

H.-Dieter Simonsen, 1941 in Wilhelmshaven geboren und aufgewachsen, seit 1977 wohnhaft in Schortens, verheiratet, einen Sohn

Eine sportliche Leistungsbilanz – Höhepunkte / persönliche Bestleistungen seines Sportlerlebens

Anfänge

Fußball in den ersten Mannschaften der Schüler- und Jugendklassen (Germania und TSR). NFV-Einladung nach Barsinghausen. Bei Abnahme Jugendsportabzeichen durch Dr. Allwardt (Germania WHV) für die Leichtathletik „entdeckt“. Lief im Rahmen der Sportabzeichenabnahme erstmals 3000 Meter in 10:06 Minuten, fortan Konzentration auf die Leichtathletik. Bereits vier Wochen später wurde er für den TSV Germania Bezirksmeister (A-Jugend) über 3000 Meter in 9:41 Min. Daneben regelmäßiges Boxtraining beim Jade-Boxring 35. Als leidenschaftlicher Schwimmer und Turmspringer (Kopfsprung/Handstand vom 10 Meter Turm und Kaiser-Wilhelm-Brücke, eineinhalb Salto vom Dreimeterbrett) Mitgliedschaft auch beim DLRG. 1959 zur Bundesmarine. Hier bei Marinewettkämpfen in Eckernförde vormittags Dritter über 3000 Meter, nachmittags Sieger über 5000 Meter (Gold- und Bronzemedaille). Beim A-Lehrgang der Bundesmarine in List auf Sylt „Rückfall“ in den Fußball. Mit Unterstützung von Marinekameraden der ersten Mannschaft von Wilhelmshaven 05 im Anschluß an den A-Lehrgang Versetzung nach Wilhelmshaven (Stab 2. Schnellbootgeschwader). Training unter Hermann Buschkämper. Als 18-Jähriger und technisch beschlagen, trainierte S. sogar mit der ersten Herrenmannschaft von Wilhelmshaven 05 (Oberliga Nord – 1959/60 höchste Spielklasse!) Nach wenigen Wochen und einem siegreichen Crosslauf entschied S. sich im Frühjahr 1960 aber endgültig für den Langstreckenlauf und damit gegen den Fußball.

Seine größten Erfolge (in der Leichtathletik)

Teilnahme an 2 Länderkämpfen für Deutschland über 30 km (1963 und 1967) gegen die Mannschaften der Schweiz, Niederlande und Luxemburg.

Internationaler Paderborner Osterlauf 1963 - im Spurt nur knapp geschlagen, zeitgleich mit dem Zweiten Dritter über 25 km in 1:20:05 Std.. Sieger Karl-Heinz Paetow in 1:20:00 Std. (Deutscher Meister über 10 000 Meter), Zweiter Jürgen Wedeking in 1:20:05 Std., (Deutscher Marathonmeister). So einen knappen Zieleinlauf der ersten Drei gab es beim Osterlauf noch nie. Der Vierte benötigte 1:22:36 Std. – dieser Lauf brachte ihm **die Einladung zu seinem ersten Länderkampf**.

Niedersachsenmeisterschaft 1967 über 25 km: Zweiter Rang in 1:19:50 Std. (Spurtsieger Lutz Krauß in 1:19:48 Std., nur 14 Tage später lief er erneut 25 km und erreichte beim international besetzten Paderborner Osterlauf als Sechster und vierter Deutscher 1:21:15 Std.. Diese Leistungen brachten ihm die **Einladung zu seinem zweiten Länderkampf**.

Deutsche Mannschaftsmeisterschaft im Marathonlauf 1962 (Arians, Simonsen, Gänßler)
Deutsche Vizemeisterschaft im Marathonlauf Mannschaft 1963 (Arians, Simonsen, Sievers)
Dritter in der Mannschaftswertung Deutsche Marathonmeisterschaften 1966 in der Besetzung Simonsen, Arians, Renner.

1962, 1963 und 1966 jeweils Siebter in der Einzelwertung Deutsche Marathonmeisterschaften (von 1964 – 1965/66 verletzungsbedingt keine bzw. nur wenige Wettkämpfe (3 Ops. Achillessehne, Meniskus- und Leisten-Op.).

Von 1962 bis 1967 Mitglied der Kernmannschaft des DLV im Marathonlauf, 1964 gehörte S. zum engen Kreis der Olympia-Mannschaft und erhielt im April 1964 mit der Auflage, sich

„gewissenhaft auf die Olympischen Spiele vorzubereiten“, den Olympia-Pass. Gerne erinnert sich S. an die Marathon-Trainingslager unter Leitung ihres auch menschlich hochangesehenen damaligen Bundestrainers Hans-Werner von der Planitz.

1963 Württembergischer Meister über 10 000 Meter

1963 Süddeutscher Meister über 30 km (nur 14 Tage nach 30 km-Länderkampf und Hitzeschlacht im Kanton Schwyz)

Sechster Rang bei Deutschen Senioren-Bestenkämpfen 1974 über 20 km in 1:07:15 Std.

22 Bezirksmeisterschaften (Bahn-, Wald- und Crossläufe)

Sportliche Höhepunkte für ihn waren auch die Einladungsläufe des DLV 1964 zu internationalen Crossläufen in **San Sebastian, Brüssel (Martini-Cross)** sowie als Mitglied einer Niedersachsenauswahl die Teilnahme an internationalen Crossläufen in der **Normandie 1962/63.**

Bestzeiten (gerundet)

1 000 Meter 2:38 Min.

1 500 Meter 4:05 Min.

2 000 Meter 5:30 Min., Durchgangszeit bei internationalem 3000 Meterlauf 1963 in Wendlingen/Württ.

3000 Meter 8:32 Min. (Internationales Sportfest in Wendlingen/Württ., erste Runde mit Durchgangszeit von 62 Sek., letzte Runde 80 Sek. (furchtbar eingebrochen))

5000 Meter 14:53 Min., Stadtrekord 1963 im Alleingang auf normaler Aschenbahn, der Zweite lief 15:50 Min.

10 000 Meter 31:37 Min. in Stuttgart 1962, mit großem Abstand gewonnen, ½ Std. vorher 1500 Meter in 4:05 Min.

Stundenlauf (Bahn Stuttgart 1962) 18 456 Meter, Durchgangszeit 10 000 Meter 32:26 Min., Sieger mit großem Abstand

25 km (Ostern 1963) 1:20:05 Std., damit nur knapp geschlagen Dritter bei internationalem Paderborner Osterlauf hinter Karl-Heinz Paetow und Jürgen Wedeking (Deutsche Meister über 10000 Meter bzw. Marathon) – **Einladung zu erstem Länderkampf**

25 km (September 1966) 1:22:09 Std. in Bremerhaven-Surheide (nach langer Verletzungspause Dritter, Sieger Joachim Lies vor Erich Vellage)

25 km (23.04.67) 1:19:50 Std. (letzten 10 000 Meter in 31:40 Min.) Niedersachsenmeisterschaft in Burgdorf (im Spurt von Lutz Krauß, VfL Wolfsburg, knapp geschlagen (1:19:48 Std.))

25 km (Ostern 1967) 1:21:17 Std., nur 14 Tage später sechster Rang bei Internationalem Paderborner Osterlauf – **Einladung zu zweitem Länderkampf**

Württembergischer Meister 1963 über 10000 Meter

30 km (30.06.63) 1:41:09 Std. bei sehr warmen Wetter, damit **Süddeutscher Meister** mit großem Vorsprung vor Lothar Reinshagen (1965 Deutscher Marathonmeister)

Marathon (06.05.67) 2:29:15 Std., Einladungslauf des DLV in Kempen (NRW) bei sehr warmen Temperaturen (Start 14.00 Uhr), fünfter Rang – damals gab es noch keine Stadtmarathonläufe mit Startzeiten am frühen Morgen – und es fehlte die Erfahrung, bewußter zu trinken. Ab Kilometer 37 sehr gequält und einem Hitzschlag nahe.

Ehrenzeichen: DLV-Meisterschaftsnadel 1962 , DLV-Länderkampfnadel in Bronze, diverse DLV-Bestennadeln, Goldene Ehrennadel der Stadt Wilhelmshaven, WHV-Medaillen für sportlich herausragende Leistungen, Ehrennadel NfV für Teilnahme an Fußball-Lehrgang in Barsinghausen (Jugend)

In den Jahren 1964 bis 1966 **drei Achillessehnen-Operationen, Meniskus-, Leisten- und Blinddarm-Op.** Ab 1967 durch Ischiasbeschwerden in Leistungsentwicklung beeinträchtigt, trotzdem noch gute bzw. Bestzeiten gelaufen. **1968 Wirbelsäulen-Op., danach durch erlittene Nervschädigung und den Folgen einer Herzmuskelentzündung (Aorta-/Mitralklappen-Insuffizienz - trotz Grippe weiter trainiert) keinen Anschluß mehr an deutsche Spitzenklasse gefunden.**

S. startete für die Vereine TSV Germania WHV, TSR Olympia WHV, ASV Köln (wg. Verletzung praktisch keine Wettkämpfe), SV Feuerbach, TUS Oestringen und Heidmühler FC. In den Jahren von 1959 bis 2006 lief er nach seinen Aufzeichnungen und Schätzungen rd. 220 000 Trainings- und Wettkampfkilometer und umrundete damit die Erde mehr als 5 x. Aufgrund der Verletzungen und Operationen viel zu früher Abschied vom Hochleistungssport mit 27 Jahren.

07.2015

Kurzfassung sportlicher Lebenslauf (Leichtathletik) H.-Dieter Simonsen, geb. 21.05.1941

Langstreckenläufer, Vereine: Germania Wilhelmshaven, TSR Olympia Wilhelmshaven, SV Feuerbach, ASV Köln. 1963 und – nach langen Verletzungspausen – 1967 bestritt er zwei Länderkämpfe, Deutscher Mannschaftsmeister 1962 im Marathonlauf, 1963 Deutsche Vizemeisterschaft in der Mannschaftswertung, Württembergischer Meister 1963 über 10000 Meter, Süddeutscher Meister 1963 über 30 km. Gehörte von 1962 bis 1967 zur Kernmannschaft des DLV im Marathonlauf. 1962, 1963 und 1966 jeweils Siebter in der Einzelwertung Deutsche Marathonmeisterschaften. Persönliche Bestleistungen: 3000 Meter 8:32 Min. (1963), 5000 Meter 14:53 Min. (1963), 10000 Meter 31:37 Min. (1962), Stundenlauf 18456 Meter (1962), 25 km 1:19:50 Std. (1967), Marathon 2:29:15 Std. (1967). Zwischen 1964 und 1966 drei Achillessehnen-Operationen. Nach Wirbelsäulen-Op. 1968 und dabei erlittener Nervschädigung sowie den Folgen einer Herzmuskelentzündung (Aorta-/Mitralklappen-Insuffizienz) fand S. keinen Anschluss mehr an die deutsche Spitzenklasse. Viel zu früher Abschied vom Hochleistungssport mit 27 Jahren.

07/2015