

Erfolgreiche Langstreckenasse des LVN



Abb. 1: Siegerinnen und Sieger in der Masterskategorie im 5km-Lauf bei den Nordrhein-Meisterschaften Langstrecke 2026 in Wesseling

Wesseling, 21. März 2026, Alfred Hermes (LVN)

Die Nordrheinmeisterschaften Langstrecke waren in ein umfangreiches Rahmenprogramm eingebettet. Das Ulrike-Meyfarth-Stadion des örtlichen Ausrichters Cologne Athletics e.V. bot bei Sonnenschein und nahezu windstillen Verhältnissen hervorragende Wettkampfbedingungen.

Als Meisterschaftswettbewerbe zählten 2.000 Meter und 3.000 Meter für die Jugend, 10.000 Meter für die Altersklassen bis 34 Jahre und 5.000 Meter für die Masters-Klassen.



Abb. 2: Rundenzähler

Ehrenamtliches Engagement an der Strecke

Eine zentrale Rolle spielten einmal mehr die zahlreichen ehrenamtlichen Helferinnen und Helfer. Die Rundenzähler übernahmen eine verantwortungsvolle Aufgabe, indem sie die Teilnehmenden zuverlässig über die verbleibenden Runden informierten und so maßgeblich zum reibungslosen Ablauf beitrugen.

Titelgewinne und DM-Normen

Im Fokus der Masters-Klassen stand neben den Nordrhein-Titeln auch die Qualifikation für die Deutschen Langstreckenmeisterschaften am 2. Mai in Celle. Ein Großteil der Starterinnen und Starter konnte die geforderten Normen erfüllen.

Herausragend: Gleich fünf Titelträgerinnen und Titelträger unterboten sogar die Qualifikationszeiten jüngerer Altersklassen. Dies gelang

- Hannes Piffko (M40, Ayyo-Team Essen, 15:52,44 min),
- Claudia Valdix (W45, LG Stolberg, 19:58,18 min),
- Ute Jenke (W60, DJK Novesia Neuss, 22:41,53 min),
- Belinda Wilke (W65, TG Neuss, 22:44,00 min) sowie
- Helene Kohlen (W70, SV Germania Dürwiß, 28:38,94 min).

Einige von ihnen hatten bereits zuvor auf nationaler Ebene überzeugt:

Hannes Piffko belegte bei den Deutschen 10-km-Meisterschaften in Uelzen den dritten Platz.

Claudia Valdix präsentierte sich auch bei den Deutschen Hallenmeisterschaften in Düsseldorf in starker Form und gewann Silber über 1.500 Meter sowie Bronze über 800 Meter.

Ute Jenke überzeugte ebenfalls in der Halle mit guten Leistungen über 800 und 1.500 Meter.

Helene Kohlen erreichte in Düsseldorf jeweils den vierten Platz über beide Distanzen.

NO-Titel samt überzeugender Qualifikationsnorm für DM

Bei den 5000 Metern ging es für Altersklassen ab 35 neben dem Nordrheintitel auch um die Qualifikation für die Deutschen Langstreckenmeisterschaften am 2. Mai in Celle. Die Mehrzahl erfüllte diese Norm. Fünf der Siegerinnen und Sieger unterboten gar die Qualifikationszeiten für jüngerer Altersklassen. Dazu zählten Hannes Piffko (M40, Ayyo-Team Essen, 15:52,44), Claudia Valdix (W45, LG Stolberg, 19:58,18), Ute Jenke (W60, DJK Novesia Neuss, 22:41,53), Belinda Wilke (W65, TG Neuss, 22:44,00) und Helene Kohlen (W70, SV Germania Dürwiß 28:38,94).

Familienerfolg auf der Bahn

Für eine besondere Geschichte sorgten Heike Herma (W55) und Belinda Wilke (W65), die zeitgleich mit ihren Söhnen an den Start gingen. Während die Mütter die 5.000 Meter absolvierten, traten Noah Herma (Männerklasse) und Richard Wilke (M30) über 10.000 Meter an. Alle vier gewannen ihre Läufe.

Die Söhne starteten zeitgleich mit ihren Müttern, allerdings eine halbe Runde versetzt. Überraschungen durch die schnellen Söhne wurden von den Müttern mit Freude aufgenommen. Nach ihrem Zieleinlauf nutzten sie die verbleibende Zeit, um ihre Söhne auf den letzten Runden anzufeuern.

5000 Meter-Lauf der Frauen



Start des 5.000m - Laufs der Frauen

Abb. 3: 5000m-Start der Frauen

Nordrhein-Meisterinnen 2026 (5.000 m Bahn)

- W40 Kuckelkorn Katrin LG Stolberg 22:21,88
- W45 Valdix Claudia LG Stolberg 19:58,18 (DM,DM,DM)
- W50 Niehues Silke LG Wuppertal 20:50,61 (DM)
- W55 Herma Heike DJK Jung Siegfr. Herzogenrath 22:57,13
- W60 Jenke Ute DJK Novesia Neuss 22:41,53 (DM,DM)
- W65 Wilke Belinda TG Neuss 22:44,00 (DM,DM,DM)
- W70 Kohlen Helene SV Germania Dürwiß 28:38,94 (DM,DM)

[Zu sämtlichen Ergebnissen](#)

5000 Meter-Lauf der Männer



Abb. 4: 5000m-Start der Männer

Nordrhein-Meister 2026 (5.000 m Bahn)

- M35 Mölders Daniel Lauffreunde HADI Wesel 17:44,79
- M40 Piffko Hannes Ayyo-Team Essen 15:52,44 (DM,DM)
- M45 Herschbach Stefan OSC Waldniel 18:53,84
- M50 Abraham Philippe Kettwiger SV 17:46,78
- M55 Wilmes Heiko TV Refrath 18:48,76
- M65 Laermann Ralf 1958 NO TV Erkelenz 20:52,99 (DM)

Zur Bildergalerie von A.H (verfügbar bis 30. April 2026):

<https://magentacloud.de/s/4ZN2fKRZtgai5RX>

Ergebnisliste des LVN

<https://ergebnisse.leichtathletik.de/Competitions/Resultoverview/18511>