alle die Punkte mit gesammelt haben. Eine Auszeit muss aber auch mal sein, somit sind wir evtl. wieder für das kommende Jahr bereit im Cup gemeinsam um Punkte zu laufen.

Abdijcross – Kerkrade

Adam wurde beim 5,2 km Crosslauf 3. Gesamt und 1. der AK M55. Hervorragende Leistung, Adam. Herzlichen Glückwunsch. Weiter so.



05.01.2025

Ratinger Neujahrslauf

Yvonne startete beim Ratinger Neujahrslauf zusammen mit ihrem Vater mit einem kurzen Lauf in das neue Jahr. Dabei wurde sie 29. in der AK W40. Herzlichen Glückwunsch Yvonne. Der Anfang ist schon mal gemacht. Super.