

Lauf 2012 [1]

Hier finden Sie die Ergebnisse des 2. rewirpower Halbmarathons Bochum (02.09.2012):
[Ergebnisse bei Mikatiming](#) [2]

Hier finden Sie Fotos vom 02.09.2012: [Mediengalerie des TV Wattenscheid 01 \(Merten\)](#) [3], [Vfl Bochum Leichtathletik](#) [4], [laufen.de](#) [5], [runnersworld.de](#) [6], [Aktion Canchanabury](#) [7]

Alles zum Revier Cup 2011 und 2012:

Die Sieger des Revier-Cup 2012 finden Sie hier und in der Ergebnisliste: [Ergebnisse](#) [2]!

In der Verlosung haben folgende Läufer gewonnen - wenn Sie von uns noch keine Information erhalten haben, schreiben Sie bitte eine E-Mail an braun@tv-wattenscheid-01.de [8]:

- Bernhard Deiss (SC Westfalia Herne) - Sieger des Revier-Cup Altersklasse M HK
- Klaus Wengst - Sieger der Revier-Cup Altersklasse M 70
- Birgit Naubereit (BTC-Herne) - Siegerin der Revier-Cup Altersklasse W 50
- Marianne Preuss (Aktion Canchanabury) - Siegerin der Revier-Cup Alterklasse W55

HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH!!!

Eine gute Nachricht für alle Laufbegeisterten im Revier: Die erfolgreiche Zusammenarbeit des [BIG Halbmarathons](#) [9]Herne (22.04.2012) und des **rewirpower**-Halbmarathons (02.09.2012) wird im Jahr 2012 fortgeführt. Damit bietet sich allen Läufern erneut ein besonderer Anreiz für das Laufjahr 2012: **der Sieg beim Revier-Cup 2012** – einer Gesamtwertung aus den Ergebnissen beim BIG Halbmarathon in Herne und beim **rewirpower-Halbmarathon** in Bochum (in den Altersklassen M/W HK, M/W35-70).

Die Teilnahme an beiden Läufen lohnt sich, denn neben gut organisierten Läufen und tollen Strecken winken den Siegern vor heimischer Kulisse in der Revier-Cup Wertung auch noch interessante Gewinne.

In allen neun Altersklassen werden die Sieger mit Pokalübergabe in der jeweiligen Altersklasse im Rahmen des **rewirpower**-Halbmarathons geehrt. Unter den 18 Gewinnern werden vier attraktive Preise verlost: Zwei Gewinner der Männerklasse und zwei Gewinnerinnen der Frauenwertung können ein Wochenende für zwei Personen zu einem Laufevent 2012 in Berlin gewinnen. Das Laufereignis in Berlin kann frei aus den Veranstaltungen der Berlin läuft! GmbH gewählt werden. Die Veranstalter bezahlen eine Übernachtung für zwei Personen im Doppelzimmer mit Frühstück. Selbstverständlich ist die Startgebühr durch den Veranstalter beim Laufstart längst bezahlt.



[10]

Die Sieger des Revier-Cup 2011 finden Sie hier und in der Ergebnisliste: [Ergebnisse](#) [11]!

In der Verlosung haben folgende Läufer gewonnen:

- Stefan Losch (TUSEM Essen) - Sieger der Revier-Cup Altersklasse M40 und gleichzeitig schnellster Mann der Revier-Cup Wertung!
- Heinz Kollakowski (Aktion Canchanbury) - Sieger der Revier-Cup Altersklasse M65
- Svenja John (Team Erdinger Alkoholfrei) - Siegerin der Revier-Cup Altersklasse WHK
- Ingeborg Banaszak (LT Recklinghausen) - Siegerin der Revier-Cup Altersklasse W50

HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH!!!

Rückblick

Rückblick auf den Vorbereitungslauftreff 2012

Bericht 24.04.2012:

"Tränen der Freude regneten vom Himmel..."

...beim 1. Lauftreff am Dienstag, 24.04.2012 für den 2. rewirpower Halbmarathon am 02. September. Rund 50 Läuferinnen und Läufer ließen es sich nicht nehmen, bei ungemütlichen Temperaturen um die 8 Grad sowie einigen Regengüssen die Runde um den Kemnader See zu laufen.

Die Lauftrefforganisatoren Sabine Jacobi (TV Wattenscheid 01), Stefan Geiss und Dieter Merten (beide LGO Bochum) erläuterten zuvor an der Restauration und Sporthalle blue:beach den organisatorischen Ablauf für die nächsten 4 Monate bis zum großen Lauf - Event im September.

Danach ging es wie in den Vorjahren in 6 unterschiedlichen Gruppen auf die Runde um den See. Neben vielen neuen Gesichtern waren natürlich auch wieder einige "alte Häsinnen und Hasen dabei", die die Aufgabe der Laufmentorinnen -und Mentoren übernahmen.

Laufanfänger/Innen und auch fortgeschrittene Läufer/Innen sind ab jetzt jeden Dienstag um 18.00 Uhr an der [blue:beach Halle](#) [12] (nähe Kemnader See) herzlich willkommen.

Bericht 01.05.2012:

"Der Mai ist gekommen... die Läufer/innen liefen aus..."

...so war auch der 2. Workshop am Dienstag, 01.05.2012 im Vorfeld des rewirpower Halbmarathons im September wieder sehr gut besucht.

Etwa 55 Läufer/Innen hatten sich am Dienstagabend bei angenehmen Temperaturen um die 20 Grad an der blue:beach Halle eingefunden, um nach einem kurzen Aufwärmprogramm wieder in 6 verschiedenen Leistungsgruppen die Runde um den Kemnader See zu laufen. Nach dem "cooldown" mit erfrischenden Getränken wurde es bei der anschließenden Verlosung noch

einmal spannend. So gab es wieder 3 strahlende Gewinner/innen hochwertiger Laufaccessoires.



[13]

Bericht 08.05.2012:

"Ohne Fleiss(Schweiss) kein Preis...."

Kräftig ins Schwitzen kamen die ca. 45 Läufer/innen beim 3. Workshop zur Vorbereitung des rewirpower Halbmarathons am Dienstagabend.

Nach einem kurzen Aufwärmprogramm ging es wieder in 5 unterschiedlichen Gruppen (7 Min, 6 Min, 5:30 Min , 5Min , 4:30 Min pro Kilometer) auf die Runde rund um den Kemnader See. Bei hoher Luftfeuchtigkeit und schwülwarmen Temperaturen freuten sich alle Teilnehmer/innen auf die erfrischenden Getränke in der Strandbar der Blue:Beach Restauration, bevor es bei der Verlosung hochwertiger Laufaccessoires am Ende noch einmal spannend wurde.

Neben dem Lauftreff am Dienstagabend gibt es noch weitere Trainingsmöglichkeiten am:

Mittwoch , 18.00 Uhr Ümminger See , Restauration Suntums Hof, (LGO Bochum)

Donnerstag, 18.00 Uhr Sportplatz Westerholtstraße(LGO Bochum)

Donnerstag, 18.15 Uhr Lohrheidestadion Wattenscheid(TV Wattenscheid 01)

Sonntag, 9.00 Uhr unterschiedliche Treffpunkte (www.lgo-bochum.de [14]) für fortgeschrittene Langstreckenläufer/innen

Bericht 15.05.2012:

Mit Spaß in den Backen und in den Beinen... ..waren wieder über 50 Läuferinnen und Läufer beim 4. Workshop am Dienstagabend zur Vorbereitung des rewirpower Halbmarathons am 02.September dabei. So standen an diesem Abend als kurzes Aufwärmen einige Übungen aus dem "Lauf ABC" auf dem Programm, bevor es dann wieder in verschiedenen Gruppen rings um den Kemnader See ging. Petrus musste wohl ein Einsehen gehabt haben und so blieb es in dieser Trainingsstunde halbwegs trocken, bevor kurz nach dem Dehnprogramm und der Verlosung hochwertiger Laufaccessoires heftige Regenschauer niedergingen. Auch in den nächsten 16 Wochen heißt es wieder : "Lauf mit" und so heißen wir Lauf-ein/wiedereinsteiger und auch fortgeschrittene Läufer/innen jeden Dienstag um 18.00 Uhr an der blue:beach Halle herzlich willkommen.



Die Vorbereitung am Kemnader See läuft auf Hochtouren.
Jedermann und Jede(r)frau kann immer noch einsteigen!
(Foto: LGO Bochum)

Bericht 05.06.2012:

Neuer Teilnehmerrekord beim 7. Vorbereitungslauftreff am Dienstag, 05.06.2012

Knapp 70 Läuferinnen und Läufer und Läufer fanden am Dienstagabend den Weg zur blue:beach Halle unweit des Kemnader Sees, um sich in verschiedenen Gruppen auf das große Ereignis am 02. September 2012 dem REWIRPOWER HALBMARATHON vorzubereiten. Gut aufgewärmt ging es ab 18.15 in 5 unterschiedlichen Gruppen (je nach Laufgeschwindigkeit) rings um den Kemnader See. Bei angenehmen Temperaturen um die 16 Grad erreichten alle LäuferInnen nach einer guten Stunde wieder die Restauration blue.beach, wo es neben erfrischenden Getränken wieder eine spannende Verlosung hochwertiger Laufartikel gab.

Bericht 12.06.2012:

Rund 50 Läuferinnen und Läufer entschieden sich am Dienstagabend, 12.06.2012 beim 8. Workshop zur Vorbereitung auf den Rewirpower Halbmarathon am 02. September 2012 für das Laufen. Nach einigen Koordinationsübungen aus dem "Lauf ABC" ging es an diesem Abend wieder in 5 unterschiedlichen Gruppen rings um den Kemnader See. Nach etwa 60 Minuten waren alle Gruppen, mehr oder weniger abgekämpft wieder zurück an

der Restauration und Sporthalle blue:beach , wo wieder erfrischende Getränke und eine spannende Verlosung von Laufartikeln auf die LäuferInnen warteten.

Bericht 19.06.2012:

...und wieder trafen sich am Dienstagabend, 19.06.2012 über 60 laufbegeisterte Läuferinnen und Läufer, um sich in kleinen Gruppen auf den Rewirpower Halbmarathon am 02.September 2012 vorzubereiten.5 unterschiedliche

Gruppen trafen nach gut einer Stunde wieder an der Restauration Blue:beach ein , wo erfrischende Getränke für etwas Abkühlung bei den schwülwarmen Temperaturen sorgten. Glücksfee Heike zog wieder 3 Gewinnerinnen aus der Losbox, die sich über hochwertige Laufaccessoires freuen konnten.

In der nächsten Woche wartet ein besonderes Event auf die LäuferInnen: Laufausrüster Lauflust mit Steffi Weidemann führen in Zusammenarbeit mit der Fa.Brooks einen Laufschuhtest durch. Teilnehmen kann Jeder.Das Treffen beginnt daher schon ab 17.00 Uhr.

Bericht 26.06.2012:

Beim nunmehr 10. Workshop der LGO Bochum / TV Wattenscheid01 nahmen am Dienstagabend etwa 100 Läufer/innen teil und stellten beim sog."Bergfest" (noch weitere 10 Trainingsdienstage bis zum REWIRPOWER HALBMARATHON am 02.September) einen neuen Teilnehmerrekord in diesem Jahr auf. Laufschuhausrüster [Lauflust](#) [15] mit Steffi Weidemann sowie Laufartikelhersteller BROOKS Running boten den LäuferInnen ein breites Spektrum an Laufschuhen, die bei der Runde um den Kemnader See getestet werden konnten. Vom leichten Wettkampfschuh bis hin zum Stabilschuh war an diesem Abend für Jeden etwas dabei. Nach gut einer Stunde waren alle Läufer/innen von der Trainingseinheit wieder zurück und durften sich noch auf eine spannende Verlosung hochwertiger Laufartikel freuen.

Bericht 10.07.2012:

Tipps und Tricks von Ex-Europameister JAN FITSCHEN gab es beim nunmehr 12.Laufworkshop am Dienstag, 10.07.2012 im Vorfeld des REWIRPOWER HALBMARATHONS am 02. September. Etwa 80 Laufbegeisterte hatten sich ab 18.00 Uhr an der blue:beach Halle unweit des Kemnader Sees eingefunden, um sich wieder in unterschiedlichen Laufgruppen auf das große Event im September vorzubereiten. Dabei gab es an diesem Abend prominenten Besuch von Europameister Jan Fitschen, der sich nicht nur zu den unterschiedlichen Gruppen gesellte , sondern im Anschluß auch noch für viele Fragen der Läuferinnen und Läufer ein offenes Ohr hatte und Autogramme gab. Jan zog an diesem Abend bei der Verlosung auch die Gewinner des Abends, die sich über wertvolle Preise zum Thema "Laufen" freuen durften.

Bericht 17.07.2012:

"Wenn Engel laufen, dann fällt kein Regen" -so konnten sich am Dienstagabend wieder knapp 50 engagierte Läuferinnen und Läufer auf eine "trockene Runde" rings um den Kemnader See freuen. Kurz zuvor gingen noch heftiger Schauer nieder , doch kurz nach 18.00 Uhr riss der Himmel wieder auf und nach einem kurzen Aufwärm - und Dehnprogramm ging es wieder in den verschiedenen Laufgruppen auf die Seerunde.

Nach einer guten Stunde waren alle TeilnehmerInnen wieder wohlbehalten zurückgekehrt und konnten sich bei erfrischenden Getränken stärken, bevor wieder attraktive Preise bei der spannenden Verlosung gezogen wurden. Inzwischen sind gut die Hälfte der regelmäßigen TeilnehmerInnen der Workshops beim REWIRPOWER HALBMARATHON am 02. September angemeldet.

Bericht 24.07.2012:

Tropische Temperaturen am Kemnader See erlebten rund 70 engagierte Läuferinnen beim 14. Workshop im Vorfeld des REWIRPOWER HALBMARATHONS am Dienstagabend, 24.07.2012. Bei 30 Grad und Windstille kamen dabei alle 5 Gruppen bei der Seerunde kräftig ins Schwitzen. Zuvor gab es an der blue:beach Halle wieder ein kurzes Aufwärmprogramm mit einigen Koordinations - Übungen aus dem "Lauf ABC". Nach gut einer Stunde konnten sich alle Läuferinnen auf kühle Getränke und auf eine spannende Verlosung von Laufartikeln freuen.

Bericht 07.08.2012:

Drum prüfe, wer sich ewig die Schuhe bindet...

Rund 65 Läuferinnen nutzten beim 16. Laufworkshop am Dienstagabend, 07.08.2012 die Gelegenheit, kostenlos und unverbindlich verschiedene Laufschuhmodelle zu testen. Laufschuhausrüster LAUFLUST mit Steffi Weidemann sowie Sportartikelhersteller ADIDAS boten vom Stabilschuh bis hin zum leichten Wettkampfschuh alles an, was das Läufer/innenherz begehrt.

Nach kurzem Aufwärm- und Dehnprogramm ging es dann für die LäuferInnen wieder auf die etwa 10 Kilometer lange Runde um den Kemnader See. Nach einer guten Stunde konnten sich alle zunächst an Getränken erfrischen, bevor es an diesem Abend wieder eine spannende Verlosung hochwertiger Preise des Sportartikelherstellers ADIDAS gab.

Knapp 4 Wochen sind es nur noch bis zum 2. REWIRPOWER HALBMARATHON am 02. September; Bis dahin heißen wir alle LäuferInnen jeden Dienstag ab 18 Uhr an der blue:beach Halle herzlich willkommen.



Bericht 14.08.2012:

17. Laufworkshop lockte wieder über 50 Läuferinnen an den Kemnader See trotz schwüler Witterung und bei Temperaturen um die 30 Grad waren wieder über 50 LäuferInnen bei der Vorbereitung für den REWIRPOWER HALBMARATHON dabei. Diesmal wurden die Getränke schon im Vorfeld angeboten, um nicht bei der Runde um den See zu dehydrieren. Nach kurzem Aufwärmprogramm und einigen Übungen aus dem "Lauf ABC" ging es dann wieder in fünf unterschiedlichen Gruppen auf die Runde um den Kemnader See. Das Lauftraining dauerte dann wieder ca. 1 Stunde und so konnten sich alle LäuferInnen im Anschluß wieder bei Getränken erfrischen und auf die Verlosung hochwertiger Laufartikel freuen.

Bericht 21.08.2012:

Schwülwarme Temperaturen brachten die LäuferInnen kräftig ins Schwitzen... Etwa 65 Laufbegeisterte kamen an diesem Abend zur Restauration und Sporthalle blue:beach, um beim 18. Laufworkshop im Vorfeld des Bochumer REWIRPOWER HALBMARATHONS am 02.09.2012 mit dabei zu sein. Bei Temperaturen um die 30 Grad kamen dabei die verschiedenen Laufgruppen bei der obligatorischen Runde um den Kemnader See kräftig ins Schwitzen. Jede(r) von ihnen sehnte sich sicherlich nach etwas Abkühlung nach dem heißesten Wochenende des Jahres, an dem ans Laufen kaum zu denken war. Nach erfrischenden Getränken und der spannenden Verlosung hochwertiger Laufartikel machten sich zufriedene aber auch erschöpfte LäuferInnen wieder auf den Heimweg.

Bericht 28.08.2012:

Die letzte Runde um den Kemnader See drehten am Dienstagabend wieder über 60 Läuferinnen und Läufer beim 19. und letzten Workshop im Vorfeld des REWIRPOWER HALBMARATHONS am 02. September. Bei sommerlichen Temperaturen um die 25 Grad ging es nach einem Aufwärmprogramm, letzten Infos für den Sonntag und einigen Übungen aus dem "Lauf-ABC" wieder auf die inzwischen schon zur Routine gewordenen Runde um den Kemnader See.

Heike Michaelis (TV Wattenscheid 01) und Dieter Merten (LGO Bochum) bedankten sich noch einmal bei den Laufmentoren, die in den letzten 19 Wochen insgesamt 80 Läuferinnen auf den Halbmarathon in Bochum vorbereitet hatten.

Prominente Gäste waren an diesem Abend auch dabei: Reinhard Micheel, Geschäftsführer der Aktion CANCHANBURY sowie Alex und Felix, Top Marathonläufer aus Uganda mit Marathon Bestzeiten unter 2:10 Stunden ließen es sich nicht nehmen, an diesem Abend mit dabei zu sein. Beide Top Athleten werden am kommenden Sonntag beim Halbmarathon mit dabei sein und gelten als Top Favoriten.

Erfrischende Getränke und die spannende Verlosung hochwertiger Laufartikel rundeten den Läufer/Innenabend ab. Jetzt kann der 2. September endlich kommen.

Quellen-URL (modified on 05/08/2014 - 11:41): <https://normal.stadtwerke->



halbmarathon.de/content/lauf-2012

Verweise

- [1] <https://normal.stadtwerke-halbmarathon.de/content/lauf-2012>
- [2] <http://bochum.r.mikatiming.de/2012/>
- [3] <http://media.tv-wattenscheid-01.de/thumbnails.php?album=90>
- [4] http://www.vflbochum-leichtathletik.de/bildergalerie/12_marathon/page_01.htm
- [5] <http://www.laufen.de/articles/8427>
- [6] <http://www.runnersworld.de/laufevents/halbmarathon-bochum-2012-bilder.277600.htm>
- [7] <http://www.canchanabury.de/news-detail/datum/2012/09/02/ein-meer-von-pink.html>
- [8] <mailto:braun@tv-wattenscheid-01.de?subject=Revier%20Cup%202012>
- [9] <http://www.berlin-laeuft.de/25herne/>
- [10] <http://www.berlin-laeuft.de/>
- [11] <http://results.mikatiming.de/2011/bochum/>
- [12] <http://www.beachsport.de#anfahrt.html>
- [13] https://normal.stadtwerke-halbmarathon.de/sites/default/files/LT2012_1.jpg
- [14] <http://www.lgo-bochum.de>
- [15] http://www.lauflust.de/filialfinder_bochum.htm