

SEIDENRAUPEN CROSS '23



So, 17.9. / 9.45 Uhr / BSA Höltschen Dyk

Bambini / Kids / Staffel / Canicross / Trail / Walker

www.seidenraupen.org

vbkrefeld.de

Unser wichtigstes Investment: die nächste Generation.

Morgen
kann kommen.

Wir machen den Weg frei.

Wir finden, die Welt braucht mehr
Zuversicht. Deshalb unterstützen
wir alle, die den Mut haben, ihre Zu-
kunft selbst in die Hand zu nehmen.

Volksbank
Krefeld eG



VORWORT

Herzlich willkommen!



Liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer, liebe Zuschauer, liebe Gäste,

zum 11. Seidenraupen Cross begrüße ich euch und Sie ganz herzlich. Der Karnevalist würde ob der elften Ausrichtung in die Hände klatschen, wir dagegen sind positiv gespannt.

Man könnte ja meinen, dass sich aber einer bestimmten Anzahl von Ausrichtungen eine gewisse Routine einstellt. Und ja, das ist natürlich so. Trotzdem gibt es ja so ziemlich in jedem Jahr Neuerungen, die mal gut, mal weniger gut ankommen. Wir lassen uns überraschen, wie die Öffnung für Wanderer und Walker angenommen wird. Und auch im Bereich der Streckenmarkierung gehen wir in diesem Jahr neue Wege. Die sehr aufwendige Markierung der Strecke, im Gesamten ja rund 20 Kilometer mit einem Kreidewagen wird es diesmal nicht geben. Auch hier werden wir sehen, ob dies ein weiser Schritt war oder eher für die Tonne ist.

Schon jetzt als „gelingen“ bezeichnen wir unseren Schritt zu mehr Nachhaltigkeit in Sachen Kaffeebecher. Emaille statt Plastik bzw. Papier, das kann nur gut werden.

Und gut wird auch, dass wir beim Kinderrennen nun auch die Altersklassen ehren. Dass, was wir bei den Erwachsenen mangels Interesses nicht mehr machen, führen wir hier ein, da die Unterschiede zwischen den Altersklassen 10, 12 und 14 doch sehr groß sind.

Und sonst? Wir warten erneut auf viele begeisterte Läuferinnen und Läufer, auf viele Novizen, aber auch auf alte Hasen. Gerade die, die erstmals dabei sind, haben dabei das breiteste Grinsen auf den Lippen. Und dafür lohnt sich dann auch jede Mühe.

Habt viel Spaß, go for it!

Manuel A. Kölker, Vorsitzender Seidenraupen Krefeld



RÜCKBLICK

Wasser marsch

Nasses Spektakel beim 10. SRC

Das war so nicht geplant: Der 10. Seidenraupen Cross sollte ein großes Fest werden, am Ende war es eher eine nasskalte Angelegenheit. Ausgerechnet zur Jubiläumsausgabe öffnete der Himmel seine Pforten und ließ es kräftig regnen. Die im Vergleich zu den Vortagen frischen zwölf Grad führten schließlich dazu, dass recht wenige Zuschauer auf der Anlage ausharrten und mit den Seidenraupen das Jubiläum feierten.

Dabei passten die sportlichen Leistungen und hätten durchaus mehr Publikum verdient gehabt. Für den Startschuss sorgten die Bambini, die rund 700 Meter auf dem verwinkelten Parcours zurücklegen mussten. Sidney Hölzchen (3:51 min) konnte dabei ihren Titel aus dem Vorjahr verteidigen, während Cristino Bizarro Ferreira (3:28 min) bei den Jungs gewann.

Es folgten die Kids, bei denen zwei Runden zurückzulegen waren. Und auch hier gab es eine Titelverteidigung: Sydney von Zons holte sicher den Sieg bei den Jungs und ließ mit seiner Zeit von 5:26 min Henry Weber (Bayer Uerdingen, 5:43 min) und Jan Hummitzsch (LT Uerdingen, 6:00 min) deutlich hinter sich. Nur eine konnte dem Läufer von Bayer Dormagen folgen: Leni Harrer. Sie dominierte in 5:33 min





das Feld bei den Mädchen. Greta Scheller (Bayer Uerdingen, 5:58 min) und Yuna Hong (Bayer Uerdingen, 6:08 min) kamen auf die Plätze zwei und drei.

Ein großer Spaß war erneut der Generationen-Staffel-Lauf, bei dem der ein oder andere Papa oder Opa erkennen musste, dass die Töchter, Söhne bzw. Enkel mittlerweile schneller unterwegs sind. Davon war allerdings bei den schnellsten Staffeln nichts zu spüren. Der Sieg ging erneut an die „Rakete Hüls“, die mit Felix und Norman Berndt sowie Marit Kuprella angetreten war und vor Speedy Eikzaes und der Familie Huth ins Ziel einlief.

Seinen ersten Start beim Seidenraupen Cross vergoldete dann Fabian Dichans (Ayyo Team Essen) auf der 6 KM-Strecke. Seine Zeit von 23:53 min ist die drittschnellste jemals gelaufene beim kleinen SRC. Frank Schramm (TuS Oedt, 25:57 min) und Matt Krahl (TRC Essen, 26:23 min) wurden Zweiter und Dritter. Nichts neues dagegen bei den Damen, wo Hannah Odendahl (Bayer Uerdingen) nichts anbrennen ließ und in 28:35 min vor Aiyanna Hahnen (LC Duisburg, 31:47 min) und Angela Minke (Preussen Krefeld, 33:05 min) gewann und ihren Vorjahres-Titel verteidigte.

OHNE HELFER KEINE PARTY



Vom Hof direkt, das schmeckt

Äpfel & Birnen

Aus unseren Plantagen in Krefeld-Benrad

außerdem: frische Backwaren, heimische Kartoffeln,
regionales Gemüse
Eier, Nudeln, Milchprodukte
Wurst- und Fleischwaren, Säfte,
Weine z.B. Weinhaus Schuster,
Krefelder Gin uvm.

<p>Benrader Obsthof</p> <p>Oberbenrader Str. 491 47804 Krefeld 02151/972450 Mo-Fr: 08.00-18.30 Uhr Sa: 08.00-15.00 Uhr</p>	<p>Benrader Obsthof am Bismarckplatz</p> <p>Bismarckplatz 2 47799 Krefeld 02151/1561566 Mo-Fr: 08.30-18.30 Uhr Sa: 08.30-14.00 Uhr</p>	 <p>Benrader Obsthof</p>
---	---	--

RÜCKBLICK

So sehen Sieger aus!



Zum dritten Mal in Folge gewann Nina Windhausen (Dogs Sports and more) auf der 6 KM-Strecke der Canicrosser (24:56 min), vor Lena Scheve (26:35 min) und Mercedes ElenDt (AC Hammerhunde, 28:07 min). In 22:56 min siegte Marcus Niemeier (AC Hammerhunde) vor Simon Schilinsky (TSV Weeze, 26:22 min) und Heinz van Dongen (SCV Hessenhounds, 27:01 min).

Für einen neuen Streckenrekord auf der 16 KM-Runde sorgte Luca Fröhling (LV Marathon Kleve). Er gewann in 55:11 min und blieb damit deutlich unter der Marke von 2020 (56:03 min). Es war sein dritter Erfolg in Serie, was noch keinem Läufer vor ihm gelang. Mit seinem dritten Erfolg zieht er mit Magnus Gödiker und Christoph Lohse gleich, die ebenfalls drei SRC-Erfolge über 16 KM feiern konnten. Darius Spychalla (1:00:01 h) und Sebastian Minke (Preussen Krefeld, 1:04:46 h) folgten. Jana Nikaj (1:23:18 h) entschied bei den Damen das Rennen für sich, vor Stephanie Ix (TV Aldekerk, 1:26:33 h) und Tanja Arndt (1:27:48 h).

Bei den Canicrossern zeigte Verena Skalitz (HSV Bochum Eppendorf) in 1:11:47 h eine tolle Leistung. Vorjahres-Siegerin Anna Weindock kam in 1:29:39 h ins Ziel. Erstmals gelang es zwei Männern, die lange Route mit ihren Hunden zu laufen. Olli Kunze (Lauffreunde Unterbach) lief in 1:42:52 Streckenrekord vor Sebastian Küpper (1:43:25 h).

Bei den Teamwertungen holte sich der TuS Oedt über die 6KM-Strecke die begehrte Holzraupe, auf der 16 KM-Runde war es das Team „Only for Michelle“.





timeout

Fitness- & Gesundheitscenter



MONATLICH KÜNDBAR

FLEXIBEL BLEIBEN – AUCH BEI DER MITGLIEDSCHAFT

LASS DICH BEWEGEN!

Ganz gleich ob es um deine allgemeine Fitness, die Verbesserung deiner Gesundheit, Gewichtsreduzierung oder den Aufbau von Muskeln geht: Die timeout-Gesundheits- und Fitnessexperten des SC Bayer 05 Uerdingen zeigen dir in persönlicher Atmosphäre, wie du wieder Bewegung in dein Leben bringst.

Probetraining

Jetzt Termin sichern!



DIE GUTE TAT

Laufen für den guten Zweck



„8sam Miteinander in Hüls“

Nanu, mag sich der ein oder andere wundern. Hatten wir das nicht schon im Vorjahr? Genau, schon in 2022 haben wir den Verein „8sam Miteinander in Hüls“ aus dem Erlös des SRC unterstützt. Weil uns die Arbeit des Vereins aber so gut gefällt, haben wir uns festgelegt: Auch diesmal wollen wir ihn als DEN sozialen Zweck supporten.

Seit 2013 haben wir uns diesem Ziel verschrieben und haben dabei stets Projekte, Gruppen oder Einrichtungen im Visier, die etwas für Hüls, für Kinder und bzw. oder für den lokalen Sport tun.

Bei „8sam Miteinander in Hüls“ wohnen acht junge beeinträchtigte Erwachsene, sechs junge Frauen und zwei junge Männer zwischen 21 und 33 Jahren, im neugebauten Wohnprojekt „Am Mariengraben 144“ in Hüls.

Und das haben wir in den vergangenen Jahren unterstützt:

- 2021: Sommerferienspielplatz „Spiel ohne Ranzen“
- 2020: Heilpädagogisches Reiten der evangelischen Kinder- und Jugendhilfe Bruckhausen gGmbH
- 2019: Kinderspielgerät für den Spielplatz im Hülser Burgpark
- 2018: Aktion „Kita-Kinder Wasserfit“
- 2017: Sport-Projekt des Stadtsportbundes für geflüchtete Kinder und Jugendliche
- 2016: Bewegungspark im Hülser Burgpark
- 2015: Tierschutzverein Krefeld
- 2014: Aidshilfe Krefeld und German Doctors
- 2013: Filmprojekt „Emra&Dabo“



v.l.n.r.: Claudia, Felix und Hannah Odendahl

Wasser ist unser Element

Schwimmen lernen
vom Anfänger bis zum Rettungsschwimmer



Schwimmschule
SH Krefeld GmbH



Tauchen lernen
vom Schnuppertauchen bis zum Tauchlehrer

Tauchschnule
Krefeld



Inhaber Schwimmschule SH Krefeld GmbH



Nähere Infos unter 02151.3659181 oder
unter www.schwimmschule-krefeld.de oder www.tauchschnule-krefeld.de

PARTNER AUF VIER BEINEN

Interview



Die mit den vier Hunden

Carolin Joeken ist schnell – verdammt schnell. Kommen dann noch ihre Hunde hinzu, ist sie kaum noch aufzuhalten. Die Erfolge können sich sehen lassen, zuletzt sprang für die Deutsche Meisterin im Canicross von 2021/2022 die Bronze-Medaille bei der Europameisterschaft in Leipzig (Deutschland) heraus. Damit konnte sie ihren Erfolg bei der EM 2019 in Belgien wiederholen. Seit 2006 läuft Caro bereits, Canicross betreibt sie seit 2017. Dabei wechselt sie zwischen ihren vier Hunden Nick, Bounty, Ares und Spike.

Caro, die am 18. Mai 1996 geboren wurde und für den LV Marathon Kleve läuft, hält seit 2020 den Canicross-Streckenrekord auf der 16 KM-Strecke von 1:02:40 h. In diesem Jahr können wir sie sogar mehrfach starten sehen. Zunächst auf der 6 Kilometer-Strecke mit Hund, auf der 16 Kilometer-Runde dann ohne.

Caro, erzähl uns kurz, was für dich das Rennen mit Hunden, also Canicross, so besonders macht?

Carolin Joeken: Das Teamgefühl. Gemeinsam durch den Wald zu fliegen und somit meine zwei Hobbys und Leidenschaften, das Laufen und die Hunde zu verbinden.

Läufst du lieber mit oder Hund?

Carolin Joeken: Die Hunde begleiten mich bei fast allen Einheiten (im Freilauf), ich laufe selten alleine. Wenn ich mal ohne Hund in Wald unterwegs bin, fehlt direkt etwas. Also definitiv mit hundiger Begleitung.

Was gefällt dir hier beim Seidenraupen Cross so gut, dass du immer wieder kommst?

Carolin Joeken: Die traumhafte Strecke. Das super nette und hilfsbereite Orga-Team und natürlich die einzigartigen Pokale!



INTERVIEW

Advertorial Heyday

Mit Dr. Noyds haben wir einen neuen Unterstützer des Seidenraupen Cross gefunden. Dr. Noyds ist eine Apotheken-exklusive Marke, die sich auf CBD-Produkte spezialisiert hat. So gibt es unter anderem zwei Cremes bzw. Gels für Muskeln und Gelenke. Wir haben mit Stephan Kramer gesprochen, einem der Köpfe hinter Dr. Noyds

Muskel- und Gelenkcremes gibt es zahlreiche, Voltaren, Retterspitz, Mobilat – um nur einige zu nennen. Wo ist der Unterschied zu den genannten, und warum ist Dr. Noyds besser?

Dr. NOYDS hat eine Formulation für die Muskeln und Gelenke entwickelt, die es so noch nie gab. Wir setzen auf die besten natürlichen Inhaltsstoffe, aber auch was „NICHT drin ist“ macht Dr.NOYDS aus. Wir verzichten auf jede Menge herkömmlicher Inhaltsstoffe. Das macht es nicht einfacher in der Produktion, aber besser für unseren Körper. Mit Dr.NOYDS haben wir es geschafft diesen jahrtausend alten Wirkstoff Cannabidiol in die Produkte einzubetten und erzielen super Ergebnisse.

Für wen sind die Cremes von Dr. Noyds geeignet und für wen nicht?

Für jeden. Wir verzichten auf kontrovers diskutierte Inhaltsstoffe. Wir nutzen zum Beispiel kein Capsaicin für den wärmenden Effekt. Das würde bei manchen Personen Rötungen oder Juckreiz hervorrufen. Wichtig ist, dass es Produkte mit vielen natürlichen Wirkstoffen sind. Der Körper nimmt die wohltuenden Effekte sehr effizient, aber gemächlich an. Also nicht wie die bekannten Schmerzsalben, die sofort wirken, dafür aber mittelfristig auch Nebenwirkungen mit sich bringen. Ganz im Gegenteil, unsere Gele und Cremes pflegen sogar die Haut, neben den Effekten auf die Muskeln und Gelenke.

Was genau ist der Wirkstoff - und warum hat er nichts mit Drogen bzw. einem Rauschgefühl zu tun?

Wir verarbeiten neben den anderen wertvollen Inhaltsstoffen hochreines CBD. Das ist die Abkürzung für Cannabidiol und wird aus der Cannabispflanze unter medizinischen Produktions-





bedingungen extrahiert. CBD ist besonders bekannt für entzündungshemmende, relaxierende und antientzündliche Eigenschaften. Berauschend wirkt das THC aus der Cannabispflanze, das ist nicht in den Produkten drin.

Stehen die Cremes auf der Dopingliste der WADA?

Nein, CBD ist explizit von der WADA Liste ausgenommen. Wichtig ist, dass das CBD hochrein ist, so wie es bei uns der Fall ist. Wir finden also keine anderen Inhaltsstoffe der Cannabispflanze mehr in den Gelen und Cremes.

Woher stammen Ihre Produkte, wo werden sie verarbeitet und ist das alles legal?

MADE IN GERMANY - darauf sind wir stolz. Wir arbeiten mit einem exklusiven Labor und Hersteller zusammen. Gemeinsam haben wir mit viel Leidenschaft die Formel entwickelt und die Produkte hergestellt. Es werden auch Dinge aus anderen Ländern zugeliefert- unsere Tube zum Beispiel ist aus Zuckerrohr und kommt aus Italien.

Alles, was wir tun, ist immer unter den höchsten Standards entwickelt, hergestellt und durch unabhängige Labore geprüft. Wir haben sofort durch das renommierte Labor DERMATEST das Siegel SEHR GUT für beide Produkte erhalten.

Die wärmende Dr. NOYDS Muskel & Gelenk CBD Creme und das kühlende Dr. NOYDS Muskel & Gelenk CBD Gel ist eine hochdosierte Cannabis CBD Creme.

Klaus Burtschell Ralph Burtschell

Steuerberater

Steuerberater

Steuerberatung Burtschell & Partner

Partnerschaftsgesellschaft mbB

Walter Flex Str. 11 · 47809 Krefeld

Telefon: 02151/96 85 0 · Telefax: 02151/96 85 85

info@burtschell.de · www.burtschell.de



DAS STARTERFELD

Sieger, die es zu schlagen gibt

Die Titelverteidiger

Wer kann seinen Erfolg aus dem Vorjahr wiederholen, wer wird von der Konkurrenz „gefressen“? Und welche Seriensieger gibt es eigentlich? Diese Fragen können wir erst im Verlauf des 17. Septembers beantworten.

Zum Titel-Hattrick könnte sich bei den Bambini **Sidney Hölzchen** vom ASC Dortmund aufschwingen. Die junge Athletin aus der Altersklasse U8 hält zusammen mit **Clara Walter** auch den Rekord über die ungefähr 700 Meter lange Strecke auf dem Sportplatz (3:48 min). 20 Sekunden schneller war im Vorjahr **Cristino Bizarro Ferreira**, der jedoch noch nicht gemeldet hat. Hier liegt der Streckenrekord bei 3:17 (**Luuk Kraan**, CSV Krefeld, 2021).

Auf der doppelten Runde hatte **Leni Harrer** im vergangenen Jahr die Nase vorn (5:33 min), ist aber ebenfalls noch nicht gemeldet. Gleiches gilt für **Sydney von Zons** (TSV Bayer Dormagen, 5:26 min), der bei einem erneuten Sieg ebenfalls zum dritten Mal gewinnen würde. Seine Zeit aus 2021 von 4:51 min ist aktuell der Streckenrekord, bei den Mädchen liegt dieser bei 4:53 min (**Lea Topp**, SV Sonsbeck, 2021).

Das Rennen der Generationen-Staffeln war bislang eine klare Sache. Die beiden Auflagen wurden immer von der Rakete Hüls (**Norman Berndt**, **Marit Kuprella**, **Felix Berndt**) gewonnen. 2021 in 8:51, zuletzt in 9:35 min. Natürlich ist die Rakete wieder mit dabei.

Auch Canicrosserin **Nina Windhausen** gilt es zu schlagen. Sie hat, seitdem es beim SRC eine Canicross-Wertung gibt, immer auf der Sechs Kilometer-Strecke gewonnen. Ihre beste Zeit (23:54 min) datiert aus 2020, zuletzt siegte sie in 24:56 min. **Markus Niemeier** (AC Hammerhunde) war im vergangenen Jahr genau zwei Minuten schneller und jubelte nach 2020 zum zweiten Mal. Unterbrochen wurde seine Siegsträhne von **Süleyman Kuzguncu** (NSSV), der 2021 in 21:59 min gewann. Beide haben jedoch noch nicht gemeldet.



Zum dritten Mal in Folge könnte über die gleiche Distanz, wohl aber ohne Hund, die bereits gemeldete Lokal-Matadorin **Hannah Odendahl** triumphieren. Die Hülserin von Bayer Uerdingen hat zwei 28er-Zeiten in den SRC-Geschichtsbüchern stehen und ist damit noch etwas von der Bestzeit von **Esther Jacobitz** entfernt. Die Neu-Hannoveranerin blieb bei ihren vier Erfolgen zweimal unter der 25-Minuten-Marke, ihr Rekord liegt bei 24:54 min. Hannahs Zeit in 2022: 28:35 min.

Bei den Männern hatte im Vorjahr erstmals **Fabian Dichans** (Ayyo Team Essen) die Nase vorn (23:53 min). Damit kam er der Zeit von **Christoph Lohse** ((Querfeldein Running Team, 23:12 min) schon recht nah. Seit 2014 hat es hier übrigens nie einen Titelverteidiger gegeben. Dichans ist noch nicht gemeldet.

Anders als **Luca Fröhling**: Auf der 16 Kilometer langen Runde könnte er sich zum alleinigen Rekordsieger küren. Mit ihm gewannen **Magnus Gödiker** und **Christoph Lohse** ebenfalls bereits dreimal. Fröhling hat im vergangenen Jahr mit 55:11 min eine neue Bestzeit vorgelegt, seine Vorgänger konnten nicht ansatzweise in diese Sphären laufen.

Die Gunst der Stunde, nämlich das Fernbleiben stärkerer Konkurrentinnen, nutzte 2022 **Jana Nikaj**. Sie freute sich nach 1:23:18 h über ihren Erfolg, die Bestmarke stellte ein Jahr zuvor **Annika Börner** (IOS-Team) mit 1:05:34 h auf. Auch Nikaj hat bereits gemeldet.

Erstmals gab es 2022 eine Team-Wertung auf der 6 Kilometer-Strecke. Sie gewann der TuS Oedt in 29:13 min. Auf der längeren Runde siegte **Only for Michelle** (**Denis Brick**, **Martin Eckelt**, **Marvin Peraglie**) in 1:13:31. Den Streckenrekord (1:05:34) hält das IOS-Team (**Annika Börner**, **Issa Harou**, **Muharrem Yilmaz**). Das Team Only for Michelle ist in der Teilnehmerliste zu finden.



Dr.NOYDS

MUSKELSCHMERZ? REGENERATION? MUSKELKATER?



Dr. NOYDS
natürlich wohlfühlen.

**GÖNN DEINEN MUSKELN
DAS BESTE NACH DEM LAUF!**



CODE:

RUN30

-  In Ihrer Apotheke
-  @dr.noyds
-  www.drnoyds.de

ZEITPLAN DER VERANSTALTUNG

17.09.2023



Zeitplan

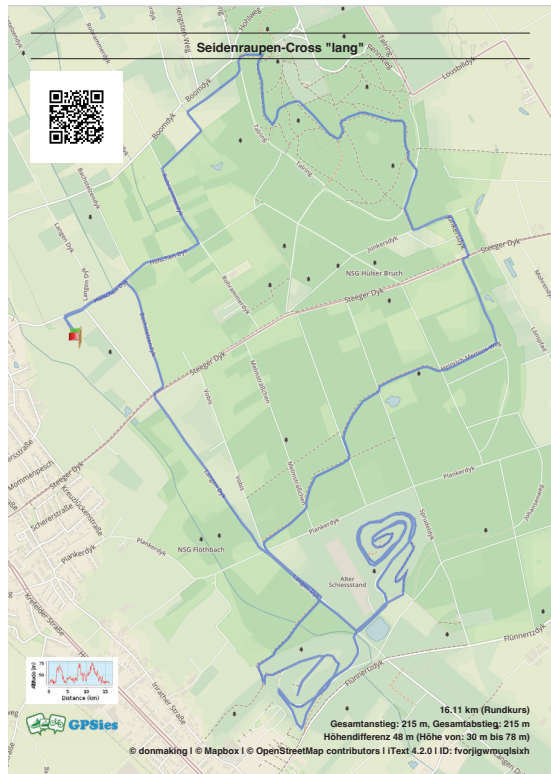
- 9.00 Uhr: **Startnummernausgabe / Nachmeldung**
- 9.45 Uhr: **Start für Wanderer, Walker und Nordic Walker**
- 10.00 Uhr: **Start des Bambini-Rennen**
- 10.15 Uhr: **Siegerehrung des Bambini-Rennens**
- 10.30 Uhr: **Start des Kids-Rennen**
- 10.45 Uhr: **Siegerehrung des Kids-Rennens**
- 11.00 Uhr: **Start des Generationen-Staffel-Laufs feat. Charity Run**
- 11.20 Uhr: **Siegerehrung des Generationen-Staffel-Laufs feat. Charity Run**
- 11.45 Uhr: **Start des 6km-Laufs**
- 12.10 Uhr (ca.): **Ankunft der ersten 6km-Läufer**
- 12.45 Uhr: **Siegerehrung des 6km-Laufs**
- 13.00 Uhr: **Tombola (für alle Teilnehmer)**
- 13.30 Uhr: **Start des 16km-Laufs**
- 14.25 Uhr: **Ankunft der ersten 16km-Läufer**
- 15.30 Uhr: **Siegerehrung des 16km-Laufs**



The big one: 16 km über alle drei Berge

Bis zur ersten Getränkestation gleicht der 16 km-Lauf dem kleinen SRC. Ihr biegt nun aber nicht nach rechts oben, sondern nach links ab, dem Heinrich Mertens (HM)-Weg folgend und für kurze Zeit raus aus dem Wald. Nach der Überquerung des Steeger Dyks könnt ihr Gas geben. Denn wir folgen dem HM-Weg, dem wir auch schon zum Teil auf dem Hülser Berg begegnet sind, nun für ein paar Kilometer.

Nach einem kurzen Asphaltstück folgt der Kapuziner Berg. Krefelds ehemaliger Müllberg wird vom Flöthbach umschlingelt und ist 77 Meter hoch. Der erste Anstieg wird euch die Tränen in die Augen treiben. Oben, am Gipfelkreuz, werdet ihr aber mit einem tollen Blick über Krefeld belohnt, ehe es rasant wieder bergab geht und ihr später das zweite von mittlerweile drei Kreuzen erreichen werdet. Kurz geht es noch einmal ab und auf und ab, ehe ihr die zweite Getränkestation und dann den Inrather Berg erreicht.



„Monte Klamotte“, wie ihn die Krefelder nennen, ist nichts, als reiner Kriegsschutt. Aufgehäuft auf 87 Meter und mittlerweile von der Natur vereinnahmt, erreicht ihr ihn über Serpentin und langgezogenen Kurven. Achtet bitte darauf, dass euch hier Läufer entgegen kommen werden, da es im Grunde nur einen Auf- und Abstieg gibt (verlasst bitte nicht den Weg und betretet nicht die Mountain Bike-Strecke des Vereins Home Trail Krefeld). Ganz oben den finalen Anstieg bitte nicht verpassen – und schließlich wieder runter, an der Getränkestation vorbei und ab zum Endspurt.

Ein paar hundert Meter geht es leider wieder über Asphalt, ehe ein langgezogener Feldweg auf euch wartet. Zum zweiten Mal überquert ihr den Steeger Dyk, haltet euch kurz rechts, um direkt wieder nach links in den sehr sehr buschigen Bachstelzendyk einzubiegen. Diesen verlasst ihr nach links – und dann ist das Ziel schon nahe.

STATISTIK – BESTZEITEN

Zeiten, die es zu knacken gilt

Damen, 6 KM: 24:54 min Esther Jacobitz (LAV Bayer Uerdingen, 2017)

Damen, 16 KM: 1:05:34 h (Annika Börner, IOS-Team, 2021)

Canicross Damen, 6 KM: 23:54 min (Nina Windhausen, 2020)

Canicross Damen, 16 KM: 1:02:40 h (Carolin Joeken, 2020)

Herren, 6 KM: 23:12 min (Christoph Lohse, Querfeldein Running Team, 2019)

Herren, 16 KM: 55:11 min (Luca Fröhling, LV Marathon Kleve, 2022)

Canicross Herren, 6 KM: 21:59 min (Süleyman Kuzguncu, NSSV, 2021)

Canicross Herren, 16 KM: 1:42:52 h (Olli Kunze, Lauffreunde Unterbach, 2022)

Team 6 KM: 29:13 min (Tus Oedt: Rüdiger Kebeck, Jens Walter, Michael Chmielewski, 2022)

Team 16 KM: 1:09:08 (IOS-Team: Annika Börner, Issa Harou und Muharrem Yilmaz, 2021)

Bambini 700 m (w): 3:48 min (Sidney Hölzchen, 2021 & Clara Walter, Kempener LC, 2019)

Bambini 700 m (w): 3:17 min (Luuk Kraan, CSV Krefeld, 2021)

Kinder 1400 m (w): 4:53 min (Lea Topp, SV Sonsbeck, 2021)

Kinder 1400 m (m): 4:51 min (Sidney von Zons, TSV Bayer Dormagen, 2021)

Generationen-Staffel: 8:51 min (Rakete Hüls: Felix und Norman Berndt, Marit Kuprella, 2021)

Neue Streckenrekorde belohnen wir mit einem 100-Euro-Gutschein bei Sport Bunert.

**bockum
linn
oppum
uerdingen**



@web.de



NEU IN DER WERTUNG

Ankommen ist das Ziel



SEIDENRAUPEN
KREFELD

Wanderer und Walker welcome

Erstmals öffnen wir unsere Strecken durch das Hülser Bruch ganz offiziell auch für Wanderer, Walker und Nordic Walker! „Hier und da hatten wir ja bereits Walker am Start, allen voran Boris Gödicke, der seit Jahren stets dabei ist. Wir haben bei einigen Veranstaltungen gesehen, dass Wanderer und Walker eigene „Läufe“ hatten und mit viel Freude dabei waren. Was liegt da näher, als unsere beiden Strecken durch das Hülser Bruch ebenfalls auf diesem Weg anzubieten“, sagt Manuel Kölker.

Wanderer, Walker und Nordic Walker können zwischen der 6 KM- und der 16 KM-Strecke wählen und werden zusammen um 9.45 Uhr auf die beiden Strecken geschickt. Die Startgebühr beträgt 15 Euro und beinhaltet die Startnummer, die Teilnahme inkl. Zeitnahme und die Zielverpflegung. Teilnehmer, die über die 16 KM wandern oder walken, können sich zwischen dem Kapuziner Berg und dem Inrather Berg (circa nach zehn und 13,5 Kilometern) an einer Getränkestation erfrischen.



GANZ-JAHRES-EVENTS

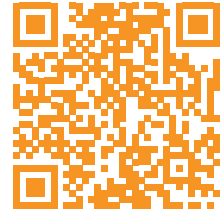
Cup-Wertung

Zwei Cup-Wertungen

Teilnehmer am Seidenraupen Cross nehmen automatisch an zwei Cup-Wertungen teil:

Krefelder Lauf-Cup

Hier werden alle relevanten Krefelder Läufe zusammengefasst. Die Teilnehmer erhalten für die Platzierungen (Platz 1 bis 5) Punkte (6, 4, 3, 2, 1), die sie über das Jahr verteilt sammeln. Es ist egal, bei wie vielen Läufen die Teilnehmer dabei waren, am Ende zählt die Punktausbeute. Neben Ruhm und Ehre erhalten die beiden Gewinner einen Freistart bei allen Krefelder Läufen. Mehr Infos und der aktuelle Stand: <https://seidenraupen.org/krefelder-lauf-cup/>



Niederrheinischer Waldlauf-Cup

Drei Läufe - drei Teilnahmen - und du bist dabei. Neben dem Seidenraupen Cross müssen alle die, die in die Wertung wollen, auch beim Viersener Herbstwaldlauf „Rund um den Bismarckturm“ der LG Viersen am 14. Oktober und beim Waldlauf auf den Hinsbecker Höhen des VfL Hinsbeck am 20. Januar an den Start gehen.

Die Starts müssen bei allen drei Läufen in derselben Wettkampf-Kategorie erfolgen:

Kurz- (5 bzw. 6km) oder Langstrecke (10 bzw. 16km). Im Falle eines Klassenwechsels zum 1. Januar erfolgt die Cup-Wertung in der für 2023 gültigen Klasse. Eine gesonderte Anmeldung ist für die Cup-Wertung nicht notwendig. Die Wertung erfolgt durch Zeitaddition der drei Laufzeiten und erfolgt in jeweils drei Altersklassen 18 – 35 / 40 – 55 / 60 und älter, männlich / weiblich und Kurz-/ Langstrecke. Mehr Infos und der aktuelle Stand: <https://seidenraupen.org/seidenraupencross/niederrheinischer-waldlauf-cup/>



Die Gewinner und Platzierten dürfen sich über Gutscheine von Laufsport Bunert freuen.

Gerne blicken wir auch noch einmal auf das vergangene Jahr zurück.

Der Hülserin Hannah Odendahl (Bayer Uerdingen) gelang erstmals in der achtjährigen Geschichte des Krefelder Lauf-Cups die Titelverteidigung. Bei den Herren hat Denis Brick (Team „Only for Michelle“) die Nase vorn.

Brick genügte seine Meriten aus dem Frühjahr 2022. Da hatte er den 25 Kilometer-Kulturlauf in Linn gewonnen und auch beim Charity Run gepunktet: Zunächst durch seinen Sieg über fünf

Kilometer, wenig später dann auch noch auf der zehn KM-Strecke mit Platz drei, was weitere drei Zähler brachte. Macht in Summe 15. Zweiter wurde Fabian Dichans mit 13 Punkten. Titelverteidiger Manuel Kölker (Seidenraupen Krefeld) wurde mit zwölf Punkten Dritter, punktgleich mit Fabio Faulhaber (OSC Waldriel).

Bei den Damen fiel die Entscheidung für Odendahl erst im letzten Wettbewerb des Cups, dem Silvesterlauf. Odendahl lag mit acht Punkten knapp hinter Sonja Beba (9). Hannah sammelte durch ihren Sieg über die 4100 Meter im Forstwald weitere sechs Punkte, während Beba „nur“ Zweite über die 8100 Meter wurde. Sie rutschte damit mit nunmehr 13 Punkten auf den zweiten Rang im KLC-Ranking, gefolgt von Romy Winzen, die hinter Odendahl über 4100 Meter Zweiter wurde und insgesamt acht Punkte verbuchen konnte.

Beim 8. Niederrheinischen Waldlauf-Cup gab es mehrere Gewinner. Freuen durften sich Stefan Wrede, Frank Schramm und Michael Chmielewski (jeweils Kurzstrecke) sowie Berna Ekmekci, Jana Nikaj, Darius Spychala und Martin Hensel (jeweils Langstrecke).



Lust auf mein Sixpack?

Sixpack 6 x 0,33 l jetzt im Handel

Brauerei Königshof Biere
Qualität, fürstlicher Geschmack und ein fairer Preis.

FUSSORTHOPÄDIE

Hans *Janssen*
GmbH

Sachverstand und meisterliches Können in der 3. Generation

- **Orthopädische Schuhe und Maßschuhe**
optimale Versorgung zum Wohl Ihrer Füße
- **Orthopädische Schuhzurichtung**
technische Veränderungen an Ihrem eigenen Schuh,
wie Abrollhilfen, Verkürzungsausgleiche usw.
- **Einlagen**
individuell gefertigt, denn jeder Fuß ist anders
- **Hochwertige Schuhreparaturen**
für alle Arten von Schuhen
- **Berkemann Schuhe**



Sprechen Sie uns an und erfahren Sie den Unterschied!

Öffnungszeiten: Mo.-Fr. 8-18 Uhr, Mi. 8-13 Uhr

Dampfmühlenweg 7 (an der Rheinstr.) · 47799 Krefeld
Tel. 021 51/297 78 · www.fussorthopaedie-janssen.de

P Kundenparkplatz

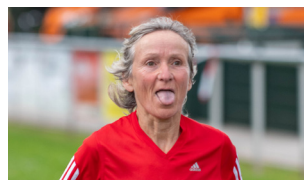
AB STUNDE 0 DABEI

Unsere „Dauerläufer“



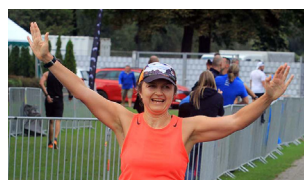
Trio ist immer dabei

Juliane Blondin, Liliya Zotova und Jochen Glatki sind mit nun elf Starts die Dauerbrenner beim Seidenraupen Cross. Das Trio ist seit der Premiere im Jahr 2013 stets dabei gewesen. Weder Wind, noch Wetter, weder Corona noch irgendwelche anderen Krankheiten haben die drei davon abgehalten, immer bei uns zu starten. Wir ziehen den Hut.



Juliane Blondin

Während Juliane schon lange im „Geschäft“ ist, nämlich seit 38 Jahren läuft, haben Jochen und Liliya ihr Hobby erst 2011 (Jochen) bzw. wenige Jahre früher (Liliya) entdeckt. „Anfangen hat alles mit lockeren Läufen sonntagsmorgens vor dem Frühstück im Uerdinger Stadtpark. Erst danach schmeckte das Croissant mit Camembert und Orangenmarmelade so richtig gut“, erinnert sich Juliane, die schnell die Umfänge steigerte. Es folgten unzählige Straßenläufe von fünf Kilometern Länge bis zum Halbmarathon. Der erste Marathon folgte in Köln 2002, danach lief sie 26 weitere Marathons, alle in der näheren Umgebung. Die Marathon-Bestzeit steht bei 3:29 h. „Der Seidenraupen Cross, aber auch der Charity Run sowie der Hospitzlauf sind mir eine Herzensangelegenheit. Alle drei Läufe sind nicht kommerziell ausgerichtet, sondern dienen



Liliya Zotova

einem sozialen Zweck. Der SRC ist läuferisch schon eine kleine Herausforderung und verläuft in einer der schönsten Regionen Krefelds. Die freundliche, familiäre Atmosphäre im Start- und Zielbereich ist bemerkenswert. Toll finde ich auch die Zusammenarbeit mit Schulen, von Kindern werden die „künstlerisch wertvollen“ Seidenraupen-Trophäen bemalt und geschmückt. Solange ich kann, werde ich dabei sein“, sagt Juliane, die auch aktiv in der Triathlon-Abteilung des SC Bayer 05 Uerdingen ist und als Lauftrainerin der Lauf- und Ausdauerschule des Time-out sowie als Übungsleiterin im Breitensport und Rehasport arbeitet.



Jochen Glatki

Hart auf hart – das ist das Motto bei Liliya. 2013 lief sie ihren ersten Marathon, nur eine Woche später stand sie beim SRC an der Startlinie. Heuer dreht sie den Spieß um: Zuerst den SRC, eine Woche später dann 42,195 Kilometer in Berlin. Kann man machen, denkt sich auch ihr Partner Jochen, der häufig der Frau an seiner Seite den Vortritt lässt. Beispiele gefällig? 2013 Liliyas erster Marathon, 2014 Jochens erster Marathon, 2015 Liliyas erster Triathlon, 2016 Jochens erster Triathlon. Mittlerweile wagen sich die beiden, mal alleine, mal zusammen, auch an längere Geschichten: Ironman, Ultratrails oder, wie erst vor einem Monat, den 100 Meilen-Mauerweglauf Berlin. „Den SRC vergessen wir dabei aber nie. Wir halten uns den Termin immer frei und planen unseren Urlaub teilweise auch danach“, sagt Jochen. „Bei der zweiten Teilnahme haben wir gesagt, dass wir jetzt immer teilnehmen.“ Gesagt, getan. „16km gehen ja immer, und: immer mit möglichst wenig Training und Hauptsache ankommen ;-!“

ANEKDOTEN

Was man weiß / was man wissen sollte

Ja, wo laufen sie denn?

Der Seidenraupen Cross ist ein Lauf für die Massen, für die Breite, für die Allgemeinheit. Und doch lockt er hier und da auch regionale Spitzensportler an, die dann bei ihren Starts natürlich weit vorne zu finden sind. Mit der Gewissheit, bestimmt den ein oder anderen zu vergessen, wollen wir einmal schauen, wer aus diesen Reihen zuletzt richtig gut performt hat.

Zu nennen ist hier auf jeden Fall **Esther Jacobitz** zu erwähnen. Die Krefelderin startete lange nach ihrer Zugehörigkeit beim hiesigen SC Bayer für den ASV Köln und ist nun mit ihrem Freund **Hendrik Pfeiffer** nach Hannover gezogen. Dort läuft sie für den TK zu Hannover. Sie gewann den „kleinen“ SRC zwischen 2016 und 2019 viermal und hält auch den Streckenrekord von 24:54 min. In diesem Jahr wurde die 23-Jährige auf der 5000 Meter-Distanz bei den Deutschen Meisterschaften Vierte mit neuer PB (16:15 min). Ihre 10 KM-Bestzeit 33:44 min datiert ebenso aus 2023 wie auch ihre Halbmarathon-PB 1:12:53, gelaufen in Berlin. Damit qualifizierte sie sich für die Studenten-WM in Chengdu (China), bei der sie vor wenigen Wochen bei schwierigen Bedingungen in 1:16:28 h Achte wurde. Ohne Zweifel hat sie in den vergangenen Monaten einen enormen Sprung nach vorne gemacht – wir sind gespannt, was da noch kommt.

Ein weiterer ehemaliger Starter ist **Timo Schaffeld**. 2017 ging er beim SRC auf der 16 KM-Runde an den Start und wurde hinter **Christoph Lohse** Zweiter. Seine Zeit von 59:09 min ist bis heute die schnellste Zeit eines Zweitplatzierten und in der Hall of fame als achtbeste ever aufgeführt. Eigentlich ist Timo jedoch Triathlet – und startete zwischen 2015 und 2019 gar für Bayer, um sich danach RW Oberhausen anzuschließen. 2018 wurde er Ironman-Weltmeister auf Hawaii in der jüngsten Altersklasse – und zwar in 8:51:50 h, einem neuen Altersklassenrekord. Die Ironman-70.3-Rennen in Duisburg und im Kraichgau konnte ebenfalls gewinnen. In dieser Saison ist er ins Profilager gewechselt, schraubte in Hamburg seine PB auf 7:56:51 h und konnte kürzlich die Deutsche Meisterschaft auf der Langdistanz gewinnen. Er gewann mit neuem Streckenrekord in 8:11:32 h beim Ostseeman, der als DM gewertet wurde.

Ebenfalls im Triathlon unterwegs ist **Luca Fröhling**. Der 24-Jährige vom LV Marathon Kleve ist mit vier aufeinanderfolgenden Siegen beim SRC schon jetzt aus den Annalen nicht zu verbannen, zudem hält er den Streckenrekord mit 55:11 min. Im August ging es für ihn nun nach Finnland. In Lahti wurde er bei der 70.3-Weltmeisterschaft in 3:57:21 h Vierter in seiner Altersklasse M 18-24 und Gesamt-56 – nur 22 Sekunden fehlten zu Bronze. Ansonsten kann er eine 1:07:15h im Halbmarathon vorweisen, mit der er in Köln 2022 den Studentencup gewann und einen Kreisrekord aufstellte.

Aber auch im Bereich der Canicrosser sind Spitzenathleten vertreten. Mit **Carolin Joeken** konnten wir ein Interview führen, eine weitere, ganze Schnelle mit Hund ist **Nina Windhausen**. Die mehrfache Deutsche Meisterin ließ ihr Können nun sogar ohne Hund aufblitzen und wurde über 1500 Meter Dritte bei den Deutschen Senioren Meisterschaften.



Timo Schaffeld



Weitere Ikonen gefällig, die beim SRC dabei waren bzw. es immer mal wieder sind? Die mehrfachen Ironman-WM-Starter auf Hawaii, **Uwe Röpssdorf** oder **Rike Westermann**, die Deutsche Meisterin im Marathon von 1997 **Petra Maak** oder auch **Silke Optekamp** (SRC-Zweite 2017 und SRC-Sieg 2018, was sogar auf ihrer Wikipedia-Seite erwähnt ist). Silke war 2013 Deutsche Marathon-Meisterin und kann weitere drei Meisterschaften auf verschiedenen Distanzen mit der Mannschaft vorweisen. Erwähnenswert in dem Zusammenhang natürlich auch **Pauline Saßerath**, die seit einiger Zeit auch bei uns Mitglied ist und sich viermal in den Top5 des SRC festsetzen konnte. Die Cross-Triathletin war nicht nur von 2014 bis 2016 Krefelds Sportlerin des Jahres, sondern kann auch auf zahlreiche Titel zurückblicken. Wir zählen zwei Deutsche Meisterschaften und zweimal Platz zwei, einen EM-Titel und einmal Platz zwei sowie einen WM-Titel, dreimal Platz zwei und einmal Platz drei – und hoffen, nichts vergessen zu haben. Ebenfalls erwähnenswert: Die zweifache Luxemburgische Indoor-Meisterin **Martine Nobili**, die 2015 den „langen“ SRC gewann. Sie kam über ihren damaligen Partner **Christoph Lohse** nach Krefeld. Lohse hält nicht nur seit 2019 den Streckenrekord über die kleine SRC-Runde (23:12 min), sondern konnte auch auf der langen Strecke sein Können beweisen. Hier gewann er 2014, 2015 und 2017. Der ehemalige Athlet vom TV Wattenscheid konnte bei mehreren Deutschen Meisterschaften Medaillen erringen. Unter anderem erwähnenswert: Seine Titel 2011 (Outdoor) sowie 2012 und 2014 (Halle) über 3 x 1000 Meter und seine Teilnahme an der Hallen-WM 2008.

OHNE PARTNER KEINE PARTY

Wir bedanken uns bei unseren Sponsoren und Partnern

REKORDHALTER

Dr. Noyds
Lichtgestalt

TEAMPLAYER

Holzland Roeren
Janssens – Haustechnische Anlagen
Parkhotel Krefelder Hof
Schwimmschule Krefeld
Sparkasse Krefeld

PACEMAKER

Antwerp Global Shipping
IOS
Pflege Optimal
Skullers
Stadtwerke Krefeld

VERPFLEGUNGSPARTNER

Königshofer Brauerei
Niederrhein Gold
Obst & Gemüse Wirtz
Rondo Food
Rosbacher Mineralwasser

Impressum

Herausgeber:
Seidenraupen Krefeld e.V.
Vorsitzender: Manuel A. Kölker
Kreuzbergstraße 65
47800 Krefeld
kontakt@seidenraupen.org

Bildmaterial:
Stefan Juretzko
Christian A.Kölker

MEDIENPARTNER

Life Journale
Moveo

SPORTLICHER AUSTRÜSTER

Sport Bunert

TECHNISCHER PARTNER

Tümp Veranstaltungstechnik
Wenders Veranstaltungsservice

HOTELPARTNER

Parkhotel Krefelder Hof

Zudem bedanken wir uns bei folgenden Unternehmen für die Unterstützung der Tombola:

By Butzen, Flockpoint, Gleumes,
Grünkohl & Pinkel-Show, Heimplanet,
HSG Krefeld, Holzland Roeren,
Krefeld Pinguine, Kulturfabrik,
Laufsport Bunert, Ploenes Krawatten,
Rondo Food, Skullers, Sylter Eiscafé

Danke an unsere Anzeigenpartner:

Benrader Obsthof
Dr. Noyds
EDEKA Kempken
Optik Hillenhagen
Janßen Orthopädie
Life Journale Ost
Print Media Management
Steuerberatung Burtschell & Partner
timeout Fitness- und Gesundheitscenter
Volksbank
Brauerei Königshof

optik hillenhagen

brille tragen - hillenhagen
...seit 1867



Öffnungszeiten:

Mo, Di, Do und Fr: 10.00 - 18.00

Mi: geschlossen

Sa: 10.00 - 14.00

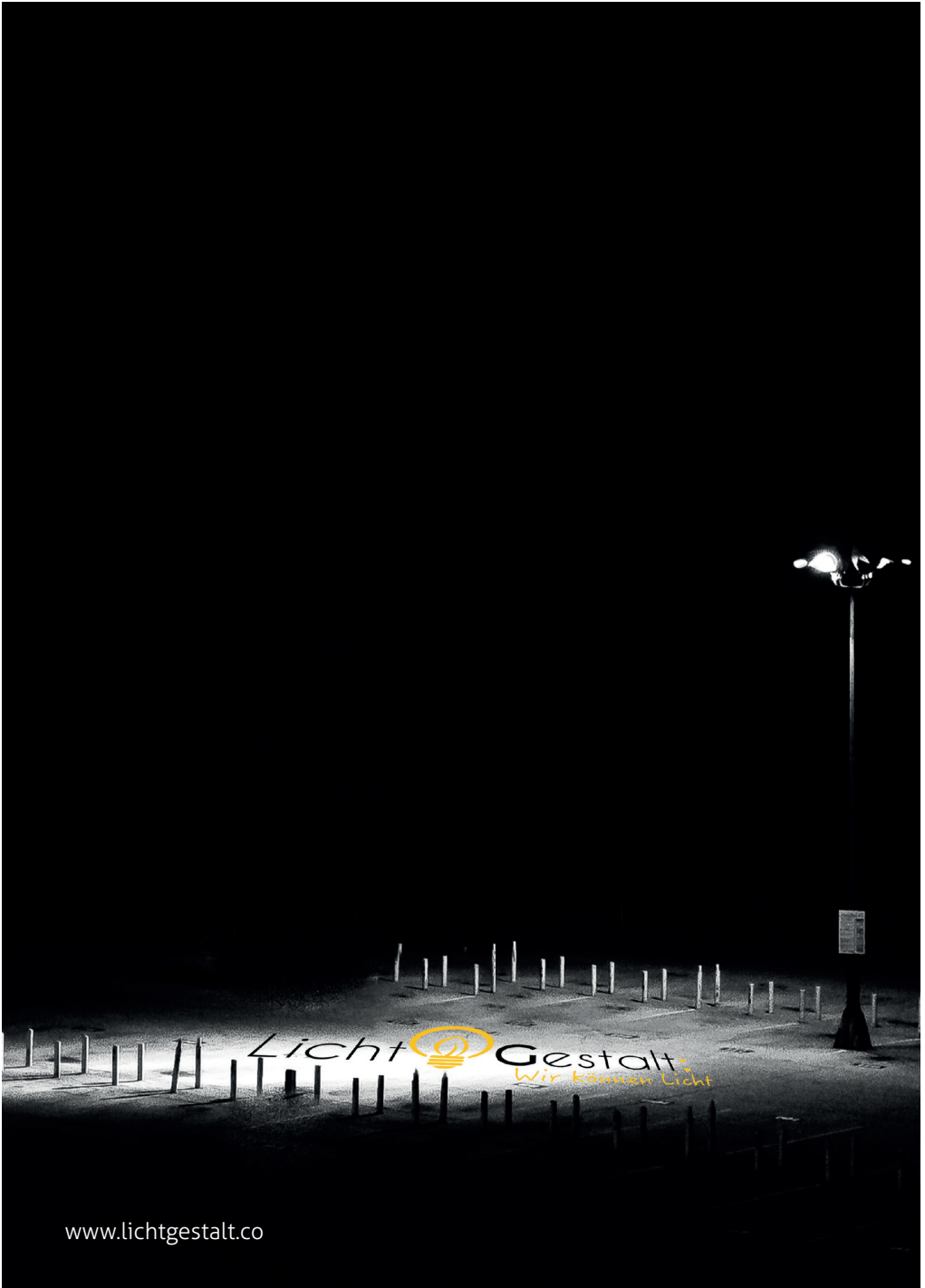
Königstrasse 138

47798 Krefeld

Telefon: 02151-25426

www.optik-hillenhagen.de





www.lichtgestalt.co

WICHTIGE INFOS

Das sollten Sie wissen!



Kurz notiert

Altersklassen: Während wir uns bei den Erwachsenen von einer Ehrung der Altersklassen verabschiedet haben (wenig Interesse, viele „doppelte“ Gewinner), haben wir diese beim Kinderlauf nun eingeführt. Zwar wird es weiterhin Gesamt-Sieger und -Platzierte geben, aber auch Sieger in der U10, U12 und U14 +++

Canicross: Wir haben uns von einer eigenen Wertung auf der 16 KM-Strecke verabschiedet. Zum einen war das Feld der Canicrosser auf dieser Distanz verschwindend gering. Zum anderen haben uns zahlreiche Canicrosser berichtet, dass eine solche Distanz für ihren Sport untypisch ist, weil zu lang. Wir gestatten nach wie vor auf dieser Distanz einen Start mit Hund, wollen euch aber nicht noch zusätzlich in einen sportlichen Wettkampf drängen. Wer meint, sein Hund meistert die 16 KM, kann gerne mitlaufen, dann aber bitte in einem angemessenen Tempo, das keinen – weder Hund noch Läufer – überfordert. Canicrosser auf der 16 KM-Runde laufen außerhalb der Läufer-Wertung, da sie potentiell schneller sind +++

SUMMSUMM: Unser beliebter Honig kommt seit Jahren von der Stadtwald-Imkerei von Patrick Laak. Leider sind ihm zuletzt viele Honigvölker gestorben, weswegen er uns in diesem Jahr nicht beliefern kann. Schade – wir hoffen aber, dass er im kommenden Jahr wieder mit an Bord sein wird. Zum Glück konnten wir mit der Imkerei Flugbiene einen Ersatz finden. Imker Christof Grigutsch ist schon fleißig dabei, die Gläser zu befüllen, damit ihr sie am Raceday käuflich erwerben könnt +++

Bier: Das beste Bier Deutschlands...kommt aus Krefeld. WOW! Natürlich wussten wir, dass die Königshofer Brauerei verdammt leckeres Bier produziert. Dass es aber dann tatsächlich den Stempel „bestes Pils im DLG-Test 2023“ aufgedrückt bekam, überraschte auch uns. Natürlich haben wir uns über den Erfolg unseres langjährigen Unterstützers in Sachen „Zielverpflegung“ gefreut. Auch in diesem Jahr dürfen sich Teilnehmer im Zielbereich über die köstlichen Spezialitäten aus Königshof freuen: Erneut gibt es das alkoholfreie Weizen und Malzbier. Prost +++

Tasse: Auf dem Weg zu einer besseren Welt haben wir uns von den Einweg-Kaffeetassen verabschiedet und stellen auf Emaille um. Für die Tassen nehmen wir fünf Euro Pfand. Nach dem Kaffeegenuss könnt ihr sie ganz einfach zurückgeben oder behaltet sie einfach – wie ihr mögt +++

Team-Wertung: Sowohl auf der 6 KM-, als auch auf der 16 KM-Strecke bieten wir euch eine Teamwertung an. Was ihr dafür machen müsst: 1. Im Feld „Verein“ geben alle drei einen haargenau gleichlautenden und vor allem individuellen Team-Namen an (WICHTIG; Bsp: SC Bayer Uerdingen Triathlon Team Hacken-gas). 2. Das Häkchen bei Teamwertung setzen (jeder Läufer wird natürlich auch noch einmal einzeln gewertet). 3. Zusammen starten und (noch viel wichtiger) auch zusammen ankommen. „Zusammen ankommen“ bedeutet, dass ihr sichtbar als Gruppe innerhalb von fünf bis zehn Sekunden einläuft. Ihr könnt auch gerne Händchen halten. Ihr könnt eure Teams mixen wie ihr wollt, es gibt aber nur eine Wertung +++





Kempken

Gut für Krefeld

7x in Ihrer Nähe

trinkgut

Gahlingspfad 12
47803 Krefeld
Mo – Sa: 7 – 21 Uhr
Tel: 0 21 51 / 63 11 33

Kempener Str. 30
47839 Krefeld-Hüls
Mo – Sa: 7 – 21 Uhr
Tel: 0 21 51 / 74 39 21

Füttingsweg 69
47805 Krefeld
Mo – Sa: 7 – 21 Uhr
Tel: 0 21 51 / 15 05 05 2

Gahlingspfad 12
47803 Krefeld
Mo – Sa: 7 – 21 Uhr
Tel: 0 21 51 / 60 86 69

Friedrichstr. 15
47798 Krefeld
Mo – Sa: 7 – 21 Uhr
Tel: 0 21 51 / 36 97 05 3

Moerser Landstr. 345
47802 Krefeld-Traar
Mo – Sa: 7 – 21 Uhr
Tel: 0 21 51 / 56 38 00

Birkschenweg 64
47803 Krefeld
Mo – Sa: 8 – 20 Uhr
Tel: 0 21 51 / 62 67 72

www.edeka-kempken.de