

April 2009

Jahreshauptversammlung

Zur **Jahreshauptversammlung am 1. April** waren über 35 Mitglieder erschienen, die im Jugendraum des Bootshauses Fühlinger See die Berichte des Vorstandes entgegennahmen und ihn entlasteten, sich über Geplantes informieren ließen und verschiedenste Dinge diskutierten. Thorsten Offer wurde der Publicitypokal zugesprochen, weil er sich mit großem Erfolg um die von ihm neu gestaltete Homepage bemüht hat. Weiteres ist dem Protokoll zu entnehmen.

„Kölle Putzmunter“

Am 25. April wollen wir ab 13.00 Uhr vom Parkplatz aus die **Laufstrecke pflegen!** Da Hans Albers nach wie vor jeden Samstagmorgen den Papiermüll und anderes entlang der Strecke sammelt, können wir uns darauf beschränken z.B. die Streckenmarkierungen frei zu schneiden, Äste zu entfernen (bitte Arbeitsgeräte wie Astscheren, Spaten mitbringen). Die Helfer können nach erledigter Arbeit mit einer kleinen Stärkung rechnen. Anmeldung bitte bei Heijo.

Vereinsausflug

Der **Vereinsausflug** wird uns am 05. Juni 2009 zum RheinEnergieStadion führen. Um 17.30 Uhr werden wir an einer Stadionführung teilnehmen und uns anschließend in gewohnter Weise die verbrauchte Energie in fester und flüssiger Form wieder zuführen. Wegen der Planung meldet euch bitte bis zum 29.05.2009 bei Heijo an.

Lauf des Monats April

Lauf des Monats ist am 26.04.2009 der Frechener Frühlingslauf. Der DKV-Mannschaftslauf am 08.05.2009 ist der kommende Lauf des Monats. Walter Becker nimmt wie immer eure Meldungen entgegen.

Am 1. Mai geht es wieder los: Herzliche Einladung zum

25. Jubiläumstrainingsmarathon „ RUND UM DEN COLONIUS“

Der Start erfolgt um 8:00 Uhr für eine langsamere Gruppe und um 8:30 Uhr für die Verfolger am Parkplatz Neusser Landstraße/ Geestemünder Straße vom LLG-Unterstand; wir laufen von dort aus über die Niehler Hafenbrücke zum Rhein, weiter rheinaufwärts über Rodenkirchen durch den Grüngürtel entlang der Militärringstraße zurück zum Parkplatz. Dort sind wir ca. 13:45 Uhr.

Der Lauf eignet sich hervorragend die Marathonstrecke von 42,195 km ohne großen Stress und Zeitdruck kennen zu lernen oder zum over-distance-training zu nutzen, da wir langsam laufen (Gesamtzeit ca. 4:45 Stunden) und von den Radbegleitern transportierte Getränke jederzeit zur Verfügung stehen. Wie immer wird uns ein Fahrzeug begleiten um Wechselkleidung etc. zu transportieren und müde LäuferInnen abschnittsweise zu fahren. Wie immer ist jeder für seine Verpflegung auf der Strecke selbst verantwortlich (Champagner, Kaviar, Müsli etc. je nach Geschmack und Bedarf), die längeren Pausen von ca. 10 Minuten Dauer sind in Rodenkirchen, am 1.FC-Geißbockheim sowie an der Aachener Straße vorgesehen.

Nach dem Lauf ist dann für ausreichend Essen und Trinken gesorgt, die Urkunden werden ausschließlich erhalten, gesättigten und zufriedenen Teilnehmern überreicht!

Startgeld wird nicht erhoben, jedoch kann jeder nach dem Lauf eine Spende hinter lassen, die wie in den Jahren zuvor in voller Höhe an eine Einrichtung überwiesen wird.

Interessenten melden sich bitte bis 28.04.2009 bei Heijo Fetten an. Wer nur einen Teil der Strecke laufen und/oder als Radbegleitung dabei sein möchte, sagt bitte entsprechend Bescheid. Weitere Infos gibt's dann mündlich.

Gäste sind herzlich willkommen!

Herzlich gratulieren wir unseren Mitgliedern zum
Geburtstag:

1.4.	Günter Gottreich
2.4.	Lotti Pauly
6.4.	Hubertine Wallrath
27.4.	Julia Wittenberg
28.4.	Nicole Maci, Jürgen Ley
29.4.	Dieter Paul

Anfang Mai geht's dann weiter mit den Feiern bei:

2.5.	Matthias Leffers
3.5.	Gisela Batzen
7.5.	Ilka Spindler
9.5.	Renate Bosbach-Eisele

Viel Spaß beim gemeinsamen Laufen wünscht

Heijo