

Unsere sportlichen highlights in 2024

In 2024 waren im Vergleich zu den letzten 8 Jahren sehr wenige vom IAC-Team im Cup vertreten. Manche waren verletzt, manche machten mal was ganz anderes. Sie versuchten sich mit wandern, schöne Traumpfade ergründen, Etappenwanderungen durch Polen, Belgien oder Deutschland durchführen oder gar Biermarathons erwandern, mountainbiken, segeln oder klettern, oder wollten einfach mal nicht mehr sooft laufen. Alles sportliche war dabei und hat Spaß gemacht. So kommt es denn, das wir auf Platz 2 in der Teamwertung des RAC wurden, nachdem wir letztes Jahr als Sieger hervorgegangen sind.



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. Aber eine Auszeit muss auch mal sein, somit sind wir evtl. wieder für das kommende Jahr bereit im Cup zu laufen.

Das neue Jahr hatten Sarah, Yvonne und Alice sportlich bei unangenehmen Minusgraden angegangen. Sarah hat ein Teilstück des G1, Grüngürtel ultra 63 km um Köln rum angegangen. Alice lief in Vorbereitung auf Tokio einen HM in Wesel und wurde 11. der W55. Yvonne hat beim Neujahrslauf in Ratingen eine schöne Zeit erlaufen und wurde 10. der W40. Herzlichen Glückwunsch an euch Drei. Guter Start ins neue Jahr.

Im Februar d.J. wurde Rolf 2. beim bestzeitenfähigen 10 km Karnevals-Straßenlauf in Mönchengladbach.

Im März d.J. wurde Rolf 13. bei der **DM 10 km Straßenlauf** in Leverkusen.

Und im April d.J. sogar 6. bei der **DM Marathon** in



Hannover.

Herzlichen Glückwunsch Rolf, Das ist eine mehr als herausragende Leistung. Weiß ich doch selber, wie schwer es ist, die Leistung aufrechtzuerhalten um den nächsten Erfolg einzusammeln. Dabei ist die Gesundheit immer im Auge zu behalten. Ganz ganz stark. Bleib gesund um weitere tolle Erfolge einzuheimsen.

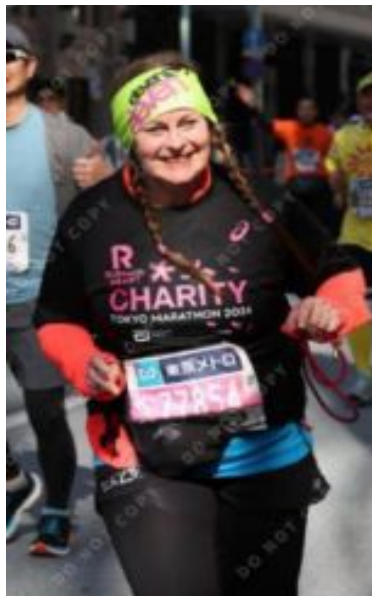
Bei den **10 km Nordrheinmeisterschaften in Eschweiler** im September d.J. belegten Adam und Agnes jeweils die Plätze 6 ihrer AK und Michelle Platz 5 der AK W20. Herzlichen Glückwunsch an euch drei. Gute Leistung. Wäre gerne dabei gewesen.

Michelle, unser jüngstes Mitglied, lief im Laufe des Jahres meist über 45 Min. beim 10er. Da sie seit diesem Jahr zur Uni geht und in die Unisportgruppe aufgenommen werden wollte, trainierte sie hart um unter die verlangten 45 Min. zu kommen. Dies gelang ihr dann im August in Dürwiß mit 44:05 über 10 km. In Eschweiler knackte sie bereits die 43:19. Wenn das mal kein Ansporn für regelmäßiges Bahntraining für uns alle ist. Herzlichen Glückwunsch Michelle. Hervorragende Leistung die du da ablieferst. Achte bitte auf deine Gesundheit. Zu viel, zu schnell ist bekanntlich nicht gut. Viel Glück weiterhin.

Ein nächster Höhepunkt war unsere Vereinstour nach Daun mit der Teilnahme am Maare-Mosel-Lauf und einem Escapewalk am letzten Tag. Diese Tour war wieder ein voller Erfolg, haben doch trotz der Hitze 8 von uns den 10er absolviert. Dabei wurden Ronny, Sascha und Barbara 2te bei den AK-Platzierungen und Jarek belegte Platz 3 seiner AK-Platz. Peter und Sabrina Dahmen liefen außerdem den 5,3 km Lauf. Hierbei belegte Peter Platz 1 der M60, danach ging er etwas

ruhiger auf die 10 km-Strecke. Sabrina beschlagnahmte Platz 6 der W40 für sich. Herzlichen Glückwunsch an uns alle. Es waren gute Erfolge und eine schöne Zeit.

Wir wollen aber auch nicht die Leistung von Alice unerwähnt lassen. Alice hat im März d.J. mit immer noch nicht wieder voll hergestellter Schulter nach dem Desaster vom Vorjahr den Tokio Marathon gefinisht und somit hat sie dort ihren 5. Stern der großen World Marathon Majors Serie, die aus 6 Sternen besteht, geholt. Wahnsinn Alice, wie du das immer hinbekommst. Der lange Flug nach Tokio, die Zeitumstellung und dann dein Handicap. Alice macht einfach immer weiter. Großen Respekt habe ich vor deinen Leistungen. Herzlichen Glückwunsch.



Im Anschluss daran Alice jede Menge HM als Vorbereitung für den Berlin Marathon gefinished. So z.B. in Venlo, Bonn, Düsseldorfer Brückenlauf, Utrecht, Leverkusen, Himmelgeisterlauf, Kölner Stadtwald, Bochum und zu guter letzt dann der Marathon in Berlin. Starke Leistung Alice und herzlichen Glückwunsch.

Und auch Sabrina, Sarah und Anja möchten wir erwähnen. Alle 3 haben ebenfalls den Berlin Marathon erfolgreich gefinished. Es war anstrengend für alle denn es war unerwartet warm auf der Strecke, aber ihr habt es durchgezogen. Respekt. Herzlichen Glückwunsch.



Dann hatten wir noch die Regionsmeisterschaft in Herzogenrath. Bei tollem Wetter und idealen Laufbedingungen konnten sich nach dem 10 km-Lauf Antje, Alice, Adam und Erwin als Regionsmeister*innen aufs Podium rufen lassen. Herzlichen Glückwunsch euch allen.

Tanja und Jarek dürfen sich Vizeregionsmeister*in nennen.

Agnes belegte Platz 3 und Beata Platz 4. Herzlichen Glückwunsch an euch alle.

In der Frauenmannschaft erreichte das IAC-Team Platz 2 mit Agnes, Beata und Antje und die Männer belegten Platz 3 mit Adam, Jarek und Erwin. Herzlichen Glückwunsch an euch alle.

In der Regionsmeisterschaft Mannschaft AK- W50/55 ging als einzige Mannschaft das Frauenteam IAC mit Agnes, Beata und Alice hervor. Herzlichen Glückwunsch an euch alle.



Es steht als letztes der interne Schätzlauf als Erwähnung an.

Für den Schätzlauf standen Eschweiler oder Herzogenrath zur Auswahl. Adam und Peter entschieden sich für Eschweiler. Für Herzogenrath entschieden sich

Alice
Beata
Sarah
Antje
Erwin
Jarek
Anja
Agnes
Barbara

Ich bin leider verletzungsbedingt nach 5 km ausgestiegen.

Demnach belegte Erwin Platz 1 mit nur 9 sec. vor seiner Schätzzeit, Adam Platz 2 mit nur 10 sec. vor seiner Schätzzeit und Alice auf Platz 3 mit 59 sec. hinter ihrer Schätzzeit.

Herzlichen Glückwunsch an Alle. Und toll das Ihr wieder mitgemacht habt.

Das Mega-Highlight war unsere Vereinstour mit gemeinsamer Teilnahme am Maare-Mosellauf in Gillenfeld. Ergänzend dazu hatten wir Athletiktraining, eine kurze Nachtwanderung und einen outdoor-escape-walk. Es war wie jedes Jahr wieder ein tolles Wochenende, das es zu wiederholen gilt.



Schön war es.