

Info Juni 2009

Langjähriges Mitglied verstorben

Eines der langjährigsten Mitglieder der LangLaufGemeinschaft 80 ist in der vorigen Woche nach langer Krankheit verstorben.

Rahlf Haß war seit 1984 in der LLG 80. Überaus aktiv und bei vielen Laufwettbewerben in seiner Altersklasse erfolgreich, sammelte er Nachbarn und Freunde um sich, die nicht alle ganz so sportlich waren. Er stemmte mit ihnen Gewichtsstangen und brachte sie wie auch seine Familie mit zum Laufen in den Verein und animierte sie zum Deutschen Sportabzeichen. Diese Gruppe wurde liebevoll „Seeberger Clan“ genannt und so wie Rahlf waren und sind bei unseren Laufveranstaltungen hilfsbereit dabei. Rahlf konnte „beißen“, er gab kein Rennen auf, auch im Training setzte er alles daran durchzuhalten. Das kann ich aus vielfacher eigener Erfahrung bestätigen. In den letzten Jahren war das Lauftraining ihm aus mancherlei Gründen nicht mehr so möglich, er blieb jedoch in Bewegung mit Walking und Nordic Walking.

Am 20.Mai 2009 ist er verstorben und wurde am 28.Mai beigesetzt. Von Seiten der LLG 80 Nordpark Köln haben wir uns mit einem Gesteck als äußeres Zeichen verabschiedet.

Verletzt und guter Dinge

Manfred Schoss muss wegen einer Verletzung einige Wochen pausieren; wir wünschen ihm gute Besserung!

Extremtrainingslauf

Am 1. Mai waren 30 aktive Läufer und Läuferinnen zusammen mit Radbegleitern unterwegs beim **25. Trainingsmarathon Rund um den Colonius**, dem sogenannten Ein- und Ausstiegmarathon. 17 liefen bei angenehmer Witterung die gesamte Marathondistanz durch, andere hatten sich für eine verkürzte Distanz entschieden, wieder andere sind ein Stück im begleitenden Auto mitgefahren, um dann weiter zu laufen. Alle aber waren zufrieden mit sich und der Laufwelt gegen 13.40 Uhr im Ziel, wo sie von begeisterten Fans und den Teilstreckenläufern empfangen wurden in der Nettozeit von ca. 4:35 Stunden. Besondere Aufmerksamkeit erhielt Manfred Schoss, der als ältester Teilnehmer (71 Jahre) die komplette Strecke lief. Nun gab es die ersehnten frisch zubereiteten Erfrischungen in flüssiger und fester Form. Heijo überreichte allen Teilnehmern die Urkunden und dankte im Namen aller Rudolf Houben, der wieder ein Auto zur Verfügung gestellt hatte.

Extrem-Einzellauf

Der **Rennsteigsteiglauf** ist eine der wirklich großen läuferischen Herausforderungen. Dieser Herausforderung stellte sich am 16.05.2009 Rudolf Houben mit einem guten Ergebnis, zu dem wir herzlich gratulieren: Nettozeit 7:45:30 Std., Platz 489, Altersklasse 67.

Extremmannschaftslauf

Beim DKV – Mannschaftslauf waren fünf LLG- Teams gemeldet. 25 LLG´ler in leuchtenden Apfelshirts waren ein wirkliches Vergnügen- auch für das Auge des wegen einer Verletzung zur Passivität verdamnten Vorsitzenden Heijo Fetten, der dann aber zumindest den Fotodienst wahrnahm.

So viele Aktive hatte keine andere Laufgruppe zu bieten und so können wir schon aus dem Grund ein wenig stolz auf uns sein, die Ergebnisse der Mannschaften bestätigen dies eindrucksvoll. Alle haben einen wunderschönen Abend mit beinahe sommerlichen Temperaturen erlebt.

Ergebnisliste	Platz	Zeit	
LLG 80 Nordpark Köln 1	4.	1:06:42 Std	
LLG 80 Nordpark Köln 2	8.	1:15:02	
LLG 80 Nordpark Köln 3	16.	1:22:26	
LLG 80 Nordpark Köln 4	24.	1:32:51	
Damen	LLG 80 Nordpark Köln 1	5.	1:32:02

Extrem-Schätzlauf

Am 21. Mai war es nach wieder so weit: Freiwillig gaben 21 aktive Läufer der LLG 80 und Gäste ihre Uhren ab und standen an der Startlinie zu einem besonderen Lauf. Vorher hatten sie ihre fiktive Zeit über die Distanz von 4,7 Kilometer im Nordparkgelände angegeben und nun ging es um das möglichst genaue Treffen der selbst vorgegebenen Zeit. Bei den Frauen erreichte Monika Gompert den ersten Platz (- 10 Sek.), danach Rosi Fetten (+28 Sekunden) und Gisela Batzen (+39 Sekunden). Bei den Männern lag Thomas Boelter vorne (+ 2 Sekunden), Heijo Fetten (- 11 Sekunden) und Winfried Bulla (- 13 Sekunden) folgten. Erstmals gab es nicht nur für die „Sieger“ Urkunden, sondern auch Hannah Würtz als jüngste Teilnehmerin freute sich über die Ehrung.

Nach der erbrachten Leistung erfreuten sich dann alle an Salaten, Kuchen und weiteren Leckereien, die mitgebracht worden waren. Gegrilltes gab es in Hülle und Fülle, Hans Albers sei ein besonderer Dank ausgesprochen, denn er hat seine übernommene Rolle als Grillmeister ganz hervorragend ausgefüllt. Da das Wetter allen Vorhersagen zum Trotz immer besser und wärmer wurde, haben wir einen schönen Tag in der Gemeinschaft erlebt!

Mal ein anderes Thema als immer nur Laufen

Der diesjährige Vereinsausflug führt uns am 05.Juni 2009 zum RheinEnergieStadion. Um 17.30 Uhr werden wir an einer Stadionführung teilnehmen.

Wir treffen uns um 17.15 Uhr am Museum des 1. FC Köln in der Nordtribüne des Stadions (Wer von der Aachener Strasse kommt, gehen am besten zwischen den beiden Backsteingebäuden durch und kommt so zum Museum.) und werden anschließend in gewohnter Weise die verbrauchte Energie in fester und flüssiger Form wieder ersetzen. Dazu treffen wir uns ab 19.15 Uhr im Brausaal der Gastronomie „Marienbild“, Aachener Straße 561.

Lauf des Monats

Diesmal ist es der Unilauf am 17.06.2009; eure Meldungen erwartet Walter Becker.

Im Juni gratulieren wir herzlich zum Geburtstag:

8. Juni	Hans Wahlen
12. Juni	Bettina Keil
17. Juni	Gregor Werner
20. Juni	Anne Kruse zum 50. Geburtstag
23. Juni	Klaus Jansen
23. Juni	Walter Klempt
27. Juni	Rosi Fetten zum 55. Geburtstag
30. Juni	Gesa Siebert-Ott

Anfang Juli geht's dann weiter:

4. Juli	Gisela Bulla
5. Juli	Manfred Schoss
7. Juli	Diethelm Jentgen
8. Juli	Pia Rupp
10. Juli	Disi Altenberg

Die nächste Info erscheint als Doppelausgabe Juli und August.

Ich wünsche allen einen angenehmen Sommer und gute Erholung im Urlaub!

Heijo