

Info Mai 2009

Freudiges Ereignis!

Stephan Mannheim ist am 18. April wieder Vater geworden: Der Tochter Emilia und der gesamten Familie geht es gut, wir gratulieren herzlich zu dem freudigen Ereignis!

Wieder auf den Beinen!

Ferdi Batzen ist wieder auf den Beinen: Nach einer Knieoperation muss er sich zwar noch ein wenig schonen, ist aber guten Mutes und wandert viel mit Gisela!

Noch erkrankt

Helmut Orzech und auch Ralf Haß geht es immer noch nicht besser, wir wünschen ihnen alles Gute.

LLG 80 auf Abwegen?

Der diesjährige Vereinsausflug findet am 5. Juni statt: Um 17.30 Uhr findet für die LLG 80-Mitglieder eine Führung durch das RheinEnergiestadion statt. Dies geschieht rein Interesse halber, wir wollen die Spieler des 1. FC nicht mit unserer Ausdauer brüskieren und werden auch kein Probetraining absolvieren!

Ab ca. 19.15 Uhr geht es dann weiter in der Gaststätte „Marienbild“ unweit des Stadions. Die Mitglieder erhalten dort einen Fahrtkostenzuschuss.

Für beide Termine ist eure Anmeldungen als Email bei Heijo notwendig.

LLG 80 auf eigenen Wegen!

„Kölle putzmunter“ war das Stichwort für viele Kölner, an vorher ausgesuchten Plätzen Müll zu sammeln und so ihren guten Willen zur vermehrten Sauberkeit in der Stadt zu zeigen. So weit, so gut- aber Hans Albers macht diese Aktion an jedem Wochenende des Jahres auf und entlang den von uns benutzten Laufwegen!

Wegen seines Engagements ist Hans vor Jahren schon vom Stadtsportbezirk Köln-Nippes geehrt worden. Weil er es auch weiterhin regelmäßig macht, konnten sich die putzmunteren LLG´ler in diesem Jahr am 25. April ganz auf die Pflege der Streckenmarkierungen konzentrieren, diese von Unkraut und Gestrüpp befreien und z.T. nochmals tiefer einsetzen. So sind alle Pfosten für Nutzer wieder gut erkennbar und die Attraktivität der Laufstrecken ist wieder verbessert worden. Ein großer **Dank** an die Helfer!

LLG´ler auf fremden Strecken (1)

Beim Hamburg Marathon am 26. April war Matthias Leffers im Apfelshirt auf der flachen Strecke unterwegs. Bei herrlichem Laufwetter erreichte er in 2:57 h das Ziel.

LLG´ler auf fremden Strecken (2)

Auch am 26. April war Thomas Bölter laufend unterwegs beim Oberelbemarathon. Er erreichte –sehr zufrieden- das Ziel in 4:00:04 Stunden! In Bonn startete Olaf Würtz und Achim Büngener beim Halbmarathon und konnten die Duschen nach gut 1:32 aufsuchen!

PI	AK	Name	Zeit
245.	46.	Achim Büngener	01:32:00
282.	51.	Olaf Würtz	01:32:47

LLG´ler auf fremden Strecken (3)

Am gleichen Vormittag starteten neun LLG´ler beim **Hermannslauf** über 31 Kilometer von Detmold bis Bielefeld durch den hügeligen Teutoburger Wald. Auch wegen der warmen Temperaturen war es diesmal besonders anstrengend. Die Ergebnisse sehen aber für alle gut aus:

PI	AK	Name	Zeit
188.	12.	Rudolf Houben	02:24:27
212.	6.	Heijo Fetten	02:26:01
297.	28.	Thorsten Offer	02:29:04
3080.	166.	Johannes Liebelt	03:24:35
3680.	460.	Dieter Paul	03:38:33
4065.	328.	Jens Blümchen	03:52:55
4183.	269.	Claus Ott	03:59:04
4213.	578.	Jürgen Hesse	04:01:55
4326.	552.	Wilfried Offer	04:12:12

LLG´ler auf fremden Strecken (4)

Beim Frechener Frühlinlauf über 10 km sind zwei unserer Altersklassenläufer mit hervorragenden Ergebnissen ins Ziel gekommen:

Manfred Schoss erreichte in 51:51 Minuten Platz 1 der Altersklasse M 70, Michael Mannheim in 50:33 Minuten Platz 3 der Altersklasse M 60.

PI	AK	Name	Zeit
44.	11.	Jürgen Cremer	00:43:42
145.	2.	Michael Mannheim	00:50:33
167.	1.	Manfred Schoss	00:51:51

LLG´ler auf fremden Strecken (5)

Für den DKV- Mannschaftslauf am 8. Mai sind schon fünf LLG 80- Teams gemeldet; wer sich noch kurzfristig zur Teilnahmen entschließt, muss sich umgehend bei Walter melden!

Zum **Geburtstag** im Wonnemonat Mai gratulieren wir herzlich:

2.Mai	Matthias Leffers
3.Mai	Gisela Batzen
7.Mai	Ilka Spindler
9. Mai	Renate Bosbach-Eisele
20.Mai	Irmgard Heckner, Berndt Pfeifer, Wendel Mispelkamp
27.Mai	Michael Kruse
28.Mai	Hannelore Pax zum 70. Geburtstag
30.Mai	Bernd Schafsteller

Am 08.06. eröffnet Hans Wahlen wiederum den Reigen der Geburtstage und feiert seinen 82. Geburtstag!

Ich wünsche euch weiterhin viel Spaß und Erfolg beim Laufen
Heijo

ERGO sports Köln beim Frühjahrsmarathon in Dresden an der Oberelbe (26.04.2009)

von Thomas Boelter

In diesem Frühjahr ging es zum Oberelbemarathon. Dieser zählt nach Meinung der Läufer zu den zehn schönsten Marathon-Veranstaltungen in Deutschland. Im Angebot waren neben Marathon u.a. Halbmarathon und 10km. Die Kölner fahren traditionell zu einem Frühjahrsmarathon. Bisherige Ziele waren Hamburg 2000, Helgoland 2001, Regensburg 2002, Rennsteig 2003, Heilbronn 2004, Freiburg 2005, München 2005, Würzburg 2006, Wilhelmshaven 2007, Mainz 2008. Ein Kriterium ist die Startmöglichkeit auch über eine kürzere Strecke, z.B. Halbmarathon. Wenn eine attraktive Stadt ein interessantes Rahmenprogramm erlaubt umso besser, denn auch die Nichtläufer sind herzlich eingeladen.

Die Planung begann im September 2009 mit Buchung der Flüge und Reservierung des Mannschaftshotels. Der Klosterhof ist das älteste Hotel am Platz - rustikal, gemütlich, freundlich und mit einer Sauna im Spitzdach.

Anreise war Freitag/Samstag. Wir haben uns dann durch die Alt-Stadt führen lassen, anschließend im World Trade Center die Startunterlagen abgeholt und sind ins gemeinsame Quartier gefahren.

Der Oberelbe-Marathon startet elbaufwärts in Königstein und ging dieses Mal mit einstündiger Verspätung los. Ein "Personenschaden" blockierte sämtliche S-Bahnen. Der Schienenersatzverkehr wurde kurzfristig organisiert. Das Wetter war herrlich sonnig, sommerlich bei 24 Grad mit leichtem bis kräftigem Wind, der zum Glück meist eher von hinten blies.

Auch für die 10km-Läufer war es ein sehr schöner Lauf direkt entlang der Elbe beginnend mit dem Start an einer der sehenswerten Dresdner Brücken - dem Blauen Wunder - entlang der reizvollen Altstadt bis zum Zieleinlauf im Stadion. Da wurden während des Laufens noch mal die tags zuvor während der Stadtführung erhaltenen Infos über Dresdens Sehenswürdigkeiten gemeinsam rekapituliert.

Ins Ziel kamen 821 Läufer über 10km, 1950 Halbmarathonis und 1132 Marathonläufer. Wir hatten folgende Finisher für ERGO sports Köln :

Gesamt	AK	Zeit	Name	Lauf	AK	Zeit	HM
200	30	01:03:09	Hagen-van Eeden, Ute	10km	F45	01:02:12	
397	14	01:03:09	Derscheid, Karl-Hans	10km	M55	01:02:13	
572	21	02:42:26	Giesen, Renate	Halbmarathon	F55	02:40:26	
562	96	01:51:57	Reimann, Michael	Halbmarathon	M45	01:49:56	
122	9	04:47:57	Heinz, Kerstin	Marathon	F50	04:46:01	02:18:12
143	12	05:14:48	Könemann, Sonja	Marathon	F50	05:12:47	02:24:07
401	49	03:57:17	Michels, Olaf	Marathon	M50	03:55:16	01:54:51
476	104	04:02:02	Boelter, Thomas	Marathon	M45	04:00:04	02:00:32
845	47	04:51:43	Giesen, Peter	Marathon	M55	04:49:44	02:19:46

Auf ärztlicher Anraten bzw. der inneren Stimme folgend haben dabei zwei Läufer auf die 10km-Distanz umgesattelt und zwei sind vorzeitig beim Marathon ausgestiegen. Man muss also nicht immer Marathon laufen, um beim Frühjahrsmarathon dabei zu sein.

Am Montag haben viele dann noch eine Führung mitgemacht - durch das grüne Gewölbe, die Schatzkammer der Wettiner. Eine der wertvollsten Sammlungen weltweit.

Für das kommende Jahr steht der Weitalweg-Landschaftsmarathon in der engeren Auswahl. Der bietet neben dem Hauptlauf auch eine 4* 10,5 km Staffel.

Fisherman's Friend Strongman Run 2009

von Thorsten Offer

Ein Laufevent ohne Beispiel ließ Ende März Teilnehmer aus ganz Deutschland und Europa ins beschauliche Weeze (an der deutsch-niederländischen Grenze) strömen. 6000 Teilnehmer hatten sich angekündigt, dem entsprechend gestalteten die Organisatoren das Veranstaltungsgelände: Um Chaos bei der Anreise abzuwenden, wurden Übernachtungsmöglichkeit geschaffen, ein aufwändiges Rahmenprogramm am Vorabend organisiert und die Strecke nochmals verlängert, um die massentauglichere Hindernisse zu ermöglichen.

Wie im Jahr zuvor, fand das Ereignis auf dem ehemaligen Militärgelände der RAF des Flughafens Weeze statt. Diese hinterließen ein für die Organisatoren perfektes Areal: Viele Hangar zur Unterbringung der einzelnen Organisationsbereiche, viele Grasbunker, Waldstücke, Sandgebiete, Baggerlöcher – Alles was man braucht, um Spaß zu haben.

Beim Strongman Run geht es darum eine Distanz von 18km (zwei Runden à 9km) möglichst schnell zu passieren. Dabei muss man einige Hindernisse überwinden. Die meisten Hindernisse erfordern dabei Konzentration und Kondition gleichermaßen. So müssen die Teilnehmer eine Reihe von Grasbunkern überwinden, die pyramidenförmig erst steil bergan, dann wieder bergab führen. Nicht selten wurde man beim Abstieg von Matschgruben erwartet. Anderenorts (das „Spinnennetz“) musste man erst über ein gespanntes Seil eines der Shelter erklimmen.

Geschicklichkeit und Konzentrationsfähigkeit half bei anderen Hindernissen aber nicht weiter. Im riesigen Sandareal (ca. 3km je Runde) galt es möglichst wenig Kraft zu vergeuden. Hier erwartete die Teilnehmer auch die schwierigsten Hindernisse, die Wasserlöcher. Während man beim ersten noch locker knietief durchlief, musste man beim zweiten richtig schwimmen. Bei 9° Luft- und 4° Wassertemperatur waren für viele die 30m, die es zu schwimmen galt zu weit. Dank der Rettungstaucher des DRKs ist aber kein Teilnehmer ernsthaft zu Schaden gekommen. Ich selbst kam überraschender Weise mit der kalten Brühe gut klar. Man musste nur schauen viel zu atmen und in Bewegung zu bleiben. Das anschließende Waten im hüfttiefen Wasser war nach dem Schwimmen kein Problem mehr.

Nach 2:17h erreichte ich schließlich ziemlich durchnässt und nach Regentonnen riechend das Ziel. Meine Beine hatten aus der Sand-/Matschgrube ein gesundes gelb/braun angenommen. Die Arbeitshandschuhe, die ich in weiser Voraussicht trug, hatten es nicht geschafft. Dicke Löcher schlossen eine Weiterbenutzung aus. Die Schuhe, dick mit Matsch verklumpt habe ich im Gegensatz zu manch Anderen doch noch mit nach Hause genommen und nicht direkt entsorgt.