

Athletik  
Waldniel

50 JAHRE

FRAUEN-  
MARATHON

JUBILÄUMS-  
LAUF

1. NOV 2023

FÜR  
JEDER-  
MANN/  
FRAU

MEILEN  
STEINE

1973 FINDET  
DER WELTWEIT  
1. MARATHON  
FÜR FRAUEN  
STATT: HIER  
IN WALDNIEL.

1928

Frauenwettbewerbe in der Leichtathletik werden erst im Jahr 1928 **olympisch**. **800 Meter** sind bis dahin die längste Laufdistanz für Frauen.

1959

**Arlene Pieper** wird als die erste Frau geführt, die in den USA erfolgreich einen Marathon finisht.

1967

**Kathrine Switzer** meldet sich als „K. V. Switzer“ zum Boston-Marathon an und läuft trotz Behinderung durch Rennleiter Jock Semple mit der Startnummer 261 ins Ziel.

1972

In New York findet der **erste reine Frauenlauf** statt: The Crazylegs Mini-Marathon über **10 Kilometer**.

*72 Finisherinnen*

1973

Im weltweit **1. reinen Frauen-Marathon** schafft **Christa Vahlensieck** in Waldniel als erste Deutsche den Marathon unter drei Stunden (2:59:26).

*25 Finisherinnen*

1984

Der **Frauen-Marathon** wird **olympisch**: 50 Athletinnen aus 30 Nationen starten in Los Angeles. Siegerin: **Joan Benoit Samuelson** (USA) in 2:24:52.

*44 Finisherinnen*

2019

**Brigid Kosgei** (Kenia) finisht den Chicago Marathon in Weltrekordzeit von 2:14:04.

ATHLETIK WALDNIEL  
INFOS ZUM JUBILÄUMSLAUF

1.11.2023  
10 UHR

DR.-ERNST-VAN-AAKEN-  
STADION WALDNIEL  
HAVERSLOH 1  
41366 SCHWALMTAL

// 50 JAHRE FRAUEN-MARATHON –  
BEI UNS FÜR JEDERMANN/FRAU

Der Jubiläumslauf ist ein Einladungslauf. Es handelt sich um keinen offiziellen Wettbewerb. Die Teilnehmenden sind für sich selbst verantwortlich und nehmen auf eigenes Risiko teil. Es wird keine Absperrungen geben. Die Straßenverkehrsordnung (StVo) ist zu beachten.

// DISTANZEN

Alle Vielfachen von 4,2 km (4,2/8,4/12,6/16,8 etc.) bis zur Marathon-Distanz 42,195 km. Lauf so viele Runden wie Du kannst, es gibt kein DNF.

// ZEITNAHME

Über den Transponder, der an der Startnummer befestigt ist, erhältst Du zu jeder Runde eine Zwischenzeit auf der Urkunde (Brutto-/Nettozeitnahme).

**Wertung bei jeder voll absolvierten Runde!**

// STRECKENVERPFLEGUNG

Unsere PinkPower-Verpflegungsstelle versorgt Dich mit allem, was Dich über die Distanz bringt! Du passierst sie bei jeder Runde im Stadion (alle 4,2 km).

// KOSTEN

Organisationsbeitrag: **25,- € p.P.**  
Nachmeldungen: **30,- € p.P.**  
Unabhängig von der Distanz.

// ANMELDUNGEN

[www.athletik-waldniel.de](http://www.athletik-waldniel.de)

## TRAINIERT MIT UNS

AN JEDEM 1. SONNTAG IM MONAT  
UM 9 UHR  
IM MODUS 20 + 10 KM

- // KOSTENLOSE TEILNAHME
- // GEFÜHRTER  
LANDSCHAFTSLAUF
- // VERSCHIEDENE  
TEMPOGRUPPEN
- // LAUF ABC
- // INKL. VERPFLEGUNG

### DIE NÄCHSTEN TERMINE

- 2. April
- 7. Mai
- 4. Juni
- 2. Juli
- 6. August
- 3. September
- 1. Oktober
- 1. November (Jubiläumslauf)

Dr.-Ernst-van-Aaken-Stadion Waldniel  
Haversloh 1, 41366 Schwalmtal

info@athletik-waldniel.de  
www.athletik-waldniel.de

follow us  
athletik-waldniel



## UNSERE VEREINSGESCHICHTE

### DIE ERSTEN SCHRITTE

Dr. Ernst van Aaken gründete 1953 zusammen mit elf anderen Leichtathleten den OSC Waldniel. 1975 wurde der Verein ins Vereinsregister eingetragen. Priorität für Dr. Ernst van Aaken und den Verein hatte die Anerkennung des Frauenlanglaufes. **Mit Erfolg: 1973 findet weltweit der erste Marathonlauf „nur für Frauen“ in Waldniel statt.** 1974 folgt die zweite Auflage. Hier liefern sich Deutschland und die USA einen vielbeachteten Länderwettkampf. 1979 nehmen Läuferinnen aus 23 Nationen und fünf Kontinenten am 2. Internationalen Avon-Marathonlauf in Waldniel teil.

Quelle: www.oscwaldniel.de

### ATHLETIK WALDNIEL ENTSTEHT

**1989 formierte sich ein Teil des Vereins zu Athletik Waldniel.** Während der OSC sich der Jugendausbildung und den Kurzstrecken widmet, legt Athletik Waldniel den Fokus auf Langdistanzen mit der Königsdisziplin des Marathons. Getreu dem **Motto: Flink in Pink** sind die Läufer von Athletik Waldniel mit den schwarz-pink gestreiften Trikots nicht zu übersehen.

# Athletik Waldniel



1910 – 1984

## DER VATER DES VEREINS

### DER „LAUFDOKTOR“

Dr. Ernst van Aaken gilt als **Pionier des Marathonlaufes für Frauen** und ist der Begründer des „**Waldnieler Dauerlauftrainings**“, einer Trainingsmethode für die „reine Ausdauer“ mit hohen Kilometerumfängen. Damit geht er in die Laufeschichte ein.

Dr. Ernst van Aaken schrieb viele Sportfachbücher – das Bekannteste „**Programmiert für 100 Lebensjahre**“ wurde in 16 Sprachen übersetzt. Kern seiner Theorien war die Annahme, dass man durch ein aerobes Ausdauertraining positiven Einfluss auf die Gesundheit, insbesondere auf das Herz-Kreislauf-System und auf Krebserkrankungen nehmen kann.