



*50 Jahre glühende Beine*

**Titelfoto: Teneriffa, 16.03.1980, im Hintergrund der Teide.  
Halbmarathon: Vilaflor bis Parador de Canadas del Teide**

Hans-Günter Wolff  
Am Alten Sägewerk 12 A  
21400 Holzen  
[hansguenter.wolff@gmail.com](mailto:hansguenter.wolff@gmail.com)

# Hans-Günter Wolff

**Geboren am 5. Juni 1951 in Klein Brunsrode, heute Kreis Helmstedt / Gemeinde Lehre, damals Kreis Braunschweig.**

Irgendwie hat mich der Laufsport schon immer begeistert, aber es hat lange gedauert bis ich dort richtig angekommen bin. Das erste Mal, dass ich eine offizielle Strecke lief, war 1967 im Rahmen des Sportabzeichen. 2000 Meter in 7:03,0 Minuten als 17-jähriger Neuntklässler. Es folgten 1968 die 3000 Meter in 11:40,0 Minuten als VW-Auszubildener. Ein Jahr später fand ebenfalls ein 3000 Meter Lauf als Qualifikationslauf der Auszubildenden aus Wolfsburg statt, den ich gewann. Dadurch konnte ich am Endkampf aller VW Werke in Braunschweig teilnehmen. Dort gab ich aber schon erschöpft nach 1000 Metern auf, denn dort waren angeblich Hessenmeister aus Kassel am Start, mit denen ich nur zweieinhalb Runden mithalten konnte.

Gelaufen bin ich damals nicht in meiner Freizeit, sondern habe nur viel mit den Nachbarjugendlichen Fußball gespielt. Nach der VW Ausbildung (1971) schloss ich mich zum ersten Mal einem Fußballverein an, dem Post SV Wolfsburg, ohne irgendein Lauftraining zu absolvieren. Dort konnte ich gleich in der dritten Vereinsmannschaft mitspielen, und zwar in der untersten Kreisklasse. Im April 1972 ging es dann für 15 Monate zur Bundeswehr nach Schleswig-Holstein zur Marine. Fußball fand dann nur noch am Wochenende mit Punktspielen statt. Ein paar Mal lief ich dort in der Kaserne ein paar Runden auf dem Sportplatz, wenn unser Boot im Hafen lag. Da ich mir das einzig ausführliche Laufsportbuch, dass es wohl damals gab, gekauft habe, Toni Nett / Training der weltbesten Mittel- und Langstreckenläufer, hatte ich mich schon mal theoretisch gebildet. Nach Beendigung der Bundeswehrzeit Juni 1973 fand wieder geregeltes Fußballtraining statt, zu mindestens im Zweiwochenrhythmus, bedingt durch die Schichtarbeit bei VW.

Damals konnte niemand ahnen, dass ich 25 Jahre später, 1994, Sieger des VW Marathon Cups in Hannover werden würde und mir Emil Zatopek (dreifacher Olympiasieger 1952) den Siegerpokal überreichen würde.

## **Ergebnis VW Marathon Cup 1994**

|                             |                |                            |                |
|-----------------------------|----------------|----------------------------|----------------|
| <b>1. Hans-Günter Wolff</b> | <b>2:36:50</b> | <b>4. Luzian Dzioba</b>    | <b>2:44:39</b> |
| <b>2. Rolf Schwabe</b>      | <b>2:39:07</b> | <b>5. Christoph Labadz</b> | <b>2:50:27</b> |
| <b>3. Peter Lucht</b>       | <b>2:41:30</b> | <b>6. Joaquim Madeira</b>  | <b>2:54:49</b> |



*..... Bereits nach 2:36:50 Stunden – und nur knapp 20 Minuten nach dem Gesamtsieger – ging der schnellste Volkswagen-Läufer, Hans-Günter Wolff von Germania Helmstedt, durchs Ziel. Für ihn war es der erste Start beim Volkswagen Cup, und deshalb freute ihm so mehr, dass er seinen schnellsten Marathon seit fünf Jahren lief.....*

**Am 29. September 1973** fanden die Norddeutschen Meisterschaften über 25 Kilometer in Wolfsburg statt. Start im Porsche Stadion, Braunschweiger Straße, Richtung Hattorf, weiter zum Wendepunkt am Wolfsburger Stadtwald und wieder zurück ins Porsche Stadion. Ich habe sie mir angeschaut im Stadion und auf der Strecke. Es siegte Uli Hutmacher 1:19:51 Std. / 3:11 min/km. Da habe ich mir gedacht, Letzter würdest du hier nicht werden. Gleichzeitig lag im Stadion eine Ausschreibung vom Volkslauf Bad Gandersheim und da war es klar, da machst du mit.

## Stationen einer Lauf-Karriere

Wohin die FüÙe tragen...

von Hans-Günter Wolff

Ich weiß gar nicht wie lange wir uns nicht mehr unterhalten oder gesehen haben, waren es 25 Jahre oder sogar über 35 Jahre? Jedenfalls hat mich Uli Hutmacher letztes Jahr angerufen und wir haben uns angeregt über den Laufsport unterhalten, den er weiterhin in der lokalen Presse verfolgt, obwohl seine Interessen inzwischen auf anderen Gebieten liegen. Ich habe Uli Ende des Jahres 1974 beim VfL Wolfsburg kennengelernt, ich damals als Jogger, so würde man das heute bezeichnen, er als bereits großer Läufer, der schon mit einigen Weltrekordlern trainiert hatte.

Von Starallüren keine Spur und ich durfte sogar mitlaufen, da er auf mein Anfängertempo Rücksicht nahm. Gesehen habe ich ihn zum ersten Mal bei den Norddeutschen Meisterschaften 1973 über 25 Kilometer, wo er die gesamte Norddeutsche Elite besiegen konnte. Dieser Lauf war bei mir der Auslöser den Laufsport zu betreiben. ....



Uli Hutmacher im Outfit des DLV beim Länderkampf 1974

Auch Uli hatte so einen persönlichen Auslöser, berichtet er, und zwar sah er das Olympiafinale des Zehnkampfes von 1964 in Tokio im Fernsehen, und dort lief der deutsche Zehnkämpfer Willi Holdorf bis zur totalen Erschöpfung in der letzten Disziplinen zur Goldmedaille. Am nächsten Tag kaufte er sich ein Paar Laufschuhe und fing an zu laufen, da war er bereits 18 Jahre alt. Sein erster Verein war Schwaben Augsburg, dort bestritt er 1965 seinen ersten 25-Kilometerlauf, den er in ca. 1:47 Stunden beendete. Über Nürnberg, 1966, ging es zur Bundeswehr, 1967, wieder zurück ins Emsland für den 1946 gebürtigen Lingener. Dort startete er für den kleinen Verein Sigiltra Sögel. Bei den Landesmeisterschaften im Waldlauf in Walsrode belegte er den 35. Platz, ein Jahr später schon den 9. Platz in Göttingen. Weiter ging es nach Düsseldorf und Schweden, dort trainierte er nur. Aus einer Bierlaune heraus wollten seine Kumpel nach Australien auswandern. Als er alle Unterlagen besorgt hatte, stand er ganz alleine am Flughafen, also ab nach Sydney.

Nach einigen Monaten zog es ihn nach Melbourne, der Hochburg der australischen Läufer.

Dort lernte er den legendären Trainer Anton Strampfl kennen. Ein Österreicher, der schon in England den ersten „unter Vierminutenläufer“ der Meile, Roger Bannister, trainierte, und der nun der sportliche Direktor der dortigen Universität war. Auch hier trainierte Strampfl einige Weltrekordler, wie zum Beispiel Ron Clarke. Ebenso trainierte Hutmacher auch mit Derek Clayton, dem Weltrekordinhaber im Marathon. 1971 ging es für ihn wieder zurück nach Deutschland nach Wiesbaden. Seinen ersten Landestitel konnte



er in Hessen gewinnen in Kriftel am Taunus über 25 Kilometer. Ab 1972 startete er für den VfL Wolfsburg. Er wurde vom Sportwart des VfL Wolfsburgs, Robert Nowak, der auch als Sportreferent bei VW zum Aufbau des Olympia- und Leistungszentrum tätig war, geholt, um ihn zukünftig für Olympia vorzubereiten. Er bekam als Koch in dem Gästrestaurant eine Anstellung bei VW mit Freistellung für sein Training. Bei seinem ersten Start 1972 im grünen VfL-Trikot bei den niedersächsischen Meisterschaften im Waldlauf, erst 1974 wurde er allgemein in Crosslauf umbenannt, musste er seinen Vereinskollegen Rolf Burscheid noch den Vortritt lassen. Ein Jahr später, 1973, konnte er den ersten Waldlauf Titel im Waldlauf einheimen, es sollten noch vier weitere in Folge folgen. Erst einmal kamen 1972 noch die Titel über 5000 m / 14:19,4 min, 10000 m / 30:33,2 min und 25 km 1:18:41,2 h. Den Titel über die 25 Kilometer konnte er nun fünf Mal in Folge für sich entscheiden.

Sein Trainingsprogramm war damals außergewöhnlich hart und umfangreich, aber er absolvierte es mit großer Disziplin. Beeinflusst haben ihn die damaligen australischen Weltklasseathleten, mit denen er trainierte, die u. a. ihre Intervalle am Berg mit maximalem Tempo absolvierten. Wöchentlich 180 -200 Kilometer lief er in der Vorbereitungszeit. Nie trainierte er auf der Bahn. Er lief den Buchberg herauf, bis zu 25 Mal, ebenso die 1000 Meter lange Hasselbachtalgerade zehn Mal in 2:48 -2:50 min. Auch die Hasselbachtalrunde von 2,75 km drei Mal hintereinander unter 8:10 min. Viele Wolfsburger sind

diese Strecken bestimmt schon gelaufen und können diese Leistungen vielleicht annähernd einschätzen. Am Wochenende stand dann meistens ein 40 bis 45 Kilometerlauf auf dem Programm.

Insgesamt konnte er 17 Landestitel in den Jahren 1972 - 77 gewinnen. Ebenfalls kamen auch noch 11 Norddeutsche Titel dazu.

Auch den Titel eines Deutschen Meisters konnte er 1973 in Marktredwitz mit der Mannschaft des VfL Wolfsburgs, zusammen mit Gerhard Schade und Wolfgang Soukup, gewinnen. Gleichzeitig wurde er Dritter über die 5,4 Kilometer lange Waldlaufstrecke. Ein Jahr später belegte er den gleichen Platz erneut.

Seine Bilanz bei den Deutschen Marathon Meisterschaften zeigte seine Spitzenstellung in Deutschland.

1972 in Dudenhofen, 4. Platz in 2:19:43 h. Die Mannschaft die noch mit Soukup und Behrens vervollständigt wurde, belegt den 2. Platz. 1974 in Husum, 3. Platz in 2:23:05 h, die Mannschaft mit Wetzel und Behrens belegten diesmal den 3. Platz.

Zweimal trug Hutmacher das Nationaltrikot beim Dreiländerkampf über 30 km. 1973 in der Schweiz gegen Holland und der Schweiz und in Frankreich gegen die Schweiz und Frankreich. Jeweils siegte die BRD. Vorher gab es jedes Mal noch einen hartes Ausscheidungsrennen in Berlin: Hutmacher qualifizierte sich: 25 km Bahn im 1:18:50,4 und 30 km Straße in 1:34:45,0 h.

Seine schnellsten Zeiten lief er 1974 und 1975.

3000 m, Horsens / DK in 7:59,6 min.

5000 m, Gelsenkirchen in 13:56,8 min,

10 000 m, in Hamburg in 29:14,0 min.

25 km Straße, 1:18:29,6 h in Berlin.

Marathon, 2:19:30 h in Essen.

An den Marathon in Essen erinnere ich mich sehr gut: Wir fuhren gemeinsam zum Wettkampf, den er allerdings gewann. Ich jedoch gewann die Wette gegen ihn, dass er nicht unter 2:19:30 h laufen würde. Zwei Tage später stand er mit dem Kasten Bier vor meiner Haustür und lieferte den Wettpreis ab!

1976 verließ er sportlich den VfL Wolfsburg, es gab einige Diskrepanzen, und schloss sich dem VfL Lingen an. Gleich bei seiner ersten Landes-Meisterschaft für seinen neuen Verein im Crosslauf konnte er den Titel wieder gewinnen, obwohl der VfL Wolfsburg sich inzwischen mit dem 2:14 Marathonläufer und späteren Olympiateilnehmer Günter Mielke verstärkt hatte, den er 52 Sekunden

über 11 Kilometer abnehmen konnte. Das war sein fünfter Cross-Einzeltitel. Bei den in diesem Jahr stattfindenden Deutschen Marathon Meisterschaft ging es um die Olympia-Qualifikation, jedoch musste er bei Kilometer 28 mit Achillessehenschmerzen aussteigen. Somit endete der Olympiatraum für ihn, und um für vier weitere Jahr zu trainieren, war bei ihm die „Luft raus“, zumal im Nachhinein die BRD die Olympiade in Moskau boykotierte. 1977 wechselte er wieder zum VfL Wolfsburg und gewann seinen letzten Landestitel über 5000 m in 14:24,6 min. Verletzungsbedingt beende er in diesem Jahr seine Karriere als Leistungssportler.

Nun konnte er sich ganz seiner zweiten Leidenschaft, dem Hundesport, widmen. Er bildete sie aus und war weiterhin, wie schon als Läufer, viel im Wald, in der Natur unterwegs. Heute ist Hutmacher passionierter Jäger und verfolgt diese Leidenschaft mit derselben Entschlossenheit, die ihn auch als Läufer über viele Jahre hinweg auszeichnete und die ihm zahlreiche Erfolge bescherte!

#### **Meine erste Vorbereitung auf den 1. WK und der Beginn des Lauftrainings.**

##### **4 Wochen davor:**

20.09.73, Do Fußballtraining

21.09.73, Fr 9,4 km: 42:16 min / 4:30 min/km

23.09.73, So Fußballspiel

##### **3 Wochen davor:**

24.09.73, Mo 13,0 km: 1:00 h / 4:37 min/km

25.09.73, Di 9,4 km: 42:49 min / 4:33 min/km

27.09.73, Do 9,4 km: 41:41 min / 4:26 min/km

28.09.73, Fr 10,5 km: 50 min / Intervalle

**29.09.73, Sa Nordd. M. / Zuschauer: Uli Hutm. siegte**

30.09.73, So Fußballspiel

##### **2 Wochen davor:**

01.10.73, Mo 16,2 km: 1:11 h / 4:22 min/km

02.10.73, Di 9,4 km: 42:15 min / 4:30 min/km

04.10.73, Do Fußballtraining

05.10.73, Fr 9,4 km: 42:09 min / 4:29 min/km

07.10.73, So Fusballspiel

##### **1 Woche davor:**

08.10.73, Mo 9,4 km: 41:11 min / 4:23 min/km

09.10.73, Di 11,5 km: 55:00 min / 4:47 min/km

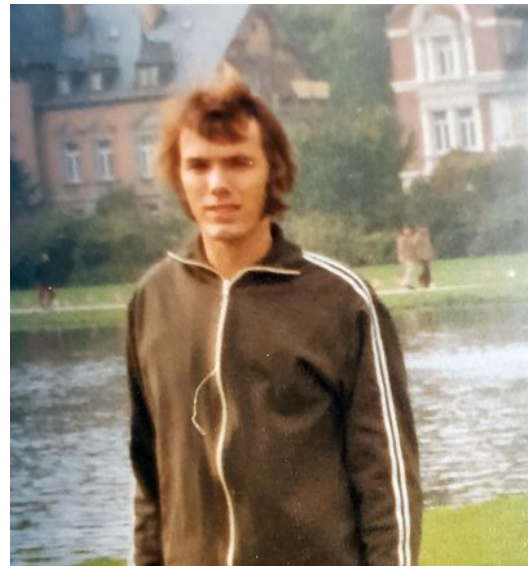
10.10.73, Mi 11,5 km: 50:00 min / 4:21 min/km

11.10.73, Do Gymnastik / 15 min

12.10.73, Fr 4,80 km: 22:00 min / 4:35 min/km

**13.10.73, Sa 10,00 km: 36:55 min / 3:42 min/km, Bad Gandersheim / 17. Platz M20**

14.10.73, So Fußballspiel



**1973 in Bad Gandersheim**



Weiter ging es erst mit dem Laufen sieben Wochen später am 3. Dezember 1973 mit 4,8 km in 22:00 min.

Dez. 1973: 160 km  
Jan. 1974: 203 km  
Feb. 1974: 119 km  
März 1974: 96 km

Dann wieder sieben Wochen kein Lauftraining, nur Fußball.

Am Donnerstag, 9. Mai. 1974, zufällig eine Ausschreibung vom Ehmer (Stadtteil von Wolfsburg) Volkslauf gefunden für den Samstag **11. Mai 1974**. Am Freitag noch einen 11 km-Lauf absolviert. In **Ehmen** dann 10 km in 36:24 min, 17. Pl., Akl. 6. Pl. Voll motiviert gleich am nächsten Morgen einen 16 km-Lauf gemacht.

#### Wettkämpfe 1974

|          |         |         |                   |                 |
|----------|---------|---------|-------------------|-----------------|
| 11.05.74 | 10 km   | 36.24   | 17. Pl. Volkslauf | Ehmen           |
| 18.05.74 | 12 km   | 46.50   | 10. Pl. Volkslauf | Salzgitter      |
| 26.05.74 | 10 km   | 37.23   | 3. Pl. Volkslauf  | Alfeld          |
| 22.06.74 | 9 km    | 31.17   | 3. Pl. Volkslauf  | Gr.-Lafferde    |
| 10.08.74 | 9 km    | 34.48   | 2. Pl. Volkslauf  | Seershausen     |
| 18.08.74 | 10 km   | 34.00   | 2. Pl. Volkslauf  | Schapen         |
| 25.08.74 | 25 km   | 1.35.15 | 2. Pl. Volkslauf  | Gr.-Lafferde    |
| 14.09.74 | 7 km    | 25.00   | 3. Pl. Volkslauf  | Astfeld         |
| 21.09.74 | 10,6 km | 39.00   | 5. Pl. Volkslauf  | Hildesheim      |
| 12.10.74 | 10 km   | 34.30   | 7. Pl. Volkslauf  | Bad Gandersheim |
| 19.10.74 | 11 km   | 39.00   | 4. Pl. Volkslauf  | Wittingen       |
| 26.10.74 | 10 km   | 35.52   | 4. Pl. Volkslauf  | Wolfsburg       |
| 03.11.74 | 7,6 km  | 27.45   | 10. Pl. Crosslauf | Berlin          |

**Ende 1974** habe ich beschlossen mich der Leichtathletiksparte des VfL Wolfsburg anzuschließen, und so ging es gleich am 5. Januar 1975 mit dem ersten Wettkampf los. In einem stark besetzten Crosslauf in Wolfsburg, den der Berliner Ingo Sensburg gewann, belegte ich den 21. Platz. Meinen ersten Meisterschaftstitel errang ich dann im April bei den Kreiscross-Meisterschaften mit der Mannschaft, über den ich mich sehr freute. Zweiter Platz Einzel.

Im September gab es dann noch die Steigerung mit dem Niedersachsen-Mannschaftstitel im Marathon. 6. Platz Einzel. Ende Oktober dann im vierten Marathon 1975 die persönliche Bestleistung mit 2:42:26 Stunden in Essen.

## Wettkämpfe 1975

|    |          |           |         |         |             |                  |                                |
|----|----------|-----------|---------|---------|-------------|------------------|--------------------------------|
| 1  | 05.01.75 | 9,45 km   | 42.44   | 21. Pl. | Crosslauf   | Wolfsburg        |                                |
| 2  | 25.01.75 | 10,4 km   | 40.00   | 11. Pl. | Crosslauf   | Bodenstein       |                                |
| 3  | 16.02.75 | 4,8 km    | 19.13   | 27. Pl. | Crosslauf   | Wolfsburg        | NLV                            |
| 4  | 23.02.75 | 4 km      | 14.39   | 5. Pl.  | Crosslauf   | Rümmer           |                                |
| 5  | 08.03.75 | 4 km      | 14.48   | 7. Pl.  | Crosslauf   | Rümmer           |                                |
| 6  | 16.03.75 | 3,04 km   | 10.12   | 13. Pl. | Crosslauf   | Reppenstedt      | Bezirk                         |
| 7  | 16.03.75 | 9,88 km   | 37.00   | 17. Pl. | Crosslauf   | Reppenstedt      | Bezirk                         |
| 8  | 23.03.75 | 25 km     | 1.34.30 | 8. Pl.  | Volkslauf   | Braunschweig     |                                |
| 9  | 29.03.75 | 25 km     | 1.34.46 | 77. Pl. | Straßenlauf | Paderborn        |                                |
| 10 | 06.04.75 | 4,6 km    | 15.50   | 2. Pl.  | Crosslauf   | Wahrenholz       | Kreis                          |
| 11 | 12.04.75 | 4,3 km    | 15.37   | 7. Pl.  | Crosslauf   | Rümmer           |                                |
| 12 | 20.04.75 | 25 km     | 1.34.12 | 17. Pl. | Straßenlauf | Burgdorf         |                                |
| 13 | 26.04.75 | 3000 m    | 10.03,8 | 5. Pl.  | Bahn        | Wittingen        |                                |
| 14 | 27.04.75 | 10 km     | 35.12   | 1. Pl.  | Volkslauf   | Hondelage        |                                |
| 15 | 04.05.75 | 25 km     | 1.33.32 | 16. Pl. | Straßenlauf | Löningen         | NLV                            |
| 16 | 08.05.75 | 10 km     | 35.33   | 3. Pl.  | Volkslauf   | Seershausen      |                                |
| 17 | 11.05.75 | 5000 m    | 16.55,4 | 3. Pl.  | Bahn        | Wolfsburg        | Kreis                          |
| 18 | 17.05.75 | 20 km     | 1.18.15 | 4. Pl.  | Volkslauf   | Westerbeck       |                                |
| 19 | 19.05.75 | 10,3 km   | 36.00   | 1. Pl.  | Volkslauf   | Bomlitz          |                                |
| 20 | 25.05.75 | 5000 m    | 16.50,0 | 10. Pl. | Bahn        | Walsrode         | Bezirk                         |
| 21 | 28.05.75 | 3000 m    | 9.31,8  | 8. Pl.  | Bahn        | Wolfsburg        | B-Lauf                         |
| 22 | 31.05.75 | 25 km     | 1.32.19 | 31. Pl. | Straßenlauf | Hamburg          | Nordd.                         |
| 23 | 07.05.75 | 10 km     | 33.46   | 1. Pl.  | Volkslauf   | Ehlershausen     |                                |
| 24 | 08.05.75 | 17 km     | 1.04.36 | 8. Pl.  | Volkslauf   | Grünenplan       |                                |
| 25 | 17.06.75 | 42,195 km | 2.53.00 | 4. Pl.  | Marathon    | Darverden        |                                |
| 26 | 21.06.75 | 9 km      | 31.15   | 1. Pl.  | Volkslauf   | Gr.-Lafferde     |                                |
| 27 | 29.06.75 | 9 km      | 30.30   | 2. Pl.  | Volkslauf   | Veltenhof        |                                |
| 28 | 02.07.75 | 5000 m    | 16.42,8 | 9. Pl.  | Bahn        | Celle            |                                |
| 29 | 06.07.75 | 10 km     | 36.35   | 4. Pl.  | Volkslauf   | Abbesbüttel      |                                |
| 30 | 23.07.75 | 10000 m   | 35.24   | 7. Pl.  | Bahn        | Celle            |                                |
| 31 | 03.08.75 | 42,195 km | 3.03.00 | 5. Pl.  | Marathon    | Wellen           |                                |
| 32 | 17.08.75 | 10 km     | 35.37   | 2. Pl.  | Volkslauf   | Schapen          |                                |
| 33 | 23.08.75 | 5000 m    | 16.43,8 | 6. Pl.  | Bahn        | Lehrte           |                                |
| 34 | 24.08.75 | 25 km     | 1.45.00 |         | Volkslauf   | Hondelage        |                                |
| 35 | 30.08.75 | 16,068 km | 1.00.00 | 6. Pl.  | Stundenlauf | Harburg          |                                |
| 36 | 07.08.75 | 19 km     | 1.12.20 | 4. Pl.  | Volkslauf   | Hambühren        |                                |
| 37 | 14.09.75 | 42,195 km | 2.54.14 | 6. Pl.  | Marathon    | Darverden        | NLV                            |
| 38 | 23.09.75 | 5000 m    | 16.40,8 | 4. Pl.  | Bahn        | Bremen           | B-Lauf                         |
| 39 | 04.10.75 | 25 km     | 1.30.18 | 13. Pl. | Straßenlauf | Okertalsperre    |                                |
| 40 | 18.10.75 | 29 km     | 1.52.00 | 33. Pl. | Waldlauf    | Aue-Wiegeshausen | ca. 5 min zu<br>spät gestartet |
| 41 | 25.10.75 | 42,195 km | 2.42.26 | 49. Pl. | Marathon    | Essen            |                                |
| 42 | 21.11.75 | 20 km     | 1.15.47 | 17. Pl. | Volkslauf   | Hösseringen      |                                |
| 43 | 07.12.75 | 10 km     | 36.25   | 5. Pl.  | Crosslauf   | Lelm             |                                |
| 44 | 14.12.75 | 12,5 km   | 44.36   | 4. Pl.  | Crosslauf   | Burgdorf         |                                |

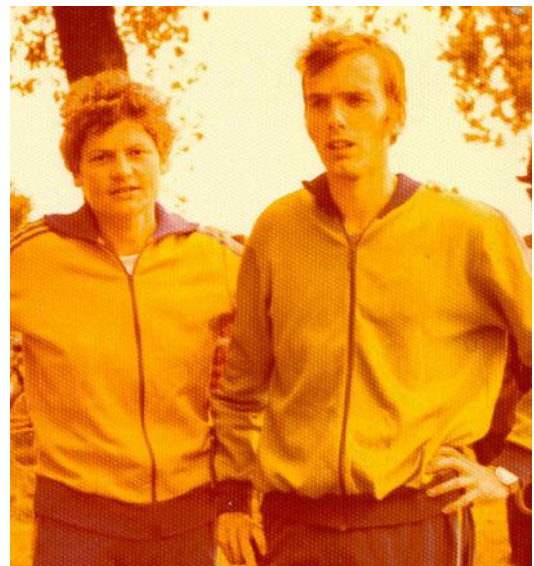
## Erfolgsaussichten beim Marathon

Erstmals richtet der Niedersächsische Leichtathletik-Verband einen Meisterschaftslauf im Marathon für Frauen aus. Der Titel scheint der Wolfsburgerin Liane Winter sicher zu sein. In Daverden bei Verden hat sie es nach den letzten Meldungen nur mit einer Konkurrenten zu tun. Liane Winter sieht diesen Meisterschaftslauf nur als Zwischenprüfung auf dem Weg zur deutschen Meisterschaft, die am 11. Oktober in Donaueschingen ausgerichtet werden. Auf diesen Wettbewerb hat sie ihr ganzes Trainingsprogramm ausgerichtet, das sie pro Tag bis zu 30 km durch Wolfsburger Wälder führt. In Donaueschingen wird es zum großen Zweikampf der Wolfsburgerin mit der 10000 Meter Weltrekordlerin Christa Vahlensieck kommen.

Jürgen Behrens vom VfL hat den Landestitel im Marathonlauf der Herren zu verteidigen. Hans Kuhlen dürfte einer seiner stärksten Konkurrenten sein. Hans-Günter Wolf und Günter Gordziel haben ebenfalls gemeldet und könnten mit zum Mannschaftssieg beitragen, der im vergangenen Jahr ebenfalls vom VfL gesichert worden war.

### Ergebnis:

|                      |                  |         |
|----------------------|------------------|---------|
| 1. Hans Kuhlen       | VfL Wolfsburg    | 2.35.51 |
| 2. Horst Sandau      | LG Wilhelmshaven | 2.39.46 |
| 3. Holger Neumann    | LG Nordheide     | 2.45.46 |
| 4. Günter Helmerichs | LG Wilhelmshaven | 2.49.13 |
| 5. Michael Malett    | LGKV Verden      | 2.50.16 |
| 6. Hans-Günter Wolff | VfL Wolfsburg    | 2.54.14 |
| 7. Günter Gordziel   | VfL Wolfsburg    | 2.55.17 |
| 8. Helmut Lewrick    | MTV Braunschweig | 2.57.37 |



## VfL-Leichtathleten weiter auf Erfolgskurs

### Marathon-Triumph für Liane Winter und H. Kuhlen

#### Dreimal Landestitel in Daverden

Einen totalen Triumph feierte der VfL Wolfsburg bei den Landesmeisterschaften im Marathon am Sonntag in Daverden

bei Verden. Die Wolfsburger die aus dem Vorjahr den Einzel- und Mannschaftstitel der Männer zu verteidigen hatten, holten auch diesmal Dank Hans Kuhlen beide Meisterschaften. Dazu kam der Sieg im Frauen-Wettbewerb durch Liane Winter, erstmals in dieser Saison ausgetragen.

Liane Winter, Ex-Weltrekordlerin hatte nur gegen vier Gegnerinnen zu bestehen, die sie weit hinter sich ließ. Die Wolfsburgerin benötigte diesmal 3:01:11 Stunden für die mörderische Strecke. Seinen bisher schönsten Erfolg buchte bei den Männern VfL Oldtimer Hans Kuhlen, der mit seinen 40 Jahren zu den Senioren des fast 100 Mann starken Feldes gehörte. Für den sympathischen Wolfsburger schlug die Stunde, als sein Stallgefährte und Vorjahresmeister Jürgen Behrens bei Kilometer 28 erschöpft aufgab. Nun war er ganz allein auf sich gestellt und wuchs mit dieser Aufgabe förmlich über sich hinaus.

Kuhlen siegte in 2:35:51 Stunden überlegen wobei die Witterungsverhältnisse eine bessere Zeit einfach nicht zuließen. Da Hans Günter Wolff mit 2:54:14 auf Rang 6 und Günter Gordziel mit 2:55:17 auf Rang 7 einliefen gehörte den drei VfLern auch der Mannschaftssieg mit über 6 Minuten Vorsprung vor LG Wilhelmshaven und MTV Lerbach. Für den 24 Jahre alten Wolff war es der erste Meisterschafts-Marathon seiner Laufbahn.

NLV Sieger\*in Liane Winter und Hans-Günter Wolff (Mannschaft)

## Wettkämpfe 1976

|    |          |           |           |              |             |                  |             |
|----|----------|-----------|-----------|--------------|-------------|------------------|-------------|
| 1  | 03.01.76 | 10,01 km  | 37.36     | 17. Pl.      | Crosslauf   | Hildesheim       |             |
| 2  | 25.01.76 | 4,7 km    | 20.03.    | 3. Pl.       | Crosslauf   | Langeleben       |             |
| 3  | 01.02.76 | 11,7 km   | 45.16     | 15. Pl.      | Crosslauf   | Reinshausen      | NLV         |
| 4  | 07.02.76 | 10,4 km   | 39.41     | 3. Pl.       | Crosslauf   | Bodenstein       |             |
| 5  | 22.02.76 | 8 km      | 28.00     | 7. Pl.       | Crosslauf   | Wolfsburg        | Kreis       |
| 6  | 28.02.76 | 4 km      | 13.50     | 3. Pl.       | Crosslauf   | Rümmer           |             |
| 7  | 07.03.76 | 25 km     | 1.30.04   | 6. Pl.       | Volkslauf   | Wolfsburg        |             |
| 8  | 14.03.76 | 4,8 km    | 14.43     | 8. Pl.       | Crosslauf   | Borstel / Winsen | Bezirk      |
| 9  | 20.03.76 | 4 km      | 13.58     | 6. Pl.       | Crosslauf   | Rümmer           |             |
| 10 | 21.03.76 | 25 km     | 1.35.50   |              | Volkslauf   | Braunschweig     |             |
| 11 | 27.03.76 | 25 km     | 1.27.25   | 22. Pl.      | Straßenlauf | Bremen           | Nordd.      |
| 12 | 28.03.76 | 18,5 km   | 1.19.00   |              | Volkslauf   | Hondelage        |             |
| 13 | 03.04.76 | 10 km     | 33.55     | 6. Pl.       | Volkslauf   | Hannover         |             |
| 14 | 24.04.76 | 42,195 km | 2.42.16   | 18. / 7. Pl. | Marathon    | Nordholz         | Nordd./ NLV |
| 15 | 25.04.76 | 4 km      | 14.45     | 11. Pl.      | Crosslauf   | Rümmer           |             |
| 16 | 01.05.76 | 3000 m    | 9.26,2    | 11. Pl.      | Bahn        | Wolfsburg        |             |
| 17 | 02.05.76 | 21,097    | 1.15.56   | 3. Pl.       | Volkslauf   | Wolfsburg        |             |
| 18 | 05.05.76 | 1500 m    | 4.30,9    | 4. Pl.       | Bahn        | Wolfsburg        |             |
| 19 | 09.05.76 | 5000 m    | 17.09,4.. | 5. Pl.       | Bahn        | Hannover         |             |
| 20 | 13.05.76 | 3000 m    | 9.36,2    | 8. Pl.       | Bahn        | Braunschweig     |             |
| 21 | 16.05.76 | 5000 m    | 16.20,8   | 3. Pl.       | Bahn        | Wolfsburg        | Kreis       |
| 22 | 02.07.76 | 25 km     | 1.28.07   | 16. Pl.      | Straßenlauf | Burgdorf         | Nordd.      |
| 23 | 30.05.76 | 19 km     | 1.06.20   | 3. Pl.       | Volkslauf   | Bredenbeck       |             |
| 24 | 02.06.76 | 1500 m    | 4.27.0    |              | Staffellauf | Wolfsburg        |             |
| 25 | 03.06.76 | 3000 m    | 9.45,6    | 4. Pl.       | Bahn        | Gr.-Twülstedt    |             |
| 26 | 16.06.76 | 10000 m   | 33.49,8   | 3. Pl.       | Bahn        | Bad Oeyenhausen  |             |
| 27 | 20.06.76 | 10 km     | 34.30     | 1. Pl.       | Volkslauf   | Grünenplan       |             |
| 28 | 27.06.76 | 10 km     | 34.28     | 2. Pl.       | Volkslauf   | Poggenhagen      |             |
| 29 | 01.07.76 | 10000 m   | 34.06,3   | 2. Pl.       | Bahn        | Wolfsburg        |             |
| 30 | 04.07.76 | 10 km     | 37.40     | 1. Pl.       | Volkslauf   | Abbesbüttel      |             |
| 31 | 07.07.76 | 1000 m    | 2.48,4    | 9. Pl.       | Bahn        | Celle            |             |
| 32 | 21.07.76 | 10000 m   | 33.17,8   | 4. Pl.       | Bahn        | Celle            |             |
| 33 | 15.08.76 | 10 km     | 33.20     | 1. Pl.       | Volkslauf   | Schapen          |             |
| 34 | 22.08.76 | 10000 m   | 33.34     | 12.Pl.       | Bahn        | Hannover ???     | NLV         |
| 35 | 24.08.76 | 1500 m    | 4.28,0    |              | Staffellauf | Gifhorn ??       |             |
| 36 | 05.09.76 | 3000 m    | 9.17,1    | 4. Pl.       | Bahn        | Vorsfelde        |             |
| 37 | 11.09.76 | 25 km     | 1.29.17   | 7. Pl.       | Straßenlauf | Okertalsperre    |             |
| 38 | 26.09.76 | 10000 m   | 32.55,0   | 6. Pl.       | Bahn        | Lüneburg         | Bezirk      |
| 39 | 03.10.76 | 25 km     | 1.30.42   | 10. Pl.      | Straßenlauf | Hannover         |             |
| 40 | 09.10.76 | 1500 m    | 4.29,8    |              | Fünfkampf   | Fallersleben     |             |
| 41 | 10.10.76 | 10 km     | 34.38     | 1. Pl.       | Volkslauf   | Tappenbeck       |             |
| 42 | 23.10.76 | 42,195 km | 2.37.58   | 25. Pl.      | Marathon    | Essen            |             |
| 43 | 30.10.76 | 25 km     | 1.25.32   | 12.Pl.       | Straßenlauf | Scheeßel         |             |
| 44 | 17.11.76 | 10 km     | 36.08     | 4. Pl.       | Volkslauf   | Hösseringen      |             |
| 45 | 21.11.76 | 10,2 km   | 38.14     | 3. Pl.       | Crosslauf   | Lehrte           |             |
| 46 | 05.11.76 | 9,7 km    | 37.47     | 4. Pl.       | Crosslauf   | Lelm             |             |

## Wettkämpfe 1977

|    |          |           |         |          |             |               |          |
|----|----------|-----------|---------|----------|-------------|---------------|----------|
| 1  | 09.01.77 | 4,05 km   | 13.34   | 9. Pl.   | Crosslauf   | Misburg       |          |
| 2  | 30.01.77 | 6,7 km    | 24.38   | 6. Pl.   | Crosslauf   | Langeleben    |          |
| 3  | 13.02.77 | 4,7 km    | 16.11   | 17. Pl.  | Crosslauf   | Barsinghausen | NLV      |
| 4  | 19.02.77 | 4,1 km    | 13.33,7 | 3. Pl.   | Crosslauf   | Rümmer        |          |
| 5  | 20.02.77 | 8 km      | 27.30   | 2. Pl.   | Crosslauf   | Wolfsburg     | Kreis    |
| 6  | 27.02.77 | 3,8 km    | 12.09   | 5. Pl.   | Crosslauf   | ??            | Bezirk   |
| 7  | 06.03.77 | 25 km     | 1.27.06 | 2. Pl.   | Straßenlauf | Wolfsburg     | Bezirk   |
| 8  | 29.03.77 | 4,1 km    | 13.27,8 | 1. Pl.   | Crosslauf   | Rümmer        |          |
| 9  | 20.03.77 | 25 km     | 1.33.54 | 15. Pl.  | Volkslauf   | Braunschweig  |          |
| 10 | 27.03.77 | 25 km     | 1.25.42 | 25. Pl.  | Straßenlauf | Berlin        | Nordd.   |
| 11 | 09.04.77 | 25 km     | 1.25.50 | 143. Pl. | Straßenlauf | Paderborn     | Deutsche |
| 12 | 16.04.77 | 4,1 km    | 13.29,5 | 2. Pl.   | Crosslauf   | Rümmer        |          |
| 13 | 24.04.77 | 16,993 km | 1.00.00 | 9. Pl.   | Stundenl.   | Celle         |          |
| 14 | 30.04.77 | 10000 m   | 32.21,2 | 15. Pl.  | Bahn        | Bonn          | B-Lauf   |
| 15 | 10.05.77 | 10 km     | 37.20   | 1. Pl.   | Volkslauf   | Abbesbüttel   |          |
| 16 | 15.05.77 | 10 km     | 33.32   | 1. Pl.   | Volkslauf   | Ehmen         |          |
| 17 | 22.05.77 | 5000 m    | 15.52,8 | 2. Pl.   | Bahn        | Wolfsburg     | Kreis    |
| 18 | 01.06.77 | 3000 m    | 9.08,8  | 11. Pl.  | Bahn        | Wolfsburg     | B-Lauf   |
| 19 | 05.06.77 | 5000 m    | 15.56,6 | 10. Pl.  | Bahn        | Celle         | Bezirk   |
| 20 | 10.06.77 | 5000 m    | 16.15,8 | 3. Pl.   | Bahn        | Wolfsburg     |          |
| 21 | 14.06.77 | 10000m    | 34.55   | 3. Pl.   | Bahn        | Gifhorn       |          |
| 22 | 20.07.77 | 5000 m    | 15.45,7 | 8. Pl.   | Bahn        | Hannover      |          |
| 23 | 27.07.77 | 10000 m   | 33:21,9 | 11. Pl.  | Bahn        | Celle         |          |
| 24 | 14.08.77 | 10 km     | 38.30   | 5. Pl.   | Volkslauf   | Schapen       |          |
| 25 | 28.08.77 | 10 km     | 38.30   | 7. Pl.   | Volkslauf   | Holdenstedt   |          |
| 26 | 04.09.77 | 10 km     | 36.17   | 1. Pl.   | Volkslauf   | Tappenbeck    |          |
| 27 | 02.10.77 | 9 km      | 31.35   |          | Volkslauf   | Braunschweig  |          |

## Wettkämpfe 1978

|    |          |         |         |        |           |                      |  |
|----|----------|---------|---------|--------|-----------|----------------------|--|
| 1  | 04.02.78 | 4 km    | 13.53,4 | 2. Pl. | Crosslauf | Rümmer               |  |
| 2  | 22.04.78 | 3000 m  | 9.39,6  | 3. Pl. | Bahn      | Gifhorn              |  |
| 3  | 01.05.78 | 10,5 km | 39.13   | 2. Pl. | Volkslauf | Abbesbüttel          |  |
| 4  | 28.05.78 | 10,8 km | 38.31   | 1. Pl. | Volkslauf | Barnstorf            |  |
| 5  | 10.09.78 | 16 km   | 57.30   | 7. Pl. | Volkslauf | Schapen              |  |
| 6  | 30.09.78 | 10000 m | 35.15   | 1. Pl. | Bahn      | Gifhorn              |  |
| 7  | 08.10.78 | 6,5 km  | 24.48   | 4. Pl. | Waldlauf  | Altenau              |  |
| 8  | 15.10.78 | 9,5 km  | 32.19   | 3. Pl. | Waldlauf  | Clausthal-Zellerfeld |  |
| 10 | 22.10.78 | 10 km   | 34.25   | 2. Pl. | Volkslauf | Wolfsburg            |  |
| 11 | 22.11.78 | 20 km   | 1.15.03 | 9. Pl. | Volkslauf | Hösseringen          |  |

## Wettkämpfe 1979 / VfB Fallersleben

|    |          |             |           |         |             |                |        |
|----|----------|-------------|-----------|---------|-------------|----------------|--------|
| 1  | 20.01.79 | 7,95 km     | 26.40     | 2. Pl.  | Crosslauf   | Hannover       |        |
| 2  | 11.03.79 | 7,30 km     | 23.45     | 2. Pl.  | Crosslauf   | Wolfsburg      | Kreis  |
| 3  | 18.03.79 | 7,50 km     | 25.42     | 3.Pl.   | Crosslauf   | Immenrode      | Bezirk |
| 4  | 01.04.79 | 42,195 km   | 2.37.01   | 29.Pl.  | Marathon    | Nürnberg       |        |
| 5  | 07.05.79 | 14,50 km    | 48.30     | 1. Pl.  | Volkslauf   | Granetalsperre |        |
| 6  | 14.04.79 | 25 km       | 1.28.03   | 30.Pl.  | Straßenlauf | Paderborn      |        |
| 7  | 29.04.79 | 10000 m     | 33.18,5   | 1. Pl.  | Bahn        | Wunstorf       |        |
| 8  | 01.05.79 | 11 km       | 40.01     | 1. Pl.  | Volkslauf   | Abbesbüttel    |        |
| 9  | 06.05.79 | 5000 m      | 15.41,8   | 3.Pl.   | Bahn        | Wolfsburg      | Kreis  |
| 10 | 08.05.79 | 1500 m Sta. | 4.21      | 1. Pl.  | Bahn        | Gifhorn        | Kreis  |
| 11 | 13.05.79 | 10,2 km     | 38.30     | 1. Pl.  | Volkslauf   | Lage           |        |
| 12 | 19.05.79 | 10000 m     | 32.54,6   | 8. Pl.  | Bahn        | Suderburg      | NLV    |
| 13 | 27.05.79 | 10,7 km     | 37.30     | 1. Pl.  | Volkslauf   | Barnstorf      |        |
| 14 | 01.06.79 | 2000 m      | 6.04.5    | 2. Pl.  | Bahn        | Fallersleben   |        |
| 15 | 05.06.79 | 3000 m      | 9.08.,2   | 10. Pl. | Bahn        | Wolfsburg      |        |
| 16 | 09.06.79 | 5000 m      | 15.43.,6  | 8. Pl.  | Bahn        | Greene         | Bezirk |
| 17 | 14.06.79 | 1500 m Sta. | 4.19,5    | 1. Pl.  | Bahn        | Gr. Twülstedt  |        |
| 18 | 17.06.79 | 10000 m     | 32.47     | 3.Pl.   | Bahn        | HH Neugraben   |        |
| 19 | 08.07.79 | 5000 m      | 15.57,0   | 2. Pl.  | Bahn        | Alfeld         |        |
| 20 | 15.07.79 | 3000 m      | 8.54,6    | 3.Pl.   | Bahn        | Hannover       |        |
| 21 | 02.09.79 | 10,0 km     | 35.20     | 1. Pl.  | Volkslauf   | Tappenbeck     |        |
| 22 | 15.09.79 | 25 km       | 1.26.42   | 8. Pl.  | Straßenlauf | Altenau        |        |
| 23 | 23.09.79 | 10000 m     | 32.36,2   | 2. Pl.  | Bahn        | Wolfsburg      | Bezirk |
| 24 | 29.09.79 | 25 km       | 1.25.46,7 | 5. Pl.  | Straßenlauf | Darverden      | NLV    |
| 25 | 14.10.79 | 42,195 km   | 2.36.04   | 13. Pl. | Marathon    | Kiel           | Nord   |
| 26 | 20.10.79 | 8,20 km     | 31.39,5   | 10. Pl. | Crosslauf   | Soltau         |        |
| 27 | 27.10.79 | 25 km       | 1.25.14   | 5. Pl.  | Straßenlauf | Schessel       |        |



Foto: Kilometer 40 in Herzlake

1981 in Herzlake NLV -  
Meisterschaften Marathon 2:30:21 h,  
5. Platz

Mit vier Läufern in der TOP Sechs  
zeigte der DSV Hannover 78 eine  
starke Teamleistung.

|                      |                  |         |
|----------------------|------------------|---------|
| 1. John McIlmuray    | Hannover 78      | 2:26:38 |
| 2. Horst Sandau      | LG Wilhelmshaven | 2:27:36 |
| 3. Jürgen Schulze    | LGKV Verden      | 2:28:21 |
| 4. Rainer Gemmecke   | Hannover 78      | 2:29:17 |
| 5. Hans-Günter Wolff | Hannover 78      | 2:30:21 |
| 6. Carsten Dette     | Hannover 78      | 2:30:28 |

Ziel an diesem Tag war es , mich im Dreierteam von Hannover 78 zu platzieren, und damit den Landesmeistertitel zu gewinnen. Auf dem Zweirundenkurs bemerkte ich das ich zum Schluss der ersten Runde durch Rückenwind gut zurecht kam, sodass ich mich dann aus der Verfolgergruppe in der zweiten Runde dann bei 33 km lösen könnte, und es hat dann auch geklappt. Aber zum Ende des Rennen kam mein Vereinskollege immer näher, und ich dachte wenn ich bei 41 km noch vor ihm bin, werde ich bis zum Anschlag spurten. Es hat geklappt, gerade mal 7 Sek. vor ihm Vorsprung.

**Landesmeister 1981 Marathon:**

Hans-Günter Wolff, John McIlmuray und Rainer Gemmecke



# Bremen Marathon, 24.4.1983



Auf dem Weg zur persönlichen Bestzeit 1983 in Bremen, 2:24:50 Stunden, 8. Platz, hier noch zusammen mit Ralf Wilhelms aus Bremerhaven.

## Niedersächsische Bestenliste 1983

### Marathon

|                   |    |                     |         |           |
|-------------------|----|---------------------|---------|-----------|
| Michael Spöttel   | 56 | LG Verden           | 2:13:35 | Bremen    |
| Jürgen Schulze    | 56 | LG Verden           | 2:20:46 | Bremen    |
| Helmut Dreyer     | 57 | VfL Wolfsburg       | 2:21:13 | Berlin    |
| Horst Sandau      | 47 | LG Wilhelmshaven    | 2:23:00 | Frankfurt |
| Andreas Henning   | 59 | LG Seesen           | 2:23:15 | Prag      |
| Horst Frense      | 41 | DSC Oldenburg       | 2:24:08 | Frankfurt |
| Helmut Schweer    | 58 | PSV Osnabrück       | 2:24:27 | Frankfurt |
| Hans-Günter Wolff | 51 | VfL Wolfsburg       | 2:24:50 | Bremen    |
| Dieter Göhl       | 59 | SV Union Salzgitter | 2:24:52 | Berlin    |
| Eckhard Fäsecke   | 59 | VfL Wolfsburg       | 2:26:14 | Nordholz  |



# Seesener Beobachter

Montag, 11.09.1984

## Bestenkämpfe der Altersklassen Läufer über 25 Kilometer:

### **Brigitte Jordan und Hans Günter Wolff zählen zur »Spitze« in Niedersachsen Mannschaftssieg für die LG Seesen**

Seesen. (bo) Großkampftag für die LG Seesen. 19 Sportlerinnen und Sportler aus der Harzstadt traten jetzt in Scheeßel zu den niedersächsischen Bestenkämpfen der Altersklassen über 25 Kilometer an. Damit stellte der MTV Seesen das größte Kontingent unter den etwa 250 Sportlern. Nicht nur Masse sondern auch Klasse zeigten die Seesener, sie waren mit Abstand die erfolgreichste Mannschaft. Zwei Einzelsiege für Brigitte Jordan und Hans Günter Wolff, drei zweite Plätze für Ursel Miehe, Herbert Jordan und Peter Greif. Dazu ein Mannschaftssieg und ein dritter Platz in der M30 und ein zweiter Platz in der Klasse M40. Dazu mehrere persönliche Bestzeiten.

Die beste Leistung an diesem Tag vollbrachte ohne Zweifel Hans-Günter Wolff der unter widrigen Bedingungen - Dauerregen und Wind- 1:23:29 die drittbeste Zeit seiner Laufbahn erreichte. Er bestimmte von Anfang an das Geschehen in der Spitzengruppe und musste sich zum Ende nur ganz knapp von Kaiser aus Hannover und Frense aus Oldenburg schlagen lassen. die Zeiten der ersten drei 1:23:26 1:23:27 und 1:23:29; und das nach 25 Kilometern. . . . .

# Seesener Beobachter

Montag, 15.10.1984

## **Seesener Marathon-Asse holten bei den „Norddeutschen“ den Mannschaftstitel**

**Ursel Miehe und Andreas Hennig errangen Vizetitel – Zweites Team Rang zwei**

**Bis in die Haarspitzen motiviert waren die Läufer und Läuferinnen der Seesener Leichtathletik-Gemeinschaft in die norddeutschen und niedersächsischen Titelkämpfe im Marathonlauf in Wilhelmshaven gegangen. Hier wollten sie beweisen, dass MTVer das stärkste 42,2 Kilometer-Team zwischen Hannoversch Münden und Flensburg sind. So setzte die Mannschaft der LG auch ein besonderes Zeichen für hohe Kampfmoral. Von 14 Gestarteten erreichten auch vierzehn das Ziel. Von 101 Teilnehmern kann überhaupt nur 58 an, eine Ausfallquote von über 40%. So ist es auch nicht verwunderlich, dass die LG Seesen das Team mit der höchsten Disziplin, in der Mannschaftswertung die Plätze eins, zwei und vier belegte.**

Dabei hatten die Marathonläufer mit widrigen Witterungsbedingungen zu kämpfen: Erst blies ein starker Wind die Läufer fast den Hang hinab, dann aber fegte er ihn genau ins Gesicht..... Vorne setzten sich sofort die Favoriten Fäsecke, Göhl (Salzgitter) und Hennig ab, gefolgt von Helmut Dreyer aus Wolfsburg, Kaiser (Hannover 78) Olesch von Heidemühle, Sandau (Wilhelmshaven) und den beiden Seesener Wolff und Greif. Dahinter folgten nach einigen Einzelläufern die Harzstädter Jordan, Waldeck und Schmolke, dicht gefolgt von Dietze, der sehr vorsichtig begann.

Greif, der einen schlechten Tag erwischt hatte, fiel aus der Verfolgergruppe zurück. Wolff hingegen sorgte hier immer für Druck und riss diese Gruppe auseinander, so dass ihm nur noch Kaiser aus Hannover folgen konnte. Bei den Führenden hatte sich Göhl doch etwas übernommen und fiel nach 20 Kilometern schnell zurück, so dass nur noch Hennig und Fäsecke vorn lagen. Wolff, der sich auch von Kaiser gelöst hatte, bedrängte nun die Spitze. Diese konnten aber noch einmal Druck machen und trennten sich.

An der Spitze versuchte Hennig sich durch ständiges Attackieren von Fäsecke zu lösen; er wollte unbedingt seinen Vorjahrserfolg wiederholen. Doch an diesem Tag war der Wolfsburger zu stark, ab Kilometer 35 konnte er sich von Hennig trennen und siegte in 2:23:54 Stunden. Andreas Hennig wurde in 2:25:31 Stunden trotz Verletzung Zweiter. Mehr konnte man von ihm in dieser Situation auch wirklich nicht erwarten.

**Hans-Günter Wolff belegte mit einem seiner besten Wettkämpfe mit 2:26:49 Stunden den dritten Platz. Ganz überlegen war er das Rennen gelaufen, hatte die Konkurrenz das Tempo machen lassen und sich dann von allen abgesetzt.**



**Auf dem Weg zur neuen Bestzeit in Frankfurt am 19. Mai 1985:  
2:24:25 Stunden.**

## **Niedersächsische Bestenliste 1985**

### **Marathon**

|                          |           |                            |                |                  |
|--------------------------|-----------|----------------------------|----------------|------------------|
| <b>Jürgen Schulze</b>    | <b>56</b> | <b>LGK Verden</b>          | <b>2:19:49</b> | <b>Bremen</b>    |
| <b>Dieter Göhl</b>       | <b>59</b> | <b>SV Union Salzgitter</b> | <b>2:22:41</b> | <b>Herzlake</b>  |
| <b>Hartmut Ollesch</b>   | <b>54</b> | <b>Heidmühler FC</b>       | <b>2:22:54</b> | <b>Bremen</b>    |
| <b>Nico Eijsink</b>      | <b>57</b> | <b>LAV Zewen</b>           | <b>2:23:45</b> | <b>Berlin</b>    |
| <b>Horst Sandau</b>      | <b>47</b> | <b>LG Wilhelmshaven</b>    | <b>2:24:03</b> | <b>Bremen</b>    |
| <b>Hans-Günter Wolff</b> | <b>51</b> | <b>LG Seesen</b>           | <b>2:24:25</b> | <b>Frankfurt</b> |
| <b>Lutz Wöckener</b>     | <b>60</b> | <b>TK Hannover</b>         | <b>2:24:59</b> | <b>Berlin</b>    |
| <b>Horst Frense</b>      | <b>41</b> | <b>DSC Oldenburg</b>       | <b>2:25:53</b> | <b>Frankfurt</b> |
| <b>Albertus Nicolai</b>  | <b>45</b> | <b>Heidmühler FC</b>       | <b>2:26:35</b> | <b>Bremen</b>    |
| <b>Adrian Kasties</b>    | <b>54</b> | <b>VfL Wolfsburg</b>       | <b>2:27:11</b> | <b>Herzlake</b>  |

### Hans-Günter Wolff bewältigt Mammut-Distanzen per pedes

„Ab Kilometer 70 hilft nur noch Cola“

Von Christoph Fricke

In dichten Schleiern zieht der Nieselregen über die abgelegene Landstraße. Mit zusammengekniffenen Augenlidern und doch überraschend lockerem Schritt nähert sich ein Läufer hügelan aus Richtung Jelpke und zieht ohne merkliche Reaktion vorbei, voll konzentriert auf seine Trainingsrunde. Der vollbärtige Athlet, der bei Wind und Wetter leichtfüßig durch Wald und Wiesen streift, ist täglich eineinhalb Stunden unterwegs, am Wochenende Hans-Günter Wolff läuft seit 1973 am liebsten lange Strecken - wie viele andere auch. Doch der 39jährige liebt es, Entfernungen zurückzulegen, die für andere schon im Auto eine Strapaze sind: einhundert Kilometer nonstop dem Ziel entgegen.

„Im Alter von 21 Jahren habe ich mit dem Fußballspielen begonnen“, erzählt der gelernte Dreher, der „neben“ seiner Lauferei auch täglich im Schichtdienst bei VW Leistung zeigen muss. Als er vor 18 Jahren einmal drei Tage hintereinander gegen den Ball treten musste, bemerkte er, dass es mit seiner Kondition nicht zum besten stand. Allerdings: „Die Joggingwelle gab's da noch nicht.“

#### Schnelle Erfolge

Schnell folgten dann die ersten Erfolge: 1975 für den VfL Wolfsburg die Niedersachsenmeisterschaft im Mannschafts-Marathon und der fünfte Rang in der Einzelwertung. Damals noch in einer Zeit von 2:50 Stunden, inzwischen steht die Bestzeit bei 2:24:25 Stunden in rund 45 Marathons. Versucht hat sich Hans-Günter Wolff schon auf den unterschiedlichsten Strecken. Die 3000, 5000, 10 000 und 25 000 Meter legte er jeweils in Spitzenzeiten zurück. „Die kürzeren bin ich aber eher gelaufen, um die Schnelligkeit für den Marathon zu bekommen“, schmunzelt der Läufer aus Passion.

In Berlin, Frankfurt, Duisburg, aber auch Wien, Rotterdam oder Prag war Wolff im Feld. Bei der deutschen Meisterschaft und Olympiaausscheidung 1984 gelang mit der Mannschaft als Dritte der Sprung aufs Treppchen. Ein Riesenerlebnis war der Start in New York. Dort landete er auf Rang 240 von 18 000 Startern.

#### Mörderische Distanz

Doch damit nicht genug. 1987 wurde die erste offizielle deutsche Meisterschaft über die 100-Kilometer-Distanz ausgeschrieben und der gebürtige Brunroder wartet mit auf den Startschuss. Bei dieser Premiere kam er nach 7:18:40 Stunden mit im Vorderfeld an. „Ich bin ganz locker angelaufen“, erinnert sich Hans-Günter Wolff. „Bei Kilometer 75 war es allerdings damit vorbei.“ Fünf Mal ist er inzwischen in Rennen die mörderische Distanz gegangen, beim Europacup-Lauf in Schweden wurde er gar Zweiter. Die Bestzeit liegt jetzt bei 7:13:45 Stunden.

Wieviel muss ein Mann seiner Klasse trainieren? „Bei mir ist es nicht allzuviel“, versichert er, „130 bis 150 Kilometer pro Woche.“ Am Wochenende geht es dann schon einmal von Wolfsburg aus per pedes in den Elm. Die Ernährung ist voll abgestimmt auf das Hobby. „Nur fleischlos und vollwertig“, erzählt Ehefrau Monika.

Den Grund für seinen ungezügelten Bewegungsdrang nennt der Jelpker ohne zu zögern: „Es ist wohl die Abenteuerlust. Das Gefühl, bis an die Grenzen zu gehen.“ Und dorthin muss man, wenn man Durchhaltevermögen besitzt. Monika Wolff berichtet, dass ihr Mann einmal fast gestürzt ist, als sie ihm einen aufmunternden Klaps gab. Volle Konzentration ist nötig, wenn man zudem die Gegner im Auge behalten will, denn der Kampf um die Plätze spielt immer mit. „Wer das verneint, schummelt ein wenig“, meint Monika Wolff.

Der Grad, stehenzubleiben oder weiterzulaufen, sei sehr schmal, gibt ihr Mann nachdenklich zu. Aber nach einer halbjährigen Vorbereitungszeit fällt das Aufgeben schon schwerer als das Durchhalten. „Sicher, es ist eine Quälerei, aber eine schöne.“ Auch was die Nahrungsaufnahme angeht. Wolff stärkt sich auf der Strecke mit Elektrolyt-Getränken, Bananen und Fruchtriegeln. „Aber ab Kilometer 70 hilft nur noch eins: Cola. Die geht direkt ins Blut.“



Die Einsamkeit des Langstreckenläufers: Hans-Günter Wolff trainiert in Jelpke für seine 100-Kilometer-



**Den Vizemeistertitel bei den Deutschen Meisterschaften der Mannschaften 1994 beim 100-Kilometer-Lauf in Neuwittenbek bei Kiel gewannen: (von links) Volker Krajenski, Hans-Günter Wolff und Helmut Dreyer vom SV Germania Helmstedt.**

Germania Helmstedt

## Norddeutscher Titel über 100 Kilometer

Die Extrem-Langstreckler von Germania Helmstedt haben wieder einmal zugeschlagen. Sie wurden norddeutscher Meister in der Einzel- und Mannschaftswertung über 100 Kilometer. Bei guten Bedingungen gingen die Wettkämpfer bereits um 7 Uhr in Kiel auf die Strecke. Mit dabei Helmut Dreyer, Hans-Günter Wolff und Eberhard Frixe aus der Langstreckengarde von Germania Helmstedt.

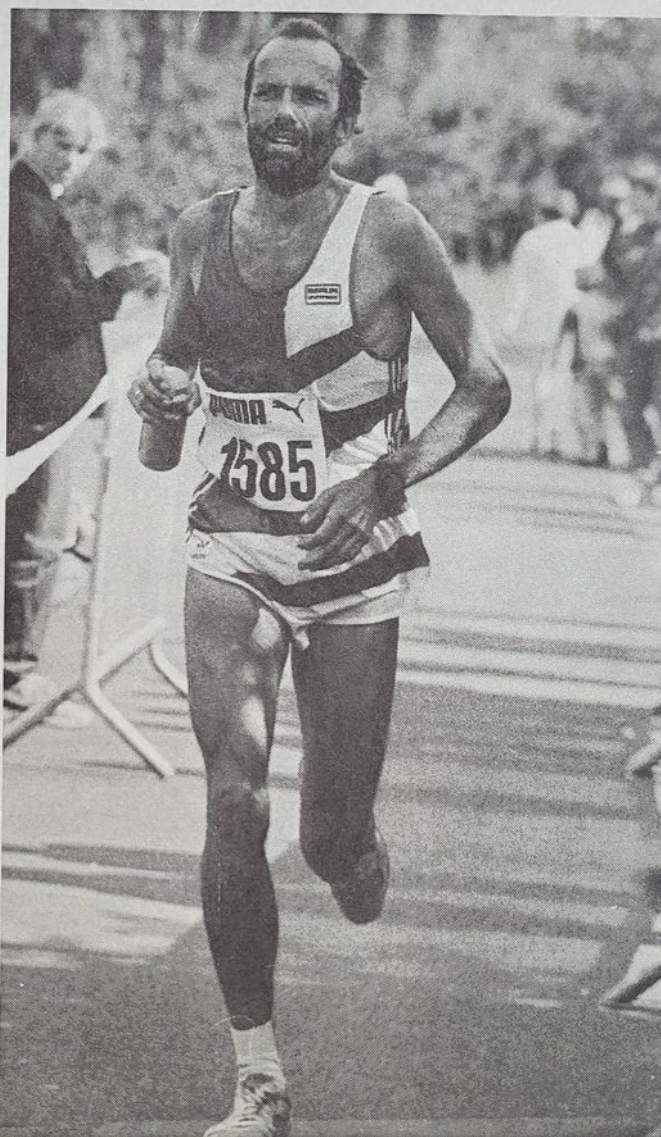
Um ins Ziel zu kommen, gingen alle drei das Rennen vorsichtig an. Ein Ausfall, und die Mannschaft wäre geplatzt. Konkurrenten um den Mannschaftstitel waren vor allem die Läufer von der LG Braunschweig und Hamburg/Nord. Bis 60 km war alles offen. Vor allem die LG-Läufer aus Braunschweig hielten mit. Dann kam aus der siebten Runde der stärkste Braunschweiger Läufer nicht mehr am Ziel vorbei. Er war ausgestiegen.

Helmut Dreyer ergriff nun die Initiative und wurde schneller. Keiner der Mitfavoriten folgte. In 7:26,41 Stunden bewältigte er die 100 km-Strapaze. Rund 18 Minuten mußte der neue norddeutsche Meister warten. Dann bog wieder ein blau-weißes Trikot ins Stadion ein. Hans-Günter Wolff ließ in 7:44,02 Stunden zur Vize-Meisterschaft. Für den Mannschaftssieg mußte Eberhard Frixe eigentlich nur noch durchhalten. Das Warten wurde belohnt.

Die Zeit von 8:46,13 Stunden langte noch eindeutig zum Mannschaftssieg vor der LG Braunschweig und der LG Hamburg/Nord.

Eine lange Pause haben die drei Langläufer nicht. In acht Tagen warten die norddeutschen Marathonmeisterschaften und für Helmut Dreyer schon wieder ein 100 km-Lauf auf die neuen Meister.

Uh



In 7:44,02 Stunden lief Hans-Günter Wolff zur Vizemeisterschaft. Zusammen mit dem Erstplatzierten Helmut Dreyer und Eberhard Frixe holte der Germania-Läufer auch den Sieg in der Mannschaftswertung. Foto: Archiv

Gistel, 26. April 1998

## VfB Trio glänzte beim Sechs-Stundenlauf in Gistel / Belgien

### Neue deutsche Bestleistung



Thomas Wiebe, Hans-Günter Wolff und Thorsten Hirschberger in Gistel

Am vierten 6 Stundenlauf von Gistel nahmen Hans Günter Wolff, Thorsten Hirschberger und Thomas Wiebe vom VfB Fallersleben teil. Bei guten Bedingungen trotz einiger Regenschauer fand die Veranstaltung auf einem Rundkurs von 2,379 km im Zentrum von Gistel statt. Hans-Günter Wolff der sich einiges vorgenommen hatte, begann das Rennen sehr schnell, und so konnte er bereits in der zwölften Runde nach ca. zwei Stunden an seinem Teamkollegen heranlaufen. Er lag zu diesem Zeitpunkt an achter Stelle. Thorsten Hirschberger und Thomas Wiebe, ein Neuling im Ultra Bereich, liefen das Rennen ruhiger an, sie lagen zu diesem Zeitpunkt an 15. und 16. Stelle. Seinem hohen Anfangstempo musste Wolff einige Runden später etwas Tribut zollen, doch er konnte sich mit Routine, die er bereits in zehn 100-km-Läufen gesammelt hat bis auf den vierten Platz vorarbeiten, den er auch ins Ziel brachte. In der vorletzten Runde konnte Wolff noch mal auf Wiebe auflaufen. Gemeinsam konnten sie in der letzten Runde noch 140 m gutmachen. Eine Runde hinter Wolff kam Hirschberger immer näher, der sich damit auf den 6. Platz vorarbeiten konnte. Mit 33 laufenden Runden lief er 78,529 km. Wolff lief 34 Runden gleich 81,028 km. Wiebe schaffte 32 Runden gleich 76,270 km und den 11. Platz. Bei diesem Lauf konnte das Team die deutsche Bestleistung im Sechs Stunden Mannschaftslauf auf 235,817 km verbessern. Der alte Rekord wurde um 35,735 km überboten.

| Ewige Deutsche Ultramarathonbestenliste |                     |                     |           | 6 Stundenlauf           |                | 1.1.1998        |
|---|---------------------|---------------------|-----------|-------------------------|----------------|-----------------|
| 85,535 km                               | Michael             | Meier               | 64        | FC Unterkirmach         | 15.3.97        | Nürnberg        |
| 84,725 km                               | Hans-Jürgen         | van Gemmeren        | 53        | TSV Neuburg             | 15.3.97        | Nürnberg        |
| 82,091 km                               | Erwin               | Korn                | 51        | Schönau-Königssee       | 16.3.96        | Nürnberg        |
| <b>81,028 km</b>                        | <b>Hans- Günter</b> | <b>Wolff</b>        | <b>51</b> | <b>VfB Fallersleben</b> | <b>26.4.97</b> | <b>Gistel/B</b> |
| 78,849 km                               | Karlheinz           | Neudeck             | 50        | Tri Hub Nürnberg        | 16.3.96        | Nürnberg        |
| 78.761 km                               | Reiner              | Wybraniec           | 61        | TV Haibach              | 15.3.97        | Nürnberg        |
| <b>78,529 km</b>                        | <b>Torsten</b>      | <b>Hirschberger</b> | <b>64</b> | <b>VfB Fallersleben</b> | <b>26.4.97</b> | <b>Gistel/B</b> |
| 77,818 km                               | Robert              | Wimmer              | 65        | LG Nürnberg             | 16.3.96        | Nürnberg        |
| 76,438 km                               | Hubert              | Karl                | 58        | TV Zeil                 | 15.3.97        | Nürnberg        |
| 76,270 km                               | <b>Thomas</b>       | <b>Wiebe</b>        | <b>64</b> | <b>VfB Fallersleben</b> | <b>26.4.97</b> | <b>Gistel/B</b> |

**Aktueller DUV - Rekord im 6 Stundenlauf** (Stand 1. Januar.1998)

Mannschaft : **235,827 km VfB Fallersleben (Wolff, Hirschberger, Wiebe)** **26.4.97 Gistel/B**

Monika Wolf strebt in Meine fünften Sieg im Gifhorner Volkslauf-Cup an

## Sturer Lauf nach der Uhr hat seinen Reiz

Stressabbau, Ausgeglichenheit und die Zufriedenheit, sich selbst überwunden zu haben. Dieser Lohn treibt Monika Wolf auch im Alter von 44 Jahren noch zu 50 bis 90 Trainingskilometern pro Woche an. Dazu kommt eine gehörige Portion Ehrgeiz. Ergebnis: Der Gifhorner Volkslauf-Cup wird in diesem Jahr von der Läuferin aus Jelpke dominiert. Obwohl ihr der Sieg in der Gesamtwertung praktisch nicht mehr zu nehmen ist, peilt sie auch beim Meiner Volkslauf am Sonntag einen Sieg in der Cup-Wertung an.

Dies gelang Wolf bereits bei den Läufen in Allerbüttel, Seershausen, Gifhorn und Adenbüttel. Ein Höhepunkt war dabei das Rennen um den Gifhorner Schlosssee, bei dem sie erst den Kontakt zur Spitzengruppe verloren und sich dann mehrfach herangekämpft hatte, um letztlich mit einem Zwischenspur die an sich stärkere Konkurrenz zu demoralisieren. „Das war so spannend, eine echte Nervensache“, erinnert sich Wolf begeistert.

Generell spielen der Wettkampf und die Taktik bei den eigentlich als Breitensport-Veranstaltungen konzipierten Läufen, in deren Rahmen der Gifhorner Volkslauf-Cup ausgetragen wird, eine große Rolle. Dies gilt insbesondere für die Herren. „Hier wird jeden Tag trainiert“, versichert Hans-Günther Wolf, der ebenfalls ein begeisterter

Läufer ist.

Ähnliches gilt aber auch für die Damenkonkurrenz, betont Ehefrau Monika: „Wer gute Zeiten erreichen und im Rennen gut aussehen will, muss jeden Tag trainieren.“ Große Bedeutung misst sie zudem der richtigen Ernährung bei. „Wer darauf nicht achtet, ist schnell weg vom Fenster.“

Obwohl sie mit den von ihr erreichten Zeiten eigentlich nie zufrieden ist, haben Monika Wolf die jüngsten Erfolge motiviert. So plant sie, im kommenden Jahr nicht nur an Cross- und Marathonläufen teilzunehmen, sondern auch bei den Bezirks- und Landesmeisterschaften an den Start zu gehen. Besonderer Anreiz ist dabei das anstehende Aufrücken in eine höhere

### ZEITEINTEILUNG

Der 14. Meiner Volkslauf beginnt am Sonntag ab 8.30 Uhr bis 10 Uhr mit dem Start des Volkswanderns. Der Lauf um den Pokal der „Vogelsiedlung“ für Schülerinnen und Schüler beginnt um 9.30 Uhr. Um 10 Uhr werden die Läufe über 5, 10 sowie über 21,1 km gestartet. *jm*

Altersklasse. „Da bin ich dann eine der jüngsten“, hofft Wolf auf günstige Erfolgsaussichten.

Selbst die Langstrecken-Rennen auf der häufig als monoton geltenden Stadionrunde schrecken sie nicht. „Das sture Laufen nach Zeit hat seinen Reiz, wenn man versucht, eine verlorene Sekunde auf der nächsten Runde wieder reinzuholen.“

Angesichts so großer Begeisterung für den Laufsport wundert es nicht, dass die dreifache Mutter auch in der Jugendarbeit tätig ist. Gemeinsam mit der ältesten Tochter Nicole leitet sie in Fallersleben eine Leichtathletik-Gruppe und betrieb sie zudem eine spezielle Laufförderung. Vor allem bei den elf bis 13jährigen Mädchen ist das Interesse für das an sich nicht gerade als Trendsportart geltende Laufen erstaunlich groß, wenngleich mit zunehmenden Alter die Begeisterung häufig nachlässt. „Wenn eine von zehn dabei bleibt, ist das schon gut.“

Sie selbst hat noch vor, länger beim Laufen zu bleiben, auch wenn es „ein Leben nach dem Laufen“ gebe. In Meine soll zunächst der fünfte Sieg in der Cup-Wertung erfolgen, wofür Monika Wolf in der vergangenen Woche schon das Training steigerte. Am Freitag war freilich Ruhetag. Denn: „Mit zunehmenden Alter werden die nötigen Regenerationspausen länger.“ *jm*



Strebt am Sonntag in Meine ihren fünften Sieg in der Gifhorner Volkslauf-Cup-Serie an: Monika Wolf.

Foto: Jörg Meyer

## Lauf-Cup-Aktivist Wolff feierte auf der Bahn

Nein, gewinnen konnte er nicht mehr. „Zwanzig Jahre mehr auf dem Buckel als die Favoriten, das kann man nicht weg wischen“, lächelte Hans-Günter Wolff am Dienstag auf der Laufbahn im Fallersleber Stadion. Trotzdem trat er bei den Kreismeisterschaften für Gifhorn und Wolfsburg über 5.000 Meter an. Diesmal gab es sogar einen weiteren guten Grund: Der heimische Leichtathletik-Aktivist wurde 50.

Klare Sache: Nach dem Rennen gab es einen Umtrunk an der Bahn mit den vielen

Weggefährten, die diesmal fast fast alle mit auf die Strecke gingen.

Und das waren immerhin noch gut zwei Dutzend. Die 5000 Meter wurden in zwei Abteilungen absolviert. Erst die älteren, etwas langsameren, dann die Leistungsklasse. Zu der sich auch Wolff noch zählen darf. Und dass es wieder ein paar mehr Langstreckler geworden sind, daran darf sich der Jelpker, der für den VfB Fallersleben startet, auch ein Verdienst anrechnen. Er hat den Lauf-Cup ins Leben gerufen, eine Serie mit mehre-

ren Veranstaltungen im heimischen Raum. Wolff: „Die Teilnehmerzahl hat sich inzwischen seit der ersten Auflage fast verdoppelt.“ Er selbst ist nach 25 Jahren aktiver Karriere mehr ein Mann der längeren Strecken, Halbmarathon, aber auch 100 Kilometer. Nebenbei betreut er eine Nachwuchsgruppe beim VfB.

Die heimischen Leichtathleten gratulierten, gewinnen ließen sie den Jubilar aber nicht. Er wurde Zwölfter, während Frank Balzer vom VfB erwartungsgemäß den Titel holte.



DER DA: Leichtathleten aus dem Raum Wolfsburg/Gifhorn gratulierten Hans-Günter Wolff zum 50. Geburtstag – bei der Kreismeisterschaft über 5000 Meter. Photowerk (mv)

### Trainingsidee:

Mein Saisonziel belief sich 2020 und 2021 auf 53:00 min. 2021 konnte ich es klar unterbieten mit 51:25 in Kolborn, siehe Training Seite 44. 2021 schaffte ich nur 53:17 min in Kolborn und zwei Wochen später in Uelzen 53:07 min. Dementsprechend richtete ich auch meine Trainingsgeschwindigkeiten darauf aus. Ziel: 53:00 min

Anaerobe Schwelle:  $53:00 \times 1,04 (104\%) = 55,12 = 55:07 \text{ min}, 5:31 \text{ min/km}$ .

Grundlagenausdauer tempo GA1: AS =  $5:31 \text{ min/km} = 5,52 / 0,8 \text{ bis } 0,85 (80 - 85\%) = 6,9 \text{ bis } 6,5 (6:54 \text{ min/km bis } 6:30 \text{ km/min})$ , für Läufe 10 bis 25 km.

Grundlagenausdauer tempo GA2: AS =  $5:31 \text{ min/km} = 5,52 / 0,9 (90\%) = 6,13 = 6:08 \text{ min/km}$ , 1 x pro Woche: 8 – 10 km.

10 km Wettkampftempo: 6 x 1 km: 5:18 min/km bis 3 x 2 km: 10:36 min.

VO2maxtraining: z. B.: 10 x 200 m: 58,4 s (für Zielzeit 53:00 min) bis 54 s (Zielzeit 50:00 min)

Herzfrequenz: 135 S/min = 104 %, 100 % = 129,8 S/min. (= ca. AS).



Ein Wolff läuft selten allein: Am Wochenende finden Hans-Günter Wolff, Tobias Ulrich, Nicole Schmidt, Monika Wolff, Johanna Wolff und Arne-Christian Wolff (v. l.) sogar Zeit für eine gemeinsame Laufeinheit. Photowerk (bb)

## Alle immer unterwegs: Die Wolffs sind Wolfsburgs Lauf-Familie!

Vom Vater bis zum Freund der Tochter: Sie starten für den VfB Fallersleben – Laufcup-Erfolge

(api) Diese Familie ist gut zu Fuß! Im Hause Wolff dreht sich zwar nicht alles, aber fast alles um den Laufsport. Egal, ob Vater Hans-Günter, Mutter Monika, Tochter Johanna oder Sohn Arne-Christian – alle sind in der Laufsparte des VfB Fallersleben aktiv. Da wird das Training zur Familienangelegenheit.

Viermal Wolff – damit ist die laufbegeisterte Familie allerdings noch nicht komplett. Dazu kommen Nicole Schmidt, Tochter aus erster Ehe, plus Freund Tobias Ulrich, die beide ebenfalls für

den VfB starten. Hans-Günter Wolff läuft seit 30 Jahren. 1990 und 1994 holte der heute 55-Jährige mit der Mannschaft die Deutsche Vizemeisterschaft über 100 Kilometer. Seit sechs Jahren organisiert er den Wolfsburger Laufcup, kann sich seitdem über ständig steigende Teilnehmerzahlen freuen. „Als ich das Amt übernommen habe, waren es knapp 50 Läufer – mittlerweile sind wir bei 355 angelangt“, verrät er.

1984 liefen sich Hans-Günter und seine Monika sprichwörtlich über den Weg – im Wolfsburger Wald. Es

funktete, und man ging von da an gemeinsame Wege. „Wir hatten die gleichen Interessen und vor allem den gleichen Ehrgeiz“, erinnert er sich. Da ist es kein Wunder, dass sich der Spaß am Laufen später auch auf die Kinder übertragen hat. Sohn Arne-Christian siegte jüngst beim Wolfsburg-Gihorner Laufcup (männliche B-Jugend), genauso wie Tochter Johanna (Schülerinnen). „Dass bei den beiden Motivation und Erfolg manchmal schwanken, ist klar. Schließlich hat man in dem Alter auch andere Interessen...“

Trotzdem: Urkunden, Medaillen, Pokale – der Platz im Hause Wolff wird langsam eng. Der Vater gesteht: „Die meisten verstauben mittlerweile in einer Kiste.“ Ansonsten ist die Liebe zum Laufsport jedoch allgegenwärtig – egal, ob es um gesunde Ernährung oder die tägliche Einheit im Wald geht. Unter der Woche findet sich zwar selten Zeit für ein Training mit der gesamten Familie. Doch am Wochenende schnüren die Wolffs regelmäßig gemeinsam die Laufschuhe – ein Wolff läuft eben selten allein.



## Wie ich erfolgreich am Laufcup 2009 (10 km Läufe) teilnahm und gleichzeitig auch für den Marathon trainierte.

von Hans- Günter Wolff

Seit vielen Jahren trainiere ich schon so, dass ich für beide Strecken entsprechende Leistungen erreiche. Mit den Bestleistungen 2009 von 39:42 min über 10 km und 3:02:09 h im Marathon bringe ich als 58 jähriger Läufer die Ergebnisse, die für mich in Ordnung sind. Schon 1984 lief ich 2:24:25 h beim Frankfurt Marathon und 9 Tage später 31:54 min über 10 km und 20 Tage nach dem Marathon dann 31:16 min in Oldenburg. Auch laufe ich lieber 10 km Wettkämpfe, bevor ich harte Intervalle und Tempodauerläufe im Training absolviere.

Ich stelle hier mein Training für die 10 km und den Marathon vor. Es wird ergänzt durch die damit erzielten Ergebnisse. Trainingspläne gibt es viele, in diversen Laufzeitschriften, Büchern und im Internet, nur weiß man nicht, ob dann das Ergebnis auch herauskommt, welches versprochen wird.

Mit 40:00 min über 10 km beim Silvesterlauf fing das Jahr gut an (1.Pl. M50/55). (104,2 % Geschwindigkeit (v) und 103,4 % Hf.

Bis zum ersten Wettkampf am 8. Februar trainierte ich im Schnitt 82 km wöchentlich (38 Tage: 30 Trainingstage), davon 3 Tage Berglauftraining (den Klieversberg 4-5 Mal rauf), einmal 3 x 1000 m: 4:04 min (Schillerteich) und ein Mal 26,5 km als längste Einheit (5:22 km/min).

Das Trainingstempo: Meine anaerobe Schwelle (sie ist die Geschwindigkeit mit der ich 1 Stunde (h) im Wettkampftempo laufen kann): 4:10 min/km (100 %)(250 s) bei 147 Herzfrequenz (Hf) (100 %)

Das allgemeine Langlauf tempo (Fettstoffverbrennung) liegt bei 75 – 82 %: (250 s / 0,75 = 333 s(5:33 min/km) bis (250s / 0,82 = 305 s (5:05 min/km). 86 % des gesamten Training lief ich in diesem Tempo bis zu den Crossmeisterschaften in Wolfsburg.

### Kreis-Crossmeisterschaften in Wolfsburg am 8. Februar 2009 - 5,27 km

M55:

|    |                    |                       |       |
|----|--------------------|-----------------------|-------|
| 1. | Hans- Günter Wolff | 1951 VfB Fallersleben | 21:14 |
| 2. | Simon, Wolfgang    | 1952 VfL Wolfsburg    | 21:39 |
| 3. | Taubert, Roland    | 1953 VfB Fallersleben | 21:44 |

Der Wettkampf lief ganz gut. In den drei Runden, wo es jedes Mal den Buchberg hoch ging, konnte ich mit meinen Konkurrenten gut mithalten und abwärts konnte ich das Tempo hoch halten. Das Bergauflaufen im November, Dezember und Januar hat sich ausgezahlt.

Ein Tag später, am Montag, 9. Februar sind es dann nur noch 12 Wochen, bis zum Hannover Marathon. Die Marathontrainingpläne beginnen ja meistens auch 12 Wochen vorher. Ich kann nun nicht behaupten, dass ich nun anders trainierte als vorher, denn die durchschnittlichen Wochenkilometer lagen sogar nur bei 71 km, weil noch 5 weitere Wettkämpfe vor dem Marathon auf den Plan standen.

### 1. und 2. Woche:

| Datum   | Tg | Laufzeit  | Distanz  | Zeit / min  | Ø Hf   | Bemerkung                  | v %     | Hf %    | Km/Tg | W/km  |
|---------|----|-----------|----------|-------------|--------|----------------------------|---------|---------|-------|-------|
| 08. Feb | So | 21:14 min | 5,27 km  | 4:02 min/km | 152 Hf | Wolfsburg - Cross          | 103,3 % | 103,4 % | 8     |       |
| 09. Feb | Mo | 15:30 min | 2,80 km  | 5:32 min/km |        | Calberlah                  | 75,3 %  |         | 2,8   |       |
| 10. Feb | Di | 1:03:36 h | 11,05 km | 5:45 min/km | 114 Hf | Ehmer Holz                 | 72,5 %  | 77,6 %  | 11,05 |       |
| 11. Feb | Mi | 57:40 min | 11,05 km | 5:13 min/km | 119 Hf | Ehmer Holz                 | 79,9 %  | 81 %    | 11,05 |       |
| 12. Feb | Do |           |          |             |        | verschnupft                |         |         |       |       |
| 13. Feb | Fr |           |          |             |        | verschnupft                |         |         |       |       |
| 14. Feb | Sa | 58:08 min | 11,05 km | 5:16 min/km | 121 Hf | Ehmer Holz / Neuschnee     | 79,1 %  | 82,3 %  | 11,05 |       |
| 15. Feb | So | 1:33:42 h | 17,74 km | 5:17 min/km | 123 Hf | Waggumer Holz / Neuschnee  | 78,9 %  | 83,7 %  | 17,74 | 53,69 |
| 16. Feb | Mo | 45:02 min | 8,50 km  | 5:18 min/km | 121 Hf | 3,7 km abends locker       | 78,6 %  | 82,3 %  | 12,2  |       |
| 17. Feb | Di | 1:09:30 h | 13,20 km | 5:16 min/km | 123 Hf | Ehmer Holz / teilw. Schnee | 79,1 %  | 83,7 %  | 13,2  |       |
| 18. Feb | Mi |           | 3,50 km  |             |        | locker / 600 m in 2:24     |         |         | 3,5   |       |
| 19. Feb | Do |           | 2,50 km  |             |        | locker / 600 m in 2:24     |         |         | 2,5   |       |
| 20. Feb | Fr | 45:02 min | 8,50 km  | 5:18 min/km | 121 Hf | 3,7 km abends              | 78,6 %  | 82,3 %  | 12,5  |       |
| 21. Feb | Sa |           |          |             |        |                            |         |         |       |       |
| 22. Feb | So | 20:47 min | 4,80 km  | 4:20 min/km | 153 Hf | Wolfshagen - Cross         | 96,2 %  | 104,1 % |       | 43,9  |

## Bezirks-Crossmeisterschaften in Wolfshagen am 22. Februar 2009 - 4,80 km

M55:

|    |                     |      |                       |       |
|----|---------------------|------|-----------------------|-------|
| 1. | Andreas Christmann, | 1954 | LG Göttingen          | 18:43 |
| 2. | Rainer, Seidel      | 1951 | LG Osterode           | 18:47 |
| 3. | Hans-Jürgen Nowag   | 1950 | TG Northeim           | 20:12 |
| 4. | Hans- Günter Wolff  | 1951 | VfB Fallersleben      | 20:46 |
| 5. | Roland Taubert      | 1953 | VfB Fallersleben      | 20:52 |
| 6. | Norbert Zühlke      | 1951 | SV Germania Helmstedt | 21:09 |
| 7. | Peter Siems (TV)    | 1951 | SV Union Salzgitter   | 21:22 |

Ein anstrengender Wettkampf im Harz mit zwei langen Steigungen, an denen ich gut hoch kam, aber bergab war es sehr glatt und matschig Hier hatte ich keine Chance an den Harzer Läufern dranzubleiben.

### 3. Woche

|         |    |           |          |             |        |              |        |        |             |
|---------|----|-----------|----------|-------------|--------|--------------|--------|--------|-------------|
| 23. Feb | Mo | 47:05 min | 8,50 km  | 5:32 min/km | 117 Hf |              | 75,3 % | 79,6 % | 8,5         |
| 24. Feb | Di | 1:15:08 h | 13,73 km | 5:28 min/km | 119 Hf | Wolfsburg    | 76,2 % | 81 %   | 13,73       |
| 25. Feb | Mi | 1:04:00 h | 12,30 km | 5:12 min/km | 126 Hf | Fallersleben | 80,1 % | 85,7 % | 12,3        |
| 26. Feb | Do | 1:22:50 h | 14,50 km | 5:43 min/km | 119 Hf | Lehre        | 72,9 % | 81 %   | 14,5        |
| 27. Feb | Fr | 1:37:30 h | 18,00 km | 5:25 min/km | 122 Hf | Wolfsburg    | 76,9 % | 83 %   | 18          |
| 28. Feb | Sa |           |          |             |        |              |        |        |             |
| 01. Mrz | So | 3:09:57 h | 35,20 km | 5:24 min/km | 126 Hf | Wolfsburg    | 77,2 % | 85,7 % | 35,2 102,23 |

In der 3. Woche erfolgten keine schnellen Sachen, aber der erste lange Lauf über 3 Stunden.

### 4. Woche

|         |    |           |          |             |        |                                       |        |        |             |
|---------|----|-----------|----------|-------------|--------|---------------------------------------|--------|--------|-------------|
| 02. Mrz | Mo | 1:04:00 h | 12,30 km | 5:12 min/km | 126 Hf | Fallersleben                          | 80,1 % | 85,7 % | 6,67        |
| 03. Mrz | Di | 1:22:50 h | 14,50 km | 5:43 min/km | 119 Hf | Lehre                                 | 72,9 % | 81 %   | 15,05       |
| 04. Mrz | Mi | 1:09:30 h | 13,20 km | 5:16 min/km | 123 Hf | 6 x 500m / 2:00 min max. 148 - 152 Hf | 79,1 % | 83,7 % | 13          |
| 05. Mrz | Do | 1:00:04 h | 11,00 km | 5:28 min/km | 115 Hf |                                       | 76,2 % | 78,2 % | 11          |
| 06. Mrz | Fr | 1:31:43 h | 17,10 km | 5:22 min/km | 121 Hf | Ehmer Holz                            | 77,6 % | 82,3 % | 17,1        |
| 07. Mrz | Sa | 47:48 min | 10,50 km | 4:33 min/km | 142 Hf | 2 x 5 km:21:48 min:143 /147 Hf +3km   | 91,6 % | 96,6 % | 13,5        |
| 08. Mrz | So | 3:09:03 h | 33,50 km | 5:39 min/km | 121 Hf |                                       | 73,7 % | 82,3 % | 33,5 109,82 |

Die 4. Woche war eine harte Woche mit 110 km. Am Dienstag 6 x 500 m im 10 km Tempo und am Samstag 2 x 5 km in 21:48 min annähernd im Marathontempo. Am Sonntag wieder ein Lauf über 3 Stunden.

### 5. Woche

|         |    |           |          |             |        |                                    |         |        |         |
|---------|----|-----------|----------|-------------|--------|------------------------------------|---------|--------|---------|
| 09. Mrz | Mo |           |          |             |        |                                    |         |        |         |
| 10. Mrz | Di | 1:15:03 h | 14,10 km | 5:19 min/km | 122 Hf |                                    | 78,4 %  | 83 %   | 14,1    |
| 11. Mrz | Mi | 1:19:30 h | 14,40 km | 5:31 min/km | 120 Hf | dav. 3 x 1000m / 4:02 min / 150 Hf | 75,5 %  | 81,6 % | 14,4    |
| 12. Mrz | Do |           |          |             |        |                                    |         |        |         |
| 13. Mrz | Fr | 56:09 min | 11,00 km | 5:06 min/km | 122 Hf |                                    | 81,7 %  | 83 %   | 11      |
| 14. Mrz | Sa |           |          |             |        |                                    |         |        |         |
| 15. Mrz | So | 39:57 min | 10,00 km | 4:00 min/km | 145 Hf | Vorsfelde                          | 104,2 % | 98,6 % | 11 50,5 |

### 10 km Vorsfelde - M55 - Laufcup

|    |                      |      |                   |       |
|----|----------------------|------|-------------------|-------|
| 1. | Wolfgang Simon       | 1952 | VfL Wolfsburg     | 39.24 |
| 2. | Ulrich Czornik       | 1951 | VfL Wolfsburg     | 39.47 |
| 3. | Hans-Günter Wolff    | 1951 | VfB Fallersleben  | 39.57 |
| 4. | Wolfgang Schaffranek | 1953 | Spvvg Groß Bülten | 40.49 |

Eine ruhige Woche mit 3 x 1000 m als Wettkampfvorbereitung, sie haben sich bei mir schon immer bewährt. Mit knapp unter 40 min beim Stadtlauf in Vorsfelde war ich zufrieden, denn mit den zwei Dreistundenläufen an den vorherigen Wochenenden geht doch etwas die Schnelligkeit über 10 km verloren, aber dafür gewinnt man an Stehvermögen.

## 6. Woche

|         |    |           |          |             |        |                                       |        |        |        |
|---------|----|-----------|----------|-------------|--------|---------------------------------------|--------|--------|--------|
| 16. Mrz | Mo | 16:00 min | 2,50 km  | 6:24 min/km |        | Calberlah                             | 65,1 % |        | 2,5    |
| 17. Mrz | Di | 1:24:46 h | 15,80 km | 5:22 min/km | 122 Hf | Wolfsburg                             | 77,6 % | 83 %   | 15,8   |
| 18. Mrz | Mi | 1:35:57 h | 16,74 km | 5:44 min/km | 118 Hf | Fallersleben                          | 72,7 % | 80,3 % | 16,74  |
| 19. Mrz | Do | 42:17 min | 7,70 km  | 5:29 min/km |        | Wolfsburg                             | 76 %   |        | 7,7    |
| 20. Mrz | Fr | 1:36:33 h | 19,00 km | 5:05 min/km | 122 Hf | von Neindorf nach Jelpke              | 82 %   | 83 %   | 19     |
| 21. Mrz | Sa | 1:10:00 h | 13 km    | 5:23 min/km |        | Ehmen / 2 x 5 km: 21:12 min / 142 Hf  |        |        | 13     |
| 22. Mrz | So | 3:13:03 h | 34,60 km | 5:35 min/km | 122 Hf | Wob.:2 h m. 116 Hf / 1:13 h m. 129 Hf | 74,6 % | 83 %   | 34,6   |
|         |    |           |          |             |        |                                       |        |        | 109,34 |

Eine ähnliche Woche wie die 4., nur eine schnelle Einheit am Samstag, 2 x 5 km je 21:12 min, schneller als mein Marathontempo in 4:15 min/km.

Am Sonntag wieder über 3 Stunden. In den ersten 2 Stunden mit ruhiger Herzfrequenz, denn für Energiebereitstellung werden Glykogen und Fett verbrannt. In der 3. Stunde findet fast ausschließlich Fettverbrennung statt, denn die Glykogene sind verbraucht und die Herzfrequenz steigt unweigerlich.

## 7. Woche

|         |    |                  |                 |             |        |                       |        |        |       |
|---------|----|------------------|-----------------|-------------|--------|-----------------------|--------|--------|-------|
| 23. Mrz | Mo |                  |                 |             |        |                       |        |        |       |
| 24. Mrz | Di | 1:14:45 h        | 13,95 km        | 5:22 min/km | 120 Hf | Knesebeck             | 77,6 % | 81,6 % | 13,95 |
| 25. Mrz | Mi |                  |                 |             |        |                       |        |        |       |
| 26. Mrz | Do | 1:17:40 h        | 14,30 km        | 5:26 min/km | 118 Hf | von Wolfsb. n. Jelpke | 76,7 % | 80,3 % | 14,3  |
| 27. Mrz | Fr |                  | 2,00 km         |             |        |                       |        |        | 2     |
| 28. Mrz | Sa | <b>1:30:54 h</b> | <b>21,09 km</b> | 4:19 min/km | 143 Hf | <b>Ockertalsperre</b> | 96,5 % | 97,3 % | 23    |
| 29. Mrz | So |                  |                 |             |        |                       |        |        |       |
|         |    |                  |                 |             |        |                       |        |        | 53,25 |

## Bezirksmeisterschaften 21,0975 km – Okertalsperre am 28. März 2009 M55

|    |                    |      |                  |         |
|----|--------------------|------|------------------|---------|
| 1. | Hans- Günter Wolff | 1951 | VfB Fallersleben | 1:30:54 |
| 2. | Roland Taubert     | 1953 | VfB Fallersleben | 1:31:32 |
| 3. | Udo Seiler (TV)    | 1953 | TSV Lelm         | 1:33:33 |
| 4. | Peter Siems        | 1951 | Union Salzgitter | 1:34:43 |

Eine ruhige Woche mit dem Halbmarathon im Harz. Hier war es mir wichtig, dass ich im Marathonwettkampftempo laufe und meine Altersklasse gewinne.

## 8. Woche

|         |    |                  |                 |             |        |                  |        |         |      |
|---------|----|------------------|-----------------|-------------|--------|------------------|--------|---------|------|
| 30. Mrz | Mo | 57:47 min        | 10,50 km        | 5:30 min/km | 118 Hf |                  | 75,8 % | 80,3 %  | 10,5 |
| 31. Mrz | Di | 1:08:08 h        | 10,90 km        | 6:15 min/km | 110 Hf |                  | 66,7 % | 74,8 %  | 10,9 |
| 01. Apr | Mi | 1:00:08 h        | 11,30 km        | 5:19 min/km | 129 Hf | 16x200 m: 44,4 s | 78,4 % | 87,8 %  | 11,3 |
| 02. Apr | Do | 59:08 min        | 11,10 km        | 5:20 min/km | 120 Hf |                  | 78,1 % | 81,6 %  | 11,1 |
| 03. Apr | Fr |                  |                 |             |        |                  |        |         |      |
| 04. Apr | Sa | 17:10 min        | 3,20 km         | 5:22 min/km |        |                  | 77,6 % |         | 3,2  |
| 05. Apr | So | <b>40:50 min</b> | <b>10,00 km</b> | 4:05 min/km | 148 Hf | <b>Knesebeck</b> | 102 %  | 100,7 % | 12   |
|         |    |                  |                 |             |        |                  |        |         | 59   |

## 10 km Knesebeck – M55 - Laufcup

|    |                      |      |                   |       |
|----|----------------------|------|-------------------|-------|
| 1. | Wolfgang Simon       | 1952 | VfL Wolfsburg     | 39.51 |
| 2. | Hans-Günter Wolff    | 1951 | VfB Fallersleben  | 40.51 |
| 3. | Roland Taubert       | 1953 | VfB Fallersleben  | 40.54 |
| 4. | Klaus-Dieter Minnich | 1954 | Spvgg Groß Bülten | 41.18 |

Die 8. Woche war eine reine Regenerationswoche und gleichfalls Vorbereitung für den Knesebecker Lauf. Mit 16 x 200 m (3000 m WK-Tempo) / 100 m locker kam etwas Abwechslung ins Training und gleichzeitig wurde die Schnelligkeit trainiert. Mit dieser Trainingseinheit will ich erreichen, dass der Körper lernt Laktat wieder schnell abzubauen, deshalb soll das Laktat den Wert der anaeroben Schwelle bis zu 110 % v übersteigen. Wenn nach einer gewissen Anzahl die 200 m Läufe immer schwerer werden

sollte das Training beendet werden, weil dann das Laktat zu hoch steigt und nur noch schwer abgebaut werden kann. Da diese Situation in meinen Wettkämpfen auch nicht vorkommt, brauche ich solche Bereiche auch nicht trainieren.

Der Begriff **anaerobe Schwelle** oder Laktatschwelle: Es handelt sich dabei um die höchstmögliche Belastungsintensität, welche gerade noch unter Aufrechterhaltung eines Gleichgewichtszustandes zwischen Laktatbildung und -abbau erbracht werden kann.

## 9. Woche

|         |    |           |          |             |        |                                      |        |        |        |
|---------|----|-----------|----------|-------------|--------|--------------------------------------|--------|--------|--------|
| 06. Apr | Mo | 37:47 min | 6,87 km  | 5:30 min/km | 118 Hf |                                      | 75,8 % | 80,3 % | 6,87   |
| 07. Apr | Di | 1:26:40 h | 15,60 km | 5:33 min/km | 118 Hf | Wolfsburg                            | 75,1 % | 80,3 % | 15,6   |
| 08. Apr | Mi | 1:16:30 h | 14,05 km | 5:27 min/km | 120 Hf |                                      | 76,5 % | 81,6 % | 14,05  |
| 09. Apr | Do | 1:13:54 h | 15,05 km | 4:55 min/km | 126 Hf |                                      | 84,7 % | 85,7 % | 15,05  |
| 10. Apr | Fr | 1:07:31 h | 13,45 km | 5:01 min/km | 129 Hf | Wasbüttel, dav. 3 x 2,7km: 11:28 min | 83,1 % | 87,8 % | 13,45  |
| 11. Apr | Sa | 1:16:38 h | 14,80 km | 5:11 min/km | 117 Hf |                                      | 80,4 % | 79,6 % | 14,8   |
| 12. Apr | So | 3:07:09 h | 35,25 km | 5:19 min/km | 120 Hf | Elbe-Seiten-Kanal                    | 78,4 % | 81,6 % | 35,25  |
|         |    |           |          |             |        |                                      |        |        | 115,07 |

Eine Woche mit vielen Kilometer, die ersten drei lockere Einheiten zur Regeneration (3 Wettkampfkilometer = 1 Regenerationstag). Am Freitag 3 x 2,7 km (11:28 min, 4:15 min/km) bei Wasbüttel. Dank GPS Uhr kein Problem, mal eine andere Strecke zur Abwechslung zu laufen. Sonntag zum letzten Mal über 3 Stunden (3 Wochen vor dem Marathon).

## 10. Woche

|         |    |                  |                 |             |        |                 |         |         |       |
|---------|----|------------------|-----------------|-------------|--------|-----------------|---------|---------|-------|
| 13. Apr | Mo | 58:33 min        | 10,85 km        | 5:24 min/km | 116 Hf |                 | 77,2 %  | 78,9 %  | 10,85 |
| 14. Apr | Di | 54:45 min        | 9,65 km         | 5:40 min/km | 122 Hf | 16x200 m: 44 s  | 73,5 %  | 83 %    | 9,65  |
| 15. Apr | Mi |                  |                 |             |        |                 |         |         |       |
| 16. Apr | Do |                  |                 |             |        |                 |         |         |       |
| 17. Apr | Fr | 17:10 min        | 3,20 km         | 5:22 min/km |        |                 | 77,6 %  |         | 3,2   |
| 18. Apr | Sa | <b>40:39 min</b> | <b>10,00 km</b> | 4:04 min/km | 149 Hf | <b>Leiferde</b> | 102,5 % | 101,4 % | 13    |
| 19. Apr | So | 43:48 min        | 8,20 km         | 5:20 min/km | 116 Hf |                 | 78,1 %  | 78,9 %  | 8,2   |
|         |    |                  |                 |             |        |                 |         |         | 44,9  |

## 10 km Leiferde – M55 - Laufcup

|    |                          |             |                         |              |
|----|--------------------------|-------------|-------------------------|--------------|
| 1. | <b>Ulrich Czornik</b>    | <b>1951</b> | <b>VfL Wolfsburg</b>    | <b>40.14</b> |
| 2. | <b>Hans-Günter Wolff</b> | <b>1951</b> | <b>VfB Fallersleben</b> | <b>40.38</b> |
| 3. | <b>Roland Taubert</b>    | <b>1953</b> | <b>VfB Fallersleben</b> | <b>40.47</b> |
| 4. | <b>Manfred Beyer</b>     | <b>1950</b> | <b>VfL Wolfsburg</b>    | <b>43.27</b> |

Die 10. Woche ist wieder eine ruhige. 2 Tage nach dem langen Lauf zügige 200 m Läufe (3000 WK-Tempo). Längere Intervalle hätten zu viel Energie gekostet.

Mein Training in den 12 Wochen vor dem Marathon bestand eigentlich nur aus drei

Geschwindigkeitsbereichen: Das Fettstoffwechseltraining kleiner als 82 % v, Marathontempo um die 4:19 min/km und den Wettkampfgeschwindigkeiten von 3000 bis 10000 m in 3:40 – 4:04 min/km.

Geschwindigkeiten von 4:30 – 4:50 min/km, (entspricht 91 - 85 %) lief ich gar nicht, weil sie in meinen Wettkämpfen ja nicht vorkommen.

## 11. Woche

|         |    |           |          |             |        |                                     |         |        |       |
|---------|----|-----------|----------|-------------|--------|-------------------------------------|---------|--------|-------|
| 20. Apr | Mo | 1:04:03 h | 10,20 km | 6:17 min/km | 109 Hf |                                     | 66,3 %  | 74,1 % | 10,2  |
| 21. Apr | Di | 1:03:23 h | 11,45 km | 5:32 min/km | 115 Hf |                                     | 75,3 %  | 78,2 % | 11,45 |
| 22. Apr | Mi |           |          |             |        |                                     |         |        |       |
| 23. Apr | Do | 49:06 min | 11,10 km | 4:25 min/km | 137 Hf |                                     | 94,3 %  | 93,2 % | 11,1  |
| 24. Apr | Fr | 1:03:43 h | 12,21 km | 5:13 min/km | 120 Hf |                                     | 79,9 %  | 81,6 % | 12,21 |
| 25. Apr | Sa | 07:21 min | 1,90 km  | 3:52 min/km | 146 Hf | Detmeroder Teich / max 160 Hf + 4km | 107,8 % | 99,3 % | 5,9   |
| 26. Apr | So | 1:48:42 h | 20,90 km | 5:12 min/km | 119 Hf |                                     | 80,1 %  | 81 %   | 20,9  |
|         |    |           |          |             |        |                                     |         |        | 71,76 |

Wieder 3 ruhige Tage nach dem Wettkampf und ein Pausentag, dann 11 km annähernd im Marathontempo. Am Samstag lief ich 1,9 km im 3:52 min/km Tempo um den Detmeroder Teich, ergab sich einfach und schadete nicht (kleiner Wettkampf).

## 12. Woche

|         |    |                  |                 |                    |        |                                  |        |        |        |       |
|---------|----|------------------|-----------------|--------------------|--------|----------------------------------|--------|--------|--------|-------|
| 27. Apr | Mo |                  |                 |                    |        |                                  |        |        |        |       |
| 28. Apr | Di | 1:03:33 h        | 12,20 km        | 5:13 min/km        | 116 Hf | Wolfsburg                        | 79,9 % | 78,9 % | 12,2   |       |
| 29. Apr | Mi | 58:33 min        | 10,85 km        | 5:24 min/km        | 116 Hf | Fall. / dav. 6 km in 4:19 km/min | 140 Hf | 77,2 % | 78,9 % | 10,85 |
| 30. Apr | Do |                  |                 |                    |        |                                  |        |        |        |       |
| 01. Mai | Fr |                  |                 |                    |        |                                  |        |        |        |       |
| 02. Mai | Sa | 13:28 min        | 2,8 km          | 4:49 min/km        |        |                                  | 86,5 % |        | 2,8    |       |
| 03. Mai | So | <b>3:02:09 h</b> | <b>42,19 km</b> | <b>4:19 min/km</b> | 143 Hf | <b>Hannover Marathon</b>         | 96,5 % | 97,3 % | 43     | 68,85 |

## Niedersachsenmeisterschaften – Hannover Marathon – 3. Mai 2009

### M55

|                             |             |                         |                |
|-----------------------------|-------------|-------------------------|----------------|
| <b>1. Hans-Günter Wolff</b> | <b>1951</b> | <b>VfB Fallersleben</b> | <b>3:02:09</b> |
| <b>2. Wolf Stahlknecht</b>  | <b>1952</b> | <b>IGAS Wendland</b>    | <b>3:09:33</b> |
| <b>3. Peter Böhm</b>        | <b>1952</b> | <b>LG Kreis Verden</b>  | <b>3:12:43</b> |

Nicht nur Meister in der M55, sondern auch die Nummer 1 in der niedersächsischen Bestenliste 2009

|                |                             |           |                          |                 |
|----------------|-----------------------------|-----------|--------------------------|-----------------|
| <b>3:02:09</b> | <b>Hans- Günter Wolff</b>   | <b>51</b> | <b>VfB Fallersleben</b>  | <b>Hannover</b> |
| <b>3:06:48</b> | <b>Klaus-Dieter Minnich</b> | <b>54</b> | <b>Spvvg Groß Bülten</b> | <b>Hanau</b>    |
| <b>3:08:46</b> | <b>Eckhard Köllner</b>      | <b>54</b> | <b>LG Celle-Land</b>     | <b>Berlin</b>   |

Die letzte Woche vor dem Marathon war dann gezielt auf den Wettkampf ausgerichtet. Am Mittwoch erfolgte ein schneller Lauf im Marathontempo über 6 km (Glykogenerschöpfungslauf). Anschließend gib es bis zum Marathon verstärkt Kohlenhydrate zu essen.

Bei idealen Bedingungen lief der Marathon ganz gut. Beim 32. km hatte ich eine Durchgangszeit 2:16:40, also noch 43:20 min Zeit für die letzten 10,2 km um unter 3 Stunden zu kommen. Aber ohne, dass man sich wehren konnte, wurden es immer mehr Sekunden die ich auf jeden einzelnen Kilometer drauflegte. Die letzten 10,2 km lief ich in 45:29 min.

12 Tage nach dem Hannover Marathon lief ich 39.42 min über 10 km. In den 11 Tagen trainierte ich 58 km locker (5:07- 5:27 min/km).

Fazit: Auch mit 6 Wettkämpfen und durchschnittlich 71 Wochenkilometern (841 km in 83 Tagen) in den letzte 12 Wochen vor dem Marathon kann man ansprechende Leistungen erbringen, wenn viele Kilometer im Fettverbrennungsbereich (86,2 %) und nur 13,8 % schneller als 4:25 min/km trainiert werden.

### 10 km Meinersen, 15. Mai 2009 – M55 - Laufcup

|                                |           |                          |              |
|--------------------------------|-----------|--------------------------|--------------|
| <b>1. Klaus-Dieter Minnich</b> | <b>54</b> | <b>Spvvg Groß Bülten</b> | <b>39.29</b> |
| <b>2. Hans-Günter Wolff</b>    | <b>51</b> | <b>VfB Fallersleben</b>  | <b>39.42</b> |
| <b>3. Wolfgang Schaffranek</b> | <b>53</b> | <b>Spvgg Groß Bülten</b> | <b>39.47</b> |
| <b>4. Wolfgang Simon</b>       | <b>52</b> | <b>VfL Wolfsburg</b>     | <b>40.12</b> |
| <b>5. Ulrich Czornik</b>       | <b>51</b> | <b>VfL Wolfsburg</b>     | <b>40.29</b> |
| <b>6. Roland Taubert</b>       | <b>53</b> | <b>VfB Fallersleben</b>  | <b>41.04</b> |

Es folgten noch die Laufcup- Wettkämpfe in Wolfsburg (40:18 min) und Adenbüttel (40:12 min), 4,04 km Marathonstaffel in 16:06 min, die 3000 m auf der Bahn und ein Stundenlauf.

Die 3000 m lief ich am 10.6.09 in 11:18 min (3:46 min/km / 110,6 % v) .Am 26.6.09 im Stundenlauf 14613 m (4:06 min/km) = 100 % v. Die 3:02:09 lief ich also dem entsprechend mit 94,3 % Einsatz, wenn ich von dieser Stundenleistung ausgehe.

Die optimale v liegt beim Marathon bei 94,3 %: 1985 lief ich ( 34 Jahre alt) den Marathon in 2.24:25 h, (94,6 %), trainierte am Wochenende für den Marathon mit 3 Stundenläufen (4:16 min/km), in 76 % v,

viele kürzeren Einheiten waren sogar noch langsamer. 100 % = 3:14 min/km (1 Stunde = 18,6 km). Die Wochenkilometer lagen damals bei 140 -160 km mit vielen langsamen Trainingseinheiten im Verhältnis wie heute. Intervalle u. a.: 11 Tage vor dem Marathon: 5 x 1000 m in 3:08 min (10000 m Tempo). 16 Tage nach dem Marathon 4 x 1000m in 3:00 min (3000/5000m Tempo). [www.auf-dem-laufenden.com/April85.htm](http://www.auf-dem-laufenden.com/April85.htm)

Heute (2009), nach 24 Jahren habe ich mit Erstaunen festgestellt, dass ich im Prinzip schon damals so trainiert habe. Das Training war beeinflusst durch den Trainer Peter Greif von der LG Seesen, für dessen Verein startete ich damals, und durch mein eigenes Körpergefühl, das mir sagte, dass dieses Training für mich das richtige ist.



Hans- Günter Wolff noch vor Egidio und Franco Saracino beim Wolfsburg Marathon am 6. Sep. 2009  
3:04:56 h, 9. Platz, 1. Platz M55

Die damaligen Leistungen (innerhalb von 2 Monaten alles persönliche Bestleistungen):

|         |              |             |           |              |
|---------|--------------|-------------|-----------|--------------|
| 21.4.85 | 25 km        | 1:21:29 h   |           | Bad Oldesloe |
| 19.5.85 | Marathon     | 2:24:25 h   | (94,6 %)  | Frankfurt    |
| 28.5.85 | 10000 m Bahn | 31:50,5 min |           | Alfeld       |
| 08.6.85 | 5000 m Bahn  | 15:18,6 min |           | Vöhrum       |
| 18.6.85 | 5000 m Bahn  | 15:08,4 min | (106,6 %) | Hannover     |
| 26.6.85 | 10000 m      | 31:16,5 min | (103, %)  | Oldenburg    |

# Meine 70 Tage und noch mehr

von Hans-Günter Wolff

Sport war eigentlich schon immer eine wichtige Sache in meinem Leben. Vereinsmäßig stieg ich erst spät, mit 20 Jahren (1971), beim Fußball ein. Ein bis zwei Mal Training in der Woche waren mir zu wenig. Irgendwann fiel mir ein Buch von Toni Nett in die Hände: „Training weltbesten Mittel- und Langstreckenläufer“. Darin las ich erst mal, bevor ich überhaupt einen Schritt gelaufen bin. Der Zufall wollte es, dass nach einem 2-wöchigen Anfängertraining die Norddeutschen Meisterschaften über 25 km in Wolfsburg (1973) stattfanden, die ich als Zuschauer erlebte, und ich der Meinung war, Letzter würdest du hier nicht werden. Ich fand noch eine Ausschreibung von einem Volkslauf in Bad Gandersheim, der zwei Wochen danach stattfinden sollte. Dort belegte ich dann den 17. Platz in meiner Klasse über 10 km in 36:55 min, Strecke war wohl etwas zu kurz, aber das Leistungsniveau war sehr hoch.

1974 wechselten sich Fußball und Volkslauf an den Wochenenden ab. Ende des Jahres lief ich in Bad Gandersheim dann schon 34:30 min (7. Platz). Wochen später meldete ich mich beim VfL Wolfsburg an. Gleich in meinem ersten Vereinsjahr gewann ich den ersten Landestitel mit der Mannschaft im Marathon in Daverden. Mit den Einzelsiegern Liane Winter und Hans Kuhlen gab es für mich den ersten Meistersekt. Der Dritte im Bunde war Günter Gordziel, alle vom VfL Wolfsburg.

1976 konnte ich mit dem VfL Wolfsburg den Titel verteidigen, mit Jürgen Behrens und Michael Mallet. Zum Ende der Saison lief ich in Lüneburg bei den Bezirksmeisterschaften meine erste Zeit unter 33 Minuten (32:55 min, 6. Platz).

1977: Für mich das absolute Highlight: 32:21,2 über 10000 m Bahn Ende April in Bonn, 15. Platz im B-Lauf. Im Juli sollte diese Marke noch verbessert werden. 15.45,7 min. über 5000 m mit 143 Trainingskilometer in den 7 Tagen davor. Eine Woche später dann die 10000 m nur in 33,21,9 min mit 111 km in den 6 Tagen dazwischen. Nach meinem heutigen Wissen einfach zu viel. Somit sollte meine Bonner Zeit über 7 Jahre Bestand haben. Danach lief es einfach nicht mehr.

Auch im Jahr 1978 konnte ich keine entsprechenden Leistungen bringen.

Ab 1979 ging es wieder aufwärts. Neuer Verein: VfB Fallersleben und neue Motivation. 3000 m in 8:54,6 min, 5000 m in 15:41, 8 min, 10000 m 32:36,2 min. Diese Leistungen sind nach über 44 Jahren immer noch Vereinsrekorde. Größter Erfolg in diesem Jahr: 5. Platz im Einzel bei den Landesmeisterschaften über 25 km.

Die Jahre 1980 -1982 startete ich für Hannover 78. Mit der Mannschaft konnten wir vier Mal Landes- und ein Mal Norddeutscher Meister werden. Beste Einzelplatzierung: 5. Platz bei den Norddeutschen 1982 in Holzminden im Marathon. Einen schönen Erfolg gab es 5 Wochen später in Wolfsburg bei den Bezirksmeisterschaften über die Marathondistanz. Da ich nicht startberechtigt war musste ich im Volkslauf einige Minuten später starten und kam trotzdem als erster ins Ziel. Hier lief ich das erste Mal unter 2:30 Stunden (2:28:30).

1983 wieder Start für den VfL Wolfsburg. In Nordholz konnte ich mit Eckard Fäsecke und Helmut Dreyer im Marathon den Norddeutschen Titel gewinnen. 5 Wochen später lief ich beim Bremen- Marathon mit über 3000 Teilnehmer überraschend auf den 8. Platz in neuer Bestzeit von 2:24:50 Std.

Immer mehr in Szene setzte sich in diesem Jahr die LG Seesen unter Peter Greif. Da uns unsere Wege immer öfters kreuzten war fast logisch das ich mich diesem Verein anschloss.

1984 war unser absoluter Höhepunkt die Deutsche Meisterschaft und Olympia- Ausscheidung im Marathon in Kandel. Am Vortag beim Einlaufen hatte Peter Greif schon das gute Gefühl, dass es am nächsten Tag gut laufen könnte. Er hatte Recht, unsere Mannschaft mit Andreas Hennig und Peter Greif erlief sich die Bronzemedaille hinter zwei Frankfurter Teams ( LG und OSC Höchst). Ende des Jahres konnte ich den dritten Marathon- Norddeuschentitel in Folge mit dem gleichen Team gewinnen. Im Einzel belegte ich den 3. Platz. Vier Wochen später fand der erste Meinersener Marathon statt, hier erreichte ich meine vierte Marathonzeit in diesem Jahr unter 2:30 Std., 2:29:23, 1. Platz.

1985 war mein bestes Jahr, in den Mannschaftswertungen lief es zwar nicht so gut, aber ich erzielte in diesem Jahr vier Bestleistungen: 5000 m in 15.08,4 min, 10000 m in 31:16,0 min, 25 km in 1:21:29 Std und Marathon in 2:24:25 Std. Siehe auch unten: Meine 70 Tage.

1986 wechselte ich wieder zum VfL Wolfsburg, dort wurde ich Trainer der Langstreckler. Läuferisch lief es bei mir in diesem Jahr etwas ruhiger.

1987 lief ich noch mal 31:45 min. auf der Bahn. Ende des Jahres bei den 1. Deutschen Meisterschaften über 100 km gab es einen guten Einstand für mich in 7:18:46 Stunden auf dieser langen Strecke.

1988: In Essen lief ich meinen letzten Marathon unter 2:30 Std (2:27:30, 6. Platz).

1989 belegte ich mit Helmut Dreyer und Klaus-Dieter Holz mit der Mannschaft bei den deutschen 100 km Meisterschaften den 3. Platz. Beim Eurocuplauf über 100 km belegte ich in Schweden den 2. Platz.

1990 belegten ich mit Helmut Dreyer und Herbert Becker den 2. Platz bei den Deutschen über 100 km. Hier lief ich auch meine 100 km Bestzeit in 7:13:45 Std.

1991 wechselte Helmut Dreyer und ich zur LG Braunschweig. Mit Volker Krajenski waren wir nun die Favoriten für den deutschen Meistertitel. Aber als die Meisterschaften anstanden, war der eine verletzt und der andere stieg krankheitsbedingt aus. So war ich der einzige der ins Ziel kam.

1992 sah es für die LG Braunschweig wieder sehr gut aus. Mit vier starken Leuten stand das Team am Start. Am Ende sollte ich der unglückliche vierte Mann sein, denn das Team holte den deutschen Titel mit Krajenski, Dreyer und Jens Mahnkopf der seinen ersten und einzigen 100 km Lauf absolvierte.

1993 ein sehr schwaches Jahr für mich beim VfB Fallersleben.

1994 formierte sich Germania Helmstedt neu. Krajenski wechselte dort hin. Ich wollte es auch nochmal wissen, Dreyer ebenfalls. Bei den Deutschen über 100 km kamen wir wieder auf den 2. Platz. Mit dem Seniorenteam wurde ich gleichzeitig Deutscher Meister in der M40. Mit im Team waren Frixe und Henze. Im Einzel belegte ich den dritten Platz in der M40, so war ich der Einzige der drei Medaillen bei dieser Meisterschaft mit nach Hause nehmen konnte.

1995 wurden wir im Marathon Norddeutscher-Meister (Husum) und Landesmeister (Herzlake).

1996 war einer der Höhepunkte der 100 km Lauf von Florenz nach Faenza, einer der schwierigsten 100 km Läufe in Europa. Mit einer einer Zeit von 8:09 belegte ich den 16. Platz. Dies ist der einzige Lauf von insgesamt dreizehn 100 Kilometer- Läufen den ich nicht unter 8 Stunden beendet habe. Es war sehr heiß und dieser Lauf führt über die Apenninen. Von Kilometer 35 – 50 ging es nur Serpentinaen aufwärts. Im Herbst wurden wir wieder Norddeutscher Meister über 100 Kilometer, mit Dreyer und Frixe.

1997 Start wieder für den VfB Fallersleben:





Es war ein erfolgreiches Jahr. Drei Mal Norddeutscher Meister. Im Marathon mit Schwabe und Balzer. Über 100 km mit Mummel und Hirschberger. Und endlich gab es den ersten Einzeltitel bei den Norddeutschen über 100 km. 1998 konnten wir den Norddeutschen Titel über 100 km mit Balzer und Frixe verteidigen. Dies war mein 22. Niedersächsischer- / Norddeutscher. Gleichzeitig belegten wir den 3. Platz bei den Deutschen. Es sollten dann in den nächsten Jahren noch zwei weitere Landestitel folgen. Ab 1981 (30 Jahre alt) habe ich wohl auch eben soviel Seniorentitel auf dieser Ebene gewonnen.

## **Norddeutsche Crosslauf-Meisterschaften**

### **VfB-Team gewinnt, Diehr wird Dritter**

**Teams des VfL Wolfsburg und des VfB Fallersleben nahmen erfolgreich an den Norddeutschen Meisterschaften im Crosslauf in Haldensleben teil.**

**Auf der vier Kilometer lange Distanz gingen für der VfL Sascha Dieht, Alexander Krenz, Benjamin Tronnzek und Ulrich Petri auf die anspruchsvolle Strecke entlang des historischen „Gräber-Weges“ (Hünengräberfeld). Diehr landete knapp geschlagen auf Rang drei, Ulrich Petri wurde Elfter, Benjamin Tronnzek 16. und Alexander Krenz, landete auf Rang 19. In der Mannschaftswertung bedeutete das Platz drei.**

**Auf der Langstrecke in Haldensleben (9,2 Kilometer) wurde Tobias Ulrich vom VfB Fallersleben Sechster, Arne-Christian Wolff lief auf Platz zwölf ein, war dabei eine Sekunde schneller als sein Vater Hans-Günter Wolff (Platz 13). Das VfB-Team belegte den ersten Platz in der Mannschaftswertung – da kein besonders starkes Teilnehmerfeld am Start war, blieb offen, ob der Sieg auch als Titel gewertet wird. Mit zwei Tagen Verzögerung gab's dann die offizielle Bestätigung. Hans-Günter Wolff findet's richtig: „Denn wer nicht startet, kann eben kein Norddeutscher Meister werden...“**



**Erfolgreich in Haldensleben: Das VfB-Trio Arne-Christian Wolff, Tobias Ulrich und Hans-Günter Wolff (v. l.).**

# Ultimativ: Wolff gründet Laufverein

## Seit Jahresbeginn gibt's den ULV Wolfsburg

Am 20. März startet in Vorsfelde die neue Laufcup-Saison, ein erst jüngst ins Leben gerufener Klub will dann vorn mitmischen. Denn Cup-Organisator Hans-Günter Wolff gründete zu Jahresbeginn den Ultimativen Laufverein Wolfsburg, kurz ULV.

In den vergangenen drei Jahren warwn Wolff und seine Mitstreiter für den LV ASP Apulien Wolfsburg an den Start gegangen, „aber ich wollte etwas Eigenständiges machen. Das hatte ich schon seit langem vorgehabt.“ Am 1. Januar wurde aus dem Gedankenspiel nun Wirklichkeit, insgesamt 35 Athleten



wechselten vom LV ASP zum Ulv Wolfsburg.

Aber warum eigentlich Ultimativer Laufverein? „Ach Laufverein allein klang langweilig“, sagt Wolff, der auch als Vorsitzender fungiert, schmunzelnd. „Daher habe ich noch ‚Ultimativer‘ davorgesetzt.

Im Internet ist der neue Klub unter [www.laufverein-wolfsburg.de](http://www.laufverein-wolfsburg.de) zu finden, im Rahmen des Laufcups sollen die ULV-Sportler für Furore sorgen. „Bei den Männern haben wir die Teamwertung zuletzt ja immer gewonnen“, so Wolff. „Bei den Frauen datiert unser letzter Erfolg allerdings aus dem Jahr 2013. Da wird's mal wieder Zeit.

Vereinsgründer: Hans-Günter Wolff (r.) rief jüngst den Ultimativen Laufverein Wolfsburg ins Leben. Photowerk (mf)

Nicht lange nach der Vereinsgründung am 10. April gab es schon den ersten Landestitel (Miriam Hermann) bei den Frauen und die Team-Vizemeisterschaft (Hermann, Riske und Roessler) im Halbmarathon.

## Landesmeisterschaften von Niedersachsen / Bremen in Hannover im Halbmarathon am 10.4.2016



Siegte in Hannover: Miriam Hermann vom ULV Wolfsburg.

## Hermann und Harwardt vorn

### Landesmeisterschaften – Halbmarathon: Erfolge in Hannover

Doppelerfolg für Wolfsburger Leichtathleten bei den Landesmeisterschaften im Halbmarathon: Bei den Frauen siegte Miriam Hermann vom ULV Wolfsburg, bei den Männern verteidigte der VfLer Valentin Harwardt seinen Vorjahressieg.

Bei der Meisterschaft in Hannover konnte sich Hermann bei Kilometer 10 von Titelverteidigerin Nicola Krinke (LG

Nienburg) lösen. Am Ende durfte die Wolfsburgerin über Platz eins und eine neue persönliche Bestzeit (1:22:15 Stunde) jubeln.

„Auch das Frauenteam hat sich große Hoffnungen auf den Sieg gemacht“, so Hans-Günter Wolff vom ULV. Doch durch die Verletzung von Anna Riske mussten sich die Wolfsburgerinnen mit Riske, Hermann und Ines Roessler mit der Vizemeisterschaft hinter Hannover

96 begnügen. Roessler durfte sich in der W45 in 1:34:49 Std. noch über Platz vier freuen.

Derweil konnte sich Harwardt gegen die als Favoriten gehandelten Philip Champignon (OTB Osnabrück) und Florian Pehrs (LG Braunschweig) durchsetzen, siegte in 1:07:13 Std. Das beste Resultat für den VfB Fallersleben ging auf das Konto von Frank Balzer (M45), der in 1:20:18 Std. Platz sechs belegte.

## Silvesterläufe

### Mein persönlicher Essay über Silvesterläufe und mehr.

Seit 1973 bin ich ja nun schon als Läufer aktiv, aber am Silvestertag an irgendwelchen Läufen teilzunehmen, auf diesen Gedanken bin ich damals nicht gekommen. Ich weiß auch gar nicht, ob es solche Läufe in Niedersachsen überhaupt gab. Die Läufe hier in der Gegend existieren erst seit 1977 in Salzgitter und in Wolfsburg seit 1978. Mit dem Silvesterlauf assoziierte man eher den Lauf in Sao Paulo mit über 30 Grad Temperaturen und Sambamusik und Tanz an der Strecke. Richtig bekannt wurde dieser Lauf schon 1951, als der deutsche Läufer Erich Kruzycki im Alter von 40 Jahren diesen Lauf gewann und damit der einzige deutsche Sieger dieses Laufes ist. Noch in den siebziger Jahren lief er noch hier in der Gegend bei Volksläufen mit, da er in Göttingen wohnte. War dieser Lauf sonst immer eine Domäne südamerikanischer Läufer, so geben in den letzten zwei Jahrzehnten die afrikanischen Läufer den Ton an. Der kenianische Weltrekordler Paul Tergat siegte fünf Mal.

Meinen ersten Silvesterlauf absolvierte ich 1983 in Salzgitter, zwei Runden um den Salzgittersee, gleich 10,8 Kilometer. Da ich Ende 1983 vom VfL Wolfsburg zur LG Seesen gewechselt war und für die Seesener dieser Lauf ein wichtiger war, wollte ich dort auch starten, denn er war Ausscheidungslauf für den ca. eine Woche später stattfindenden 70-Kilometer-Staffellauf rund um Köln. Mit viel Motivation ging es an Start, und mit dem 3. Platz in 36:07 min war ich auch recht schnell.

Training:

|                 |                |  |                                       |
|-----------------|----------------|--|---------------------------------------|
| <b>21.12.83</b> | 22 km          | (3x3000 m in 10:35 min)                  |                                       |
| 22.12.          | 22 km          | 1:40 h (4:33 min/km)                     |                                       |
| 23.12.          | 17 km          | 1:11 h (4:11 min/km)                     |                                       |
| 24.12.          | 38 km          | 2:49 h (4:26 min/km)                     |                                       |
| 25.12.          | 20 km          | 1:32 h                                   |                                       |
| 26.12.          | 19 km          | (4 x Drei Steine / Buchberg in 4:35 min) |                                       |
| 27.12.          | 20 km          | 1:33 h (4:40 min/km)                     |                                       |
| 28.12.          | -              |  |                                       |
| 29.12.          | 22 km          | 1:37 h (4:25 min/km)                     |                                       |
| 30.12.          | 10 km          | 43:20 min (4:20 min/km)                  |                                       |
| <b>31.12.</b>   | <b>10,8 km</b> | <b>36:07 min (3:21 min/km)</b>           | <b>10 km Durchgangszeit 33:26 min</b> |
| 01.01.84        | 27 km          | 2:03 h (4:34 min/km)                     | <b>Salzgitter</b>                     |

8 Tage später ging es dann Köln, dort belegte ich auf meiner Teiletappe von 24,6 den 2. Platz in 1:23:19 h (3:23 min/km).

**Seesener Beobachter:**

***Männermannschaft kam auf den dritten Platz in Köln.***

***Die erste Männermannschaft startete mit Hillebrecht, Waldeck, Wolff und Hennig. Hillebrecht erreichte auf seinem Teilstück den fünften Rang, Waldeck und Hennig belegten jeweils dritte Plätze und Wolff erlief sich in seinem „Jungfernnen“ für die Seesener einen nicht erwarteten zweiten Platz.***

Das war schon in dieser Jahreszeit ein hartes Training, dazu noch schnelle Wettkämpfe, da könnte man meinen viel zu hart für die Jahreszeit: **„Die Sieger im Winter sind die Verlierer im Sommer.“** Aber ich jedenfalls konnte dann 1984 (33 Jahre alt) endlich meine sieben Jahre alte 10 000 m Bestzeit im Alleingang auf 32:05,6 (3:12,6 min/km) verbessern. Ebenso Bestzeit über 25 km, 1:21:36 h (3:16 min/km). Marathon 2:25:38 h und damit 3. Platz in der Mannschaftswertung bei den Deutschen Meisterschaften in Kandel (gleichzeitig Olympi ausscheidung). Da könnte man mal einen Artikel schreiben: **Falsch trainiert und trotzdem schnell.** Dieses Training ist nicht unbedingt zur Nachahmung zu empfehlen, es setzt voraus, dass man viele Trainingsjahre hinter sich hat.

1985 ein ähnliches Szenario:

Im November und Dezember wurde schon viel trainiert (ca. 560 km im Nov. und 595 km im Dez.).

## Das Wort „Winterpause kannten wir damals nicht.

|          |                |  |                                       |                   |
|----------|----------------|--|---------------------------------------|-------------------|
| 21.12.84 | 23 km          | 1:50 h (4:46 min/km)                     |                                       |                   |
| 22.12.   | 31 km          | 2:15 h (4:21 min/km)                     |                                       |                   |
| 23.12.   | 27 km          | 2:15 h 5:00 (min/km) / 13,5 km           | 1:00 h (4:25 min/km)                  |                   |
| 24.12.   | 23 km          | (5 x Drei Steine / Buchberg in 4:29 min) |                                       |                   |
| 25.12.   | 20 km          | 1:28 h (4:24 min/km)                     |                                       |                   |
| 26.12.   | 28 km          | 2:00 h (4:17 min/km)                     |                                       |                   |
| 27.12.   | 22 km          | 1:45 h (4:38 min/km)/ 12,5 km            | 1:00 h (4:48 min/km)                  |                   |
| 28.12.   | 22 km          | 1:44 h (4:44 min/km)                     |                                       |                   |
| 29.12.   | 15 km          | 1:13 h (4:52 min/km)                     |                                       |                   |
| 30.12.   | -              |  |                                       |                   |
| 31.12.   | <b>10,8 km</b> | <b>35:59 min (3:20 min/km)</b>           | <b>10 km Durchgangszeit 33:20 min</b> | <b>Salzgitter</b> |
| 01.01.85 | 20 km          | 1:40 h (5:00 min/km)                     |                                       |                   |

Wieder 3. Platz in Salzgitter, 6 Tage später in Köln über 25 km 1:28:15 h (4:33 min/km), 1. Platz auf meiner Teiletappe.

### Seesener Beobachter:

*Männermannschaft auf den zweiten Platz in Köln.*

*Für die Männermannschaft lief diese Etappe (25 km) Hans-Günter Wolff, er kämpfte den renommierten Läufer Wolfgang Blödorn von Uerdingen nieder. Nun war wieder alles offen; Bayer Uerdingen-Dormagen führte vor der LG Seesen Männer mit 2:01 Minuten.*

1985 war dann ein gutes Jahr: Bestzeiten von 5000 m bis Marathon (2:24:25 h, Frankfurt, 3:25 min/km), auch 10000 m Bahn in 31:16,0 min. (3:07,6 min/km).

Die nächsten Silvesterläufe lief ich dann nicht mehr auf dem Niveau der letzten beiden Jahre, mal in Wolfsburg, mal in Salzgitter. 1993 wurde schon am 2. Weihnachtstag vom Congress Park aus gestartet, so konnte man auch noch Silvester in Gifhorn laufen, denn ab 1992 ging es für mich dann immer nach Gifhorn. Dort wurden 4 Kilometer gemeinsam eingelaufen und dann startete das eigentliche Rennen, ebenso über knapp 4 Kilometer. Bis auf zwei Mal, ab 1983 bis 2014, nahm ich immer an irgendeinem Silvesterlauf teil.

1995 lief ich in Gifhorn mit 13:43 min meine schnellste Zeit im Alter von 44 Jahren. Die beste Platzierung war der 2. Platz. Rekordhalter ist dort der Wolfsburger Läufer Andre Rubach mit 12:43 min aus dem Jahre 1997. Oft stand der Lauf, den es seit 1982 gibt, kurz vor dem Aus. Aber kurzfristig fanden sich dann immer wieder Veranstalter. In den letzten Jahren übernahm Karsten Krökel aus Allerbüttel die Veranstaltung. Meistens wurden nur die Zeiten der vorderen Läufer gestoppt.

Aber in den 2000er Jahren wurden auch einige Male alle gestoppt, was manchmal nicht so recht hinhaute. Ich habe dann ein paar Silvesterabende versucht, sie einigermaßen hinzubekommen und sie dann ins Internet gestellt. 2006 / 2007 wurde der Wolfsburger Silvesterlauf für mich immer interessanter. Da war ich nur Zuschauer, um dann am Nachmittag in Gifhorn zu laufen. Der Wolfsburger Lauf fand sonst immer im Porsche-Stadion statt, bis auf eine Ausnahme. Er führte immer durch den Wolfsburger Stadtwald, bis er 2006 am Allensee stattfand. Werner Westphal konnte seinen 29. Silvesterlauf wegen familiärer Verpflichtungen nicht organisieren. Der Wolfsburger Ruderclub sprang für ihn ein. 2007 fand er wieder am Porsche-Stadion statt. Werner Westphal bereitete den Lauf in seiner gewohnten Weise wieder vor, doch in der Nacht vor dem Start starb er unerwartet. Der Lauf fand trotzdem statt, organisiert durch sein langjähriges Team mit Hilfe des Ruderclubs. 2008 fand der Lauf wieder am Allensee statt, von den Ruderern organisiert, denn dieser traditionelle Lauf sollte weiterleben. Mit meinem Wiedereinstieg beim Wolfsburger Silvesterlauf in blanken 40 Minuten über 10 km war ich sehr zufrieden (57 Jahre alt).

|                   |                 |  |
|-------------------|-----------------|--|
| <b>21.12.2008</b> | 13,85 km        | 1:24:43 h (6:07 min/km)  |
| 22.12.            | -               |  |
| 23.12.            | 15,05 km        | 1:20:45 h (5:22 min/km)  |
| 24.12.            | 12,00 km        | 1:02:24 h (5:12 min/km)  |
| 25.12.            | 14,45 km        | 1:13:49 h (5:06 min/km)  |
| 26.12.            | 26,20 km        | 2:18;30 h (5:17 min/km)  |
| 27.12.            | 8,00 km         | 0:48:00 h (6:00 min/km)  |
| 28.12.            | -               |  |
| 29.12.            | 10,05 km        | 057:38 h (5:43 min/km)   |
| 30.12.            |                 |  |
| 31.12.            | <b>10,00 km</b> | <b>40:00 h (4:00 min/km) Silvesterlauf am Wolfsburger Allersee</b> |
| 01.01.2009        | 6,66 km         | 0:39:20 h (5:54 min/km)  |

Meine Bestleistungen 2009 dann: 39:32 in Meinersen und 3:02:09 h Hannover Marathon  
Da der Wolfsburger Ruder Club den Lauf nicht mehr organisieren wollte, suchten sie einen neuen Veranstalter. Als einziger Verein meldete sich der ASP Apulia-Wolfsburg, der den Lauf 2009 von der Wolfsburger Markthalle, Ex-Herti organisierte. Von da aus ging es gemeinsam zum Start am Mittelland-Kanal. Über Nacht hat es noch geschneit, so dass die Streckenposten die Wendepunkte nicht mehr fanden. Ich war froh, dass der Lauf nach ca. 7,5 km im Tiefschnee zu Ende war. Es siegte Ulrich Petri vom VfL Wolfsburg in 27:09 min. Bei der anschließenden Siegerehrung wurde noch Ausschau gehalten nach zukünftigen Helfern und ich streckte meinen Finger hoch. 2010 wieder ein neuer Veranstaltungsort: Studio V8 im Fallerslebener Industriegebiet und wieder am Mittelland-Kanal. Auch hatte es wieder an den Vortagen geschneit, so dass die Strecke sehr glatt war. Mit 61 Teilnehmern wurde der bisherige Teilnehmertiefpunkt erreicht. Sieger war Tobias Korell vom VfB Fallersleben. 2010 sollte der Lauf laut der ASPer dann wieder in Wolfsburg und zwar auf Wolfsburger Innenstadt Fußwegen stattfinden. Da wollte ich nun mein Versprechen einlösen, denn der Lauf auf Wolfsburger Straßen wäre zu aufwendig und würde wohl auch nicht genehmigt werden. Die Streckenführung wäre auch nicht sehr attraktiv gewesen. Also angerufen beim ASP und meine Hilfe angeboten. Ich konnte wieder das Ruderheim als Veranstaltungsort gewinnen, und damit einen zukunftsträchtigen Ort mit einer schönen Laufstrecke. Sieger wurde Sohn Arne-Christian Wolff. Mein Einsatz wurde von Jahr zu Jahr immer größer, so dass ich 2015 gar nicht mehr an meinem Lieblingssilvesterlauf teilnehmen konnte. Schon im Jahr 2014 hatte sich das Mitlaufen erledigt, da ich zwei Tage vorher samt Blumenkasten drei Stufen im Treppenhaus meines Vaters runter segelte. Inzwischen hat der Silvesterlauf Wolfsburg den Lauf in Salzgitter qualitätsmäßig

überholt, denn mit 32 und 33er Siegerzeiten sind die Siegerzeiten sehr schnell. In den letzten Jahren waren dort die Siegerzeiten über 10,8 km zwischen 38:40 und 40 Minuten. Mit 220 bis 240 Teilnehmern ist das Starterfeld zwar nicht so groß, denn auch mit mehr als 300 Teilnehmern sollte das Ruderheim nicht überfordert werden. 2015 war auch örtliche Prominenz vor Ort, mit der Landtagsabgeordneten Immacolata Glosemeyer, die den Startschuss gab und Oberbürgermeister Klaus Mohrs, der die Siegerehrung mit durchführte.

Sieger 2012: Ulrich Petri / Sieger 2013 und 2014 Valentin Harwardt / Sieger 2015 Daniel Wienbreier. Bei den Frauen siegte Miriam Hermann 2011 und 2013 bis 2015. Siegerin 2012 Ines Roesler, alle genannten sind die Sieger über 10 Kilometer.

Der Silvester-Artikel war schon fertig geschrieben, da fiel mir ein, dass ich ja doch schon zu einem früheren Zeitpunkt - 1979 - , bei tropischen Temperaturen an einem ca. 6 km Lauf in Acapulco / Mexiko zwischen Weihnachten und Silvester teilnahm. Mit ein bisschen Sao Paulo Feeling, 3. Platz hinter zwei Mexikanern.



| Jahr | Verein             | Alter | 3000 m   | 5000 m   | 10000 m | 25 km    | Marathon         | 100 km  | 10 km | 10 km Cup |
|------|--------------------|-------|----------|----------|---------|----------|------------------|---------|-------|-----------|
| 1973 | Volksläufer        | 22    |          |          |         |          | Bad Gandersheim: |         | 36.55 |           |
| 1974 | Volksläufer        | 23    |          |          |         |          | Bad Gandersheim: |         | 34.30 |           |
| 1975 | VfL Wolfsburg      | 24    | 9.31,8   | 16.40,8  | 35.24,0 | 1.30.18  | 2.42.26          |         |       |           |
| 1976 | VfL Wolfsburg      | 25    | 9.17,1   | 16.20,8  | 32.55,0 | 1.25.32  | 2.37.58          |         |       |           |
| 1977 | VfL Wolfsburg      | 26    | 9.08,4   | 15.45,7  | 32.21,2 | 1.25.42  |                  |         |       |           |
| 1978 | VfL Wolfsburg      | 27    | 9.39,6   |          | 35.15,0 |          |                  |         |       |           |
| 1979 | VfB Fallersleben   | 28    | 8.54,6   | 15.41,8  | 32.36,2 | 1.25.14  | 2.36.04          |         |       |           |
| 1980 | Hannover 78        | 29    | 8.54,8   | 15.34,9  | 32.57,6 | 1.23.22  | 2.34.34          |         |       |           |
| 1981 | Hannover 78        | 30    | 8.59,1   | 15.37,7  | 32.25,7 | 1.23.22  | 2.30.21          |         |       |           |
| 1982 | Hannover 78        | 31    |          | 16.05,9  |         | 1.24.19  | 2.28.45          |         |       |           |
| 1983 | VfL Wolfsburg      | 32    | 8.59,1   |          | 33.18,5 | 1.24.21  | 2.24.50          |         |       |           |
| 1984 | LG Seesen          | 33    | 9.06,0   | 15.44,4  | 32.08,0 | 1.21.36  | 2.25.38          |         |       |           |
| 1985 | LG Seesen          | 34    |          | 15.08.04 | 31.16,0 | 1.21.29  | 2.24.25          |         |       |           |
| 1986 | VfL Wolfsburg      | 35    |          |          | 33.13,0 | 1.25.13  | 2.27.30          |         |       |           |
| 1987 | VfL Wolfsburg      | 36    |          |          | 31.45,5 | 1.24.45  |                  |         |       |           |
| 1988 | VfL Wolfsburg      | 37    |          |          |         |          | 2.34.36          | 7.31.52 |       |           |
| 1989 | VfL Wolfsburg      | 38    |          |          |         | 1.25.48  | 2.30.50          | 7.14.14 |       |           |
| 1990 | VfL Wolfsburg      | 39    |          |          | 33.55,0 | 1.27.48  | 2.36.26          | 7.13.45 |       |           |
| 1991 | LG Braunschweig    | 40    |          |          |         | 1.32.28  | 2.41.31          | 7.21.28 |       |           |
| 1992 | LG Braunschweig    | 41    |          | 16.47,8  | 35.37,2 | Halbmar. | 2.40.58          | 7.27.13 |       |           |
| 1993 | VfB Fallersleben   | 42    |          | 16.56,1  |         | 1.18.46  | 2.49.35          |         |       |           |
| 1994 | Germania Helmstedt | 43    | 9.54,1   | 16.29,7  | 34.20,9 | 1.16.11  | 2.36.50          | 7.36.14 |       |           |
| 1995 | Germania Helmstedt | 44    |          | 16.53,2  | 34.07,6 | 1.14.47  | 2.38.16          | 7.44.07 |       |           |
| 1996 | Germania Helmstedt | 45    |          |          |         | 1.18.59  | 2.44.27          | 8.09.23 |       | 34.58     |
| 1997 | VfB Fallersleben   | 46    | 10.21,24 |          | 36.24,6 |          | 2.46.23          | 7.52.10 |       |           |
| 1998 | VfB Fallersleben   | 47    | 10.29,5  | 17.26,1  | 37.28,6 |          |                  | 7.45.34 | 36.48 |           |
| 1999 | VfB Fallersleben   | 48    | 10.30,2  | 17.21,4  |         |          |                  |         | 37.45 |           |
| 2000 | VfB Fallersleben   | 49    |          |          |         | 1.19.37  |                  |         | 37.31 | 36.37     |
| 2001 | VfB Fallersleben   | 50    |          | 18.25,24 |         | 1.21.23  |                  |         | 39.33 | 37.33     |
| 2002 | VfB Fallersleben   | 51    |          |          |         | 1.25.57  | 2.58.59          |         | 39.18 | 38.45     |
| 2003 | VfB Fallersleben   | 52    |          | 19.35,4  |         | 1.24.31  | 2.57.26          |         | 38.33 | 38.38     |
| 2004 | VfB Fallersleben   | 53    |          | 19.15,8  | 41.09,9 |          | 2.58.58          |         | 40.59 | 38.45     |
| 2005 | VfB Fallersleben   | 54    |          | 19.11.76 |         |          | 3.03.59          |         | 40.17 | 39.06     |
| 2006 | VfB Fallersleben   | 55    |          | 18.59,43 | 41.35,0 |          | 3.03.24          |         | 39.30 | 38.56     |
| 2007 | VfB Fallersleben   | 56    |          | 19.42,6  | 40.32,1 | 1.28.45  | 3.09.35          |         | 40.47 | 39.37     |
| 2008 | VfB Fallersleben   | 57    |          | 19.52,43 | 42.31,6 |          | 3.11.35          |         | 41.42 | 40.08     |
| 2009 | VfB Fallersleben   | 58    | 11.17,82 | 19.36,02 | 40.58,4 | 1.30.54  | 3.02.09          |         | 39.57 | 39.42     |
| 2010 | VfB Fallersleben   | 59    | 11.44,04 |          | 43.07,5 | 1.29.08  | 3.15.35          |         | 41.01 | 40.45     |
| 2011 | VfB Fallersleben   | 60    |          |          | 46.40,7 | 1.31.02  | 3.16.56          |         | 40.57 | 40.57     |
| 2012 | VfB Fallersleben   | 61    | 12.15,9  |          |         | 1.34.22  | 3.17.03          |         | 43.43 | 42.42     |
| 2013 | ASP Wolfsburg      | 62    | 13.13,65 |          |         | 1.39.54  |                  |         | 45.32 | 45.32     |
| 2014 | ASP Wolfsburg      | 63    |          | 21.47,0  | 44.46,2 |          |                  |         |       | 45.12     |
| 2015 | ASP Wolfsburg      | 64    |          |          |         |          | 3.45.07          |         |       | 45.22     |
| 2016 | ULV Wolfsburg      | 65    |          | 23.23,97 | 48.29,4 | 1.41.12  | 3.43.11          |         | 46.13 | 46.13     |
| 2017 | ULV Wolfsburg      | 66    | 14.25,33 | 23.05.22 |         | 1.47.31  |                  |         | 49.57 | 47.31     |
| 2018 | ULV Wolfsburg      | 67    |          | 24.24,61 |         |          |                  |         | 49.35 | 49.38     |
| 2019 | ULV Wolfsburg      | 68    |          | 27.47,0  |         |          |                  |         |       | 55.38     |
| 2020 | ULV Wolfsburg      | 69    |          |          |         |          |                  |         | 51.25 |           |
| 2021 | ULV Wolfsburg      | 70    |          | 27.08,0  | 54.18,8 |          |                  |         | 53.07 |           |
| 2022 | ULV Wolfsburg      | 71    | 15.48,27 |          |         |          |                  |         |       | 53.13     |
| 2023 | ULV Wolfsburg      | 72    |          |          |         |          |                  |         | 59.57 | 59.34     |

## Marathonläufe von Hans- Günter Wolff

| Nr. | Jahr | Ort           | Zeit     | Nr. | Jahr | Ort          | Zeit     |
|-----|------|---------------|----------|-----|------|--------------|----------|
| 1   | 75   | Darverden     | 02:53:00 | 44  | 92   | Springe      | 02:45:54 |
| 2   | 75   | Wellen        | 03:03:?? | 45  | 92   | Lehre        | 02:40:58 |
| 3   | 75   | Darverden     | 02:54:14 | 46  | 93   | Paris        | 03:20:02 |
| 4   | 76   | Essen         | 02:42:26 | 47  | 93   | Hannover     | 03:07:19 |
| 5   | 76   | Nordholz      | 02:42:16 | 48  | 93   | Hamburg      | 02:50:48 |
| 6   | 76   | Essen         | 02:37:58 | 49  | 93   | Arolsen      | 03:__:__ |
| 7   | 79   | Nürnberg      | 02:37:01 | 50  | 93   | Springe      | 02:53:50 |
| 8   | 79   | Kiel          | 02:36:04 | 51  | 83   | Lehre        | 02:49:35 |
| 9   | 80   | Dörverden     | 02:34:34 | 52  | 94   | Husum        | 02:46:21 |
| 10  | 81   | Wolfsburg     | 02:55:20 | 53  | 94   | Hannover     | 02:36:50 |
| 11  | 81   | Herzlake      | 02:30:31 | 54  | 94   | Herzlake     | 02:42:35 |
| 12  | 81   | Berlin        | 02:38:54 | 55  | 95   | Hamburg      | 02:38:16 |
| 13  | 82   | Holzminden    | 02:34:02 | 56  | 95   | Gettorf      | 02:43:52 |
| 14  | 82   | Wolfsburg     | 02:28:45 | 57  | 95   | Emmerthal    | 02:49.42 |
| 15  | 83   | Nordholz      | 02:32:26 | 58  | 96   | Husum        | 02:44:27 |
| 16  | 83   | Bremen        | 02:24:50 | 59  | 96   | Stüde        | 03:00:47 |
| 17  | 83   | Gifhorn       | 02:53:00 | 60  | 96   | Liepe        | 2.5 :__  |
| 18  | 83   | Berlin        | 02:52:05 | 61  | 97   | Sandau       | 02:46:23 |
| 19  | 83   | Prag          | 02:36:30 | 62  | 97   | Seesen       | 02:55:00 |
| 20  | 84   | Kandel        | 02:25:38 | 63  | 98   | Bad Pymont   | 03:10    |
| 21  | 84   | Frankfurt     | 02:28:33 | 64  | 2002 | Braunschweig | 02:58    |
| 22  | 84   | Bühlertal     | 02:49:36 | 65  | 2003 | Hannover     | 02:57    |
| 23  | 84   | Schladen      | 02:47:52 | 66  | 2003 | Braunschweig | 03:02    |
| 24  | 84   | Wilhelmshaven | 02:26:49 | 67  | 2004 | Hannover     | 02:58:58 |
| 25  | 84   | Meinersen     | 02:29:26 | 68  | 2005 | Regensburg   | 03:06    |
| 26  | 85   | Frankfurt     | 02:24:25 | 69  | 2005 | Bremen       | 03:03:59 |
| 27  | 85   | Berlin        | 02:30:23 | 70  | 2006 | Hannover     | 03:06:17 |
| 28  | 85   | New York      | 02:48:47 | 71  | 2006 | Wardenburg   | 03:02:33 |
| 29  | 86   | Bremen        | 02:55:39 | 72  | 2006 | Bremen       | 03:03:24 |
| 30  | 86   | Essen         | 02:27:30 | 73  | 2007 | Hannover     | 03:09:38 |
| 31  | 87   | Duisburg      | 02:31:32 | 74  | 2008 | Wellen       | 03:11:36 |
| 32  | 88   | Wien          | 02:34:36 | 75  | 2008 | Bremen       | 03:11:39 |
| 33  | 88   | Schladen      | 02:44:20 | 76  | 2008 | Wilsche      | 03:16:00 |
| 34  | 89   | Rotterdam     | 02:30:50 | 77  | 2009 | Hannover     | 03:02:09 |
| 35  | 89   | Hamburg       | 02:35:59 | 78  | 2009 | Wolfsburg    | 03:04:56 |
| 36  | 89   | Borgholm      | 02:38:33 | 79  | 2009 | Wilsche      | 03:15:53 |
| 37  | 89   | Schladen      | 02:44:45 | 80  | 2010 | Bremen       | 03:15:35 |
| 38  | 89   | Kandel        | 02:32:01 | 81  | 2010 | Wilsche      | 03:17:30 |
| 39  | 90   | Hamburg       | 02:36:47 | 82  | 2011 | Hannover     | 03:16:56 |
| 40  | 90   | Wolgast       | 02:36:26 | 83  | 2011 | Wilsche      | 03:24:11 |
| 41  | 90   | Schladen      | 02:37:53 | 84  | 2012 | Hannover     | 03:17:03 |
| 42  | 90   | Karlsruhe     | 02:43:13 | 85  | 2015 | Oldenburg    | 03:43:08 |
| 43  | 91   | Wien          | 02:41:31 | 86  | 2016 | Bremen       | 03:43:11 |
| 44  | 91   | Hamburg       | 02:44:58 |     |      |              |          |



Meine 24 Norddeutschen- und Niedersachsen Meisterwimpel von 1975 -2008,  
plus einen Norddeutschen Titel im Crosslauf.







**Am 2. Februar 2018 war Dieter Baumann zu Gast in Wolfsburg. Er folgte gerne der Einladung des ULV Wolfsburg und Sport 2000.**

**Und natürlich gehörte es dazu, dass man sich zu einen gemeinsamen Lauf vorher traf.**

**Dieter Baumann:**

**Olympiasieger 1992 über 5000 m**

**Deutsche Rekorde 5000 m: 13:54,70 min**

**10000 m: 27:21,53 min**

**immer noch gültig seit 1997**

**Im Hoitlinger** Gemeindehaus ging's am letzten Sonntag vor allem um: Pokale, Urkunden, lobende Worte. Inmitten der Feierstunde für die erfolgreichsten Starter der diesjährigen Laufcup-Saison gab es aber auch eine Person, die mit einer Ehrung nicht unbedingt gerechnet hat. „Das große Abschiedsgeschenk kam für mich sehr überraschend“, freut sich Hans-Günter Wolff. Verdient hat er's allemal, dem der scheidenden Organisator hat die 10000-Meter-Serie in den letzten Jahren zum Magneten für Sportler aus der Region gemacht.

Als 1999 ein Nachfolger für Dirk Heumann, der den Laufcup fünf Jahre zuvor aus der Taufe gehoben hatte, gesucht wurde, „kam eigentlich nur ich dafür in Frage“, sagt Wolff – und das ist alles andere als überheblich gemein. „ich habe mich immer für diese Aufgabe interessiert. Und ich wollte etwas von der Unterstützung, die ich als Leistungssportler erhalten habe, zurückgeben.“

Das erste Ziel des passionierten Läufers, der im Männerbereich 24 niedersächsische und norddeutsche Mannschaftstitel gesammelt hat: die Veranstaltung aus dem Dornröschen-Schlaf zu erwecken. „Die Zahlen waren rückläufig. Als ich übernommen habe, hatten nur noch rund 40 Sportler den Cup beendet.“

Das Zauberwort hieß Expansion. Er fügte der bis dato reinen Gifhorner Serie auch Rennen im Wolfsburger Raum hinzu. Und Wolff setzte bei der Auftaktveranstaltung zu Saisonbeginn auf die Strahlkraft interessanter Persönlichkeiten. Mit Volker Krajenksi war der deutsche Meister im 100-Kilometer-Lauf darunter, mit Joey Kelly sogar auch TV-Prominenz.

„Die 250 Zuschauer waren begeistert, einige Teens haben schon zwei Stunden vorher vor der Tür gewartet“, erinnert sich Wolff an den Auftritt des Musikers und Extremsportlers im Jahr 2004. Und die Wirkung blieb nicht aus: „Das hat den Laufcup populärer gemacht, danach hatten wir viele neue Leute dabei.“

Die Rekord-Anmeldung für die elf Rennen umfassende Serie lag bei 460 Läufern, 2019 waren es immerhin 426. „Mir ging es aber nie nur um Quantität, sondern auch um Qualität“, betont der 68-Jährige und verweist etwa auf den mehrfachen DM-Titelträger Valentin Harwardt, der den Laufcup schon zum zehnten Mal gewann.

## Laufcup-Serie: Wolff spannt sogar einen Kelly ein



Nick Heitmann  
Wolfsburger Allgemeine / Aller-Zeitung

04.12.2019 / 21:05 Uhr



**Er hat die Massen bewegt: Laufcup-Organisator Hans-Günter Wolff (r.) gibt den Staffelstab weiter, als Chef lockte er auch schon Joey Kelly zu einer Auftaktveranstaltung.**



Er hat Menschen bewegt: 20 Jahre lang war Hans-Günter Wolff als Organisator des Wolfsburg-Gifhorer Laufcups aktiv. Er kniete sich immer rein, war von dem Posten nicht wegzudenken. Doch am Ende der Saison hörte der 68-jährige Macher auf, mit Ehefrau Monika zog er nach Holzen (Reinstorf) um. Marco Laeseke übernahm den Staffelstab von ihm, Wolff steht ihm aber weiter mit Rat und Tat zur Seite.

# Training für den 10 Kilometer Lauf in Kolborn 2020

|          |    |           |          |                                    |             |            |         |          |      |
|----------|----|-----------|----------|------------------------------------|-------------|------------|---------|----------|------|
| 07.09.20 | Mo |           |          | Badminton                          |             |            |         |          |      |
| 08.09.20 | Di | 1.12.50 h | 11,00 km |                                    | 6:37 min/km | 112 Hf     | 83 % v  | 86 % Hf  | 2,9  |
| 09.09.20 | Mi | 2.16.49 h | 21,22 km |                                    | 6:27 min/km | 109 Hf     | 85 % v  | 84 % Hf  | -1,6 |
| 10.09.20 | Do | 1.10.27 h | 11,00 km | Neetze                             | 6:24 min/km | 114 Hf     | 86 % v  | 88 % Hf  | 1,6  |
| 11.09.20 | Fr | 52.00 min | 8,08 km  |                                    | 6:26 min/km | 115 Hf     | 86 % v  | 88 % Hf  | 2,8  |
| 12.09.20 | Sa |           |          |                                    |             |            |         |          |      |
| 13.09.20 | So | 61.03 min | 9,70 km  | Düvelsbrooker                      | 6:18 min/km | 120 Hf     | 88 % v  | 92 % Hf  | 4,7  |
| 14.09.20 | Mo |           |          | Badminton                          |             |            |         |          |      |
| 15.09.20 | Di | 25.32 min | 4,10 km  |                                    | 6:14 min/km | 115 Hf     | 89 % v  | 88 % Hf  | 0    |
| 16.09.20 | Mi |           |          |                                    |             |            |         |          |      |
| 17.09.20 | Do | 1.08.02 h | 11,00 km | Neetze                             | 6:11 min/km | 121 Hf     | 89 % v  | 93 % Hf  | 4    |
| 18.09.20 | Fr |           |          |                                    |             |            |         |          |      |
| 19.09.20 | Sa | 1.43.24 h | 15,40 km |                                    | 6:43 min/km | 111 Hf     | 82 % v  | 85 % Hf  | 3,3  |
| 20.09.20 | So | 59.21 min | 9,70 km  | Düvelsbrooker                      | 6:07 min/km | 122 Hf     | 90 % v  | 94 % Hf  | 3,8  |
| 21.09.20 | Mo | 1.04.56 h | 10,25 km |                                    | 6:20 min/km | 114 Hf     | 87 % v  | 88 % Hf  | 0,7  |
| 22.09.20 | Di | 1.04.41 h | 10,29 km |                                    | 6:17 min/km | 115 Hf     | 88 % v  | 88 % Hf  | 0,8  |
| 23.09.20 | Mi |           |          |                                    |             |            |         |          |      |
| 24.09.20 | Do | 1.05.31 h | 10,00 km | Neetze                             | 6:33 min/km | 113 Hf     | 84 % v  | 87 % Hf  | 2,8  |
| 25.09.20 | Fr | 1.19.49 h | 12,20 km |                                    | 6:33 min/km | 110 Hf     | 84 % v  | 85 % Hf  | 0,4  |
| 26.09.20 | Sa | 04.58 min | 1,00 km  | 3x1km 10 mi<br>P. / 1x 1.21 s Bahn | 4:58 min/km | Max 141 Hf |         |          |      |
| 27.09.20 | So | 61.27 min | 9,80 km  | Düvelsbrooker                      | 6:16 min/km | 120 Hf     | 88 % v  | 92 % Hf  | 4,4  |
| 28.09.20 | Mo |           |          | Badminton                          |             |            |         |          |      |
| 29.09.20 | Di | 25.56 min | 4,10 km  | ganze Runde                        | 6:20 min/km | 112 Hf     | 87 % v  | 86 % Hf  | -1   |
| 30.09.20 | Mi | 1.30.23 h | 14,10 km |                                    | 6:25 min/km | 114 Hf     | 86 % v  | 88 % Hf  | 1,7  |
| 01.10.20 | Do | 1.08.45 h | 10,50 km | Neetze                             | 6:33 min/km | 116 Hf     | 84 % v  | 89 % Hf  | 5,1  |
| 02.10.20 | Fr | 53.45 min | 8,10 km  |                                    | 6:38 min/km | 107 Hf     | 83 % v  | 82 % Hf  | -0,8 |
| 03.10.20 | Sa | 02.23 min | 0,50 km  | 5x 500m 4 mi<br>P. / 8x 50 m Bahn  | 4:46 min/km | Max 141 Hf |         |          |      |
| 04.10.20 | So | 61.11 min | 9,80 km  | Düvelsbrooker                      | 6:15 min/km | 117 Hf     | 88 % v  | 90 % Hf  | 1,7  |
| 05.10.20 | Mo |           |          | Badminton                          |             |            |         |          |      |
| 06.10.20 | Di | 1.16.04 h | 11,24 km |                                    | 6:46 min/km | 109 Hf     | 81 % v  | 84 % Hf  | 2,4  |
| 07.10.20 | Mi |           |          |                                    |             |            |         |          |      |
| 08.10.20 | Do | 1.05.04 h | 10,12 km | Amelinghausen                      | 6:26 min/km | 118 Hf     | 86 % v  | 91 % Hf  | 5    |
| 09.10.20 | Fr |           |          |                                    |             |            |         |          |      |
| 10.10.20 | Sa | 01.53 min | 0,40 km  | 6x 400m 4<br>min Pause Wendhausen  | 4:42 min/km |            |         |          |      |
| 11.10.20 | So | 58.41 min | 9,80 km  | Düvelsbrooker                      | 5:59 min/km | 124 Hf     | 92 % v  | 95 % Hf  | 3,3  |
| 12.10.20 | Mo |           |          |                                    |             |            |         |          |      |
| 13.10.20 | Di | 40.25 min | 6,25 km  |                                    | 6:28 min/km | 113 Hf     | 85 % v  | 87 % Hf  | 1,7  |
| 14.10.20 | Mi |           |          |                                    |             |            |         |          |      |
| 15.10.20 | Do | 40.27 min | 6,25 km  |                                    | 6:28 min/km | 115 Hf     | 85 % v  | 88 % Hf  | 3,3  |
| 16.10.20 | Fr |           |          |                                    |             |            |         |          |      |
| 17.10.20 | Sa | 12.19 min | 2,00 km  |                                    | 6:10 min/km | 116 Hf     | 89 % v  | 89 % Hf  | -0,3 |
| 18.10.20 | So | 51.25 min | 10,00 km | Kolborn                            | 5:09 min/km | 135 Hf     | 107 % v | 104 % Hf | -3,3 |

# Es muss nicht immer Vollgas sein

**Hans-Günter Wolff, ein starker Marathoni und Ultraläufer. Findet immer noch Spaß am Wettkampf.**

## Von Andreas Safft

**Holzen.** Eine Laufrunde mit Hans Günter Wolff beginnt mit einer Runde durch seine neue Heimat. Ein altes Bauernhaus möbelt er gemeinsam mit seiner Frau Monika zur Zeit liebevoll auf. Ein Jahr werkeln die beiden in Holzen schon an der Ausstattung des Yogaraum oder an Mosaiken im Bad, in einem Monat wollen sie fertig sein. „Wir sind jung, was wollen wir noch machen?“ haben sie sich gefragt. Haus in Jelpke nahe bei Wolfsburg verkauft und die Sachen für einen Neuanfang in der Nähe ihrer Tochter gepackt.

## Vom Fußballer zum dritten der Team-DM

Alter ist halt keine Frage des Geburtsdatums. Wolff ist 69 Jahre jung. Drahtig und fit. Und das sicher auch dank des Laufsports, Den er schon Anfang der 1970 er Jahre für sich entdeckte. Als Fußballer ging ihm schnell die Luft aus, also begann er zu laufen. Volksläufe, Marathon, 100 km Rennen. „Das hat sich einfach so ergeben“, meint er rückblickend. Mit 34 Jahren absolvierte er den Frankfurt Marathon in 2:24:25 Stunden. Wurde mit der LG Seesen Dritter der Deutschen Mannschaftsmeisterschaften. Ein Teamkollege war damals Peter Greif. Dessen Trainingspläne noch heute viele ambitionierte Läufer nutzen.



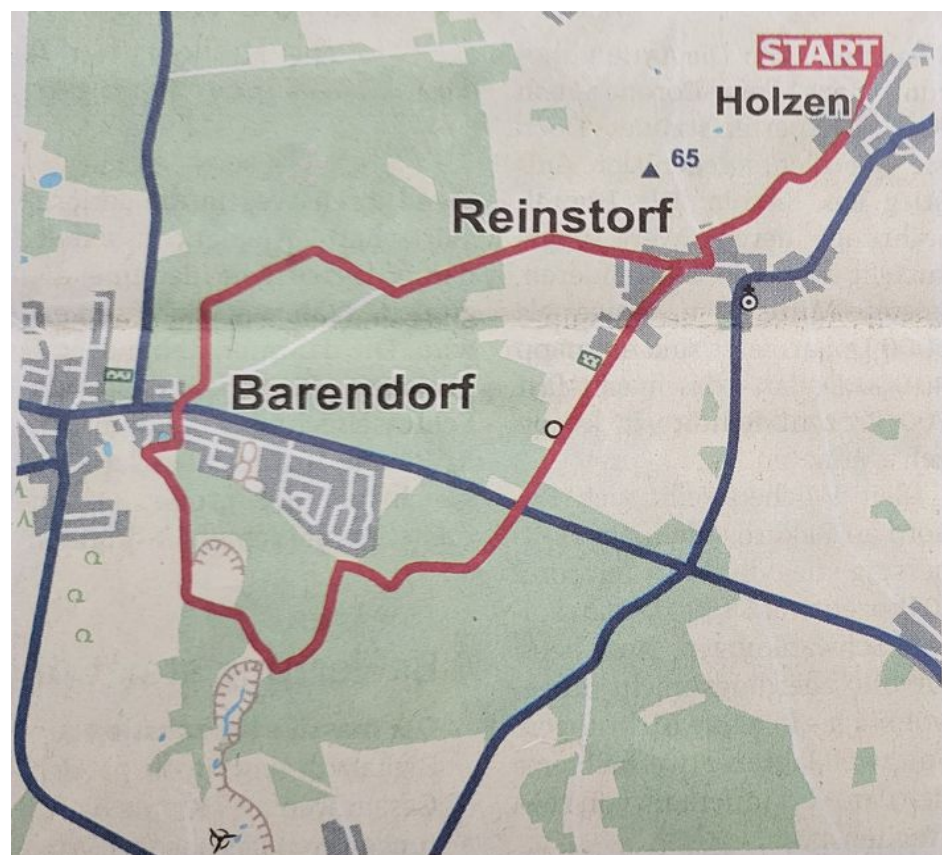
**Hans-Günter Wolff liebt das idyllische Holzen – hier startet sein Laufrunde.**

„Bitte nicht so schnell.“ In Holzen schlägt Wolff erst einmal ein gemütliches Tempo an. Täuschen sollte man sich aber nicht von seiner unaufgeregten Art nicht. „ich war immer ein Meisterschaftsläufer,“ räumt er ein. „Und es macht mir immer noch Spaß, Wettkämpfe zu laufen. Letztes Jahr habe ich viel trainiert bis zu sechs, sieben Mal pro Woche.“ So steigerte er sich über 10 Kilometer gegenüber dem Vorjahr um satte dreieinhalb Minuten auf 51:25. Zehn Kilometer Richtung Reinstorf und Barendorf sind für ihn im Training eher eine Kurz-strecke ist Wolff auf den Straßen Richtung Neetze und Thomasburg unterwegs. Die kürzer Runde wirkt aber auch bei Schmuddelwetter im Januar sehr idyllisch. Sie führt durch den Barendorfer Friedwald, in dem ein guter Bekannter begraben liegt, und durch das Barendorfer Paradies. Idylle pur. Kein Mensch ist hier ansonsten unterwegs.

### **Nur die Anstiege mag er nicht so sehr**

Wolff liebt aber auch den Trubel. Bewegt gut 20 Jahre lang die Massen. Zwischen Gifhorn und Wolfsburg. Er organisiert dort den Laufcup mit insgesamt 11 Veranstaltungen und bis zu 450 Aktiven, die sich für die gesamte Serie angemeldet haben. Dieser Laufcup ist für viele wichtiger als die Meisterschaften. Sagt er stolz. Auch an der Waldorfschule Wolfsburg versuchte er die Mädchen und Jungs für seinen Sport zu begeistern. Sportlehrer wurde er als Seiteneinsteiger. Nachdem er zunächst bei VW gejobbt hatte. Leichtfüßig geht es zurück Richtung Holzen, nun überwiegend bergab, was läuft Wolff behagt: Ein großer Bergläufer war ich nie. An die Quallen in der Toskana, in der er bei Bullenhitze seinen einzigen etwas bergigeren Hunderter bestritt, kann er sich noch gut erinnern: Im Ziel war ich nur noch fertig: „Alle zwei Kilometer hatte ich am Ende eine Hand ausgestreckt. Ich muss vier Liter Cola getrunken haben.“

### **Vegetarier seit vielen Jahrzehnten**



**Die heutige Strecke führt von Holzen nach Barendorf und in einem großen Bogen zurück.**

Im normalen Leben. schwören seine Frau und er schon seit vielen Jahren auf vegetarische Vollwertkost. Auch darum macht er aber kein großes Aufheben: „Wir wollen einfach keine Tiere töten und nachhaltig leben“. Für ihn ist die Ernährung ein Grund, warum er trotz der hohen Trainings- und Wettkampfumfänge weitgehend verletzungsfrei durch die Jahrzehnte kam.

Zwei andere Laufbegeisterte hat er in Holzen gefunden, „die sind eigentlich zu schnell für mich“, und einen Lauftreff in Lüneburg. Vor allem hofft Wolff aber, dass irgendwann in diesem Jahr mehr Volksläufe stattfinden. Ich bin jetzt Altersklasse M70“, betont er, „aber da gibt es noch ein paar Schnellere. Was diese aber erst einmal beweisen müssen.“



**Im Ziel: Norddeutsche Meisterschaft 1985 in Bad Oldesloh, 4. Platz.  
Persönliche Bestzeit 1:21:29 Stunden / 3:15,6 min/ km.**

**Und zu guter Letzt:**



**Der letzte Landestitel im Marathon mit Rolf Schwabe und Frank Balzer 2008 in Bremen.**



**Wolfsburger Cross Kreismeisterschaften 2013: Wenige Wochen nach der Neugründung der Leichtathletiksparte des ASP Apulia Wolfsburg die meisten Teilnehmer und Titel.**