

INFO Juli + August 2009

Lauf „Rund um den Fühlinger See“

Zur Laufveranstaltung „Rund um den Fühlinger See“ am 20.09.2009 werden wieder alle Mitglieder und Freunde um aktive Mitarbeit in den einzelnen Bereichen gebeten. Alle Helfer werden in den kommenden Wochen von den Bereichsleitern angesprochen und kommen am 19.09.2009 um 10.00 Uhr zur Vorbesprechung ins Bootshaus!

Pia Rupp erinnert in diesem Zusammenhang um eine frühzeitige Mitteilung für Kuchenspenden an ihre Adresse!

EVL HalbMarathon Leverkusen 07.06.2009

Der Halb-Marathon in Leverkusen ist ein schöner Landschaftslauf überwiegend durch Wald und Park und an der Dhünn entlang. Steigungen und Gefälle runden die Mischung ab. Nach dem kräftigen Regen vom Vortag blieb es trocken und mild - ideales Laufwetter zum Start um 9 Uhr früh.

Die 2.046 Halb-Marathon-Finisher hatten unterwegs viele Zuschauer und im Ziel einen tollen Empfang, genauso wie die 58 Staffeln und 317 Läufer über 10 km.

Von der LLG 80 Nordpark Köln waren folgende Läufer im Ziel:

Platz	AK	Name	AK	Netto
146	28	Büngener, Achim (GER)	M35	01:33:55
292	69	Cremer, Jürgen (GER)	M45	01:39:43
476	115	Boelter, Thomas (GER)	M45	01:44:05
945	104	Gottreich, Günter (GER)	M50	01:54:39
255	27	Schnitzler, Patricia (GER)	W50	02:08:40
294	30	Wallrath, Hubertine (GER)	W50	02:11:03

Unilauf Köln

Beim Lauf des Monats Juni waren einige LLG'ler beim Unilauf um dort auf vier Runden jeweils zwei Hügel zu meistern. Bei warmem Wetter haben sich alle ganz schön angestrengt. Die Ergebnisse sprechen für sich:

Platz	Name	AK	Netto
87	Heijo Fetten	M55	00:41:28
130	Jürgen Cremer	M45	00:43:06
168	Bernd Weyer	M50	00:44:15
319	Thomas Boelter	M45	00:47:28

Wir wünschen den „**Geburtstagskindern**“
alles Gute!

4.7.	Gisela Bulla
5.7.	Manfred Schoss
7.7.	Diethelm Jentgen
8.7.	Pia Rupp
10.7.	Disi Altenberg
16.7.	Gesine Bühl
21.7.	Miriam Melter
29.7.	Barbara Schneider
3.8.	Olaf Würtz
8.8.	Ralph Broer
15.8.	Alfons Everz
20.8.	Jens Blümchen
22.8.	Reinhard Diller

Ich wünsche allen eine schöne Sommerzeit!

Heijo

Des Müllers Lust ist des Läufers kaum Verdruss!

Ein Laufroman von Jürgen Cremer

Wo die meisten Menschen eher Wandern würden dort begab sich am Pfingstsonntag eine kleine aber erlesene Gruppe von fast 300 Läuferinnen und Läufer auf eine anspruchsvolle Strecke. Eine anspruchsvolle Strecke am unteren Mittelrhein zu finden ist nicht schwer. Das sie aber mit Wettkampfcharakter absolviert wird, dass ist schon außergewöhnlich. Hier am nördlichen Teil des Mittelrheintals, dort wo sich die Schlucht in die Kölner Börde übergeht, da haben die Veranstalter einen wahrlich anstrengenden Berglauf kreiert. Seines gleichen kann hier gesucht werden, man wird ihn jedoch in dieser Form nicht finden. Es handelt sich hierbei um den Rheinsteig-Extremlauf von Bonn- Rammersdorf nach Bad Honnef- Grafenwerth.

Am Start vor der T- Mobile- Zentrale ging es pünktlich um 8:00 Uhr los. Zunächst noch flach erreichten wir schon bald die ersten Anstiege oberhalb von Oberkassel und Römlinghoven. Hier, zwischen km 1 und 10, ging es noch moderat zu aber schon bald nach den nördlichsten natürlichen Weinbergen von Nordrhein- Westfalen oberhalb von Dollendorf war Ende mit Lustig oder es beginnt erst Lustig zu werden. Ab nun ging es nur noch auf und ab. Zehn nennenswerte Anstiege mit fünf steilen Rampen auf fünf Siebengebirgshöhen sorgen schon bald dafür, dass sich das Feld weit auseinander zog. Hätten wir keine Laufschuhe an und stattdessen ein Rad unter dem Allerwertesten, könnte angenommen werden, dass hier die Königsetappe der Tour de France wäre. Und so kam es uns auch vor als wir bei der ersten Bergankunft am Petersberg (331,1 m ü. [NN](#)) dessen Flair miterleben sollten. Das einzigste was hier anders war, war dass hier nicht so ein dichtgedrängtes Publikum stand. Das wird

nicht die erste Bergankunft sein, denn schon bald sollte die nächste folgen. Zuvor führte uns ein langer Bergablauf zur Seufzerbrücke. Jetzt weiß ich auch warum die so heißt. Dort angekommen folgt unmittelbar der nächste Anstieg auf den nicht weniger hohen Geisberg (324 m ü. NN). Der Rheinsteig schlängelt sich steil und schmal hier hinauf. Oben angekommen wird man mit einer wunderschönen Aussicht ins Rheintal, nach Bonn und Köln und hinüber in die Eifel belohnt. Hinter der Berghütte geht es sofort rasant wieder hinunter und schon bald wieder herauf auf den Drachenfels (321m ü. NN). In den Tälern und den Bergankünften befanden sich übrigens auch die Verpflegungsstellen. So auch am Drachenfels mit Kuchenstücken, Salzstangen und Getränke. Bei einer kleinen Stärkung konnte hier die Aussicht ins Rheintal genossen werden und erblickte so den Zielort auf der Grafenwerth. Aber bis dahin sollten noch einige Kilometer vor uns liegen. Nach einer steilen und schmalen Bergabpassage, ganz im Gegenteil zu der die uns auf den Drachenfels hinaufgeführt hatte, folgte nun die steilste Rampe des Kurses über insgesamt zu absolvierenden 1200 Höhenmeter. Es ging nun 455m bergauf. Dieser Anstieg hatte es in sich. Hier trennte sich Spreu vom Weizen und man erhielt die Antwort darauf, ob man mit seinen Kräfte hausgehalten hat. Die Breiberge dazwischen sind nur eine Zwischenpunkt bis hinauf zur Löwenburg. Ober angekommen geht es wieder bergab und auch diese Passage ist steil und gefährlich. Von Laufen kann man hier eigentlich nicht reden. Erst im unteren Drittel kann man es rollen lassen. Aber nicht so arg, denn es folgt das Schmelztal. Wer hier zu schnell hinunter gelaufen war denn hat es bestimmt die Sohle weggeschmolzen. Der letzte Anstieg auf den Himmerich (366,4 Meter ü. NN.), im Volksmund auch „Riesenschiss“ genannt, folgt kurz hinter dem Schmelztal. Wer oben ist und wieder herunter muss, der weis warum der Volksmund den Berg seinen Namen gab. Eine steile Rampe führt von ihm hinab. Wer hier hinunterschaut dem kann es schon flau im Magen werden. Etwa einen halben Kilometer geht es steil bergab und der Weg ist weder befestigt noch sicher. Eigentlich für Laufschuhe nicht geeignet. Aber die letzten Kilometer der Strecke sind wieder moderat. Es geht zwar stetig bergab aber der Untergrund ist wesentlich besser. In Bad Honnef selbst läuft man schließlich durch die Stadt dem Ziel auf der Grafenwerth entgegen. Der letzte Anstieg führt uns über die Rechte Rheinstrecke der Eisenbahn von Köln nach Koblenz. Über die neue Rheinbrücke erreicht man die Grafenwerth. Dort ist nach 34km endlich Schluss mit Lustig oder es fängt erst an. Den uns empfängt ein jubelndes Publikum, so auch die Vereinskameraden Matthias Leffers und Rudolf Houben, und ein Verpflegungsdorf, was man hier bei einem Volkslauf nicht erwartet. Dort werden Obst, Backwaren und Getränke aller Art anreicht und jeder erhält einen Finisherpreis. Ein kühles alkoholfreies Bier tat nach 3:25:03 Std. richtig gut und so war auch die Zeit. Am Start hatten wir prognostiziert, analog zu meiner Marathon- Bestzeit von 3:32 Std., dass ich hier nach 3:50 Std. das Ziel erreichen sollte. Da haben wir uns wohl geirrt. Mattias erreichte das Ziel in 02.51.29 Std. und Rudolf in 03.09.13 Std. Matthias wurde 11. der Gesamtwertung, Rudolf 34. und ich 71. Rudolf hatte sogar auf dem Podium Platz nehmen müssen, denn er erreichte in seiner Altersklasse den zweiten Platz. Ein Platz besser als Rudolf war unsere berlinerische Reisebegleitung und Mitstreiterin Bärbel Rennung. Sie siegte in ihrer Altersklasse und wurde in einer Laufzeit von 03.38.14 Std. sogar zwölfte Frau und 124. von 268 Finisher. Die Rückfahrt zum Startort, wo das Auto von Rudolf statt, wurde auch noch subventioniert. Wir konnten uns Zielort das Fahrgeld nach Bonn auszahlen lassen und so Bonn wieder erreichen. Rudolf und Bärbel taten das und ich nahm Matthias auf mein Jobticket mit. Mein Fazit ist, dass ich diese gut organisierte Laufveranstaltung sicherlich nochmals wiederholen werde. Ob das im nächsten Jahr ist, dass lass ich noch offen.

Ungarn – ganz ohne Puszta–Romantik

Radreisebericht von Erwin Wittenberg

Im Herbst letzten Jahres war die Entscheidung gefallen! Wir fahren unsere Tour in 2009 in Ungarn.

Also starteten wir zu viert, aus der LLG 80 Dieter Paul, Jonny Liebelt und ich sowie Willi Hanspach. Am 5. Juni mit dem Flugzeug nach Wien, die Fahrräder waren natürlich mit dabei. Von **Wien** ging es dann sofort nach der Landung in Richtung Ungarn.

Im Sonnenschein radelten wir nach Ungarn rein. Die Grenze, die einst als „eiserner Vorhang“ bezeichnet wurde, ist heute ohne jede Kontrolle zu passieren. Lediglich durch die Hinweisschilder wurde uns bewusst, dass wir Österreich verließen und nach Ungarn kamen. Am zweiten Tag war das Kämpfen gegen den Wind angesagt, der uns dann am dritten Tag mittags den kräftigen Regen brachte. Trotzdem erreichten wir unser Ziel: wir blieben in **Heviz**, einem Thermalkurort unweit des Plattensees. Natürlich mussten wir die heilenden Kräfte am nächsten Morgen testen, bevor wir am Nordufer des Plattensees weiterfuhren.

Pecs, das Zentrum der Donauschwaben, steuerten wir als nächstes Ziel an. An Willis Rad mussten zwei Speichen ersetzt werden. Aber wozu hatten wir einen hochqualifizierten Ingenieur mitgenommen? So musste ich mir die Finger nicht schmutzig machen, das erledigte Jonny zu unser aller Zufriedenheit. Vor Pecs, wie auch vor Heviz warteten einige Steigungen auf uns, die wir bezwingen mussten. Pecs war einst ein Zentrum der Donauschwaben und ist noch heute eine der schönsten Städte Ungarns. Leider war die Moschee am Kernplatz der alten Innenstadt geschlossen.

Von Pecs aus fuhren wir Richtung Donau, ca 40 km auf stark vor allem LKW-befahrener Strecke. An der **Donaufähre** trafen wir zwei Donauschwaben, die uns ihre Geschichte erzählten. Inzwischen wohnt einer wieder im elterlichen Haus, das er als kleiner Junge verlassen musste und nach dem II. Weltkrieg mit den Eltern nach Westdeutschland ging. Andere aus seiner Familie kamen in das Gebiet der DDR und gingen problemlos von hier wieder zurück nach Ungarn. Heute leben etwa 200.000 Donauschwaben noch in Ungarn.

Die **Puszta**, wer hat bei diesem Begriff nicht sofort einige Bilder vor Augen? Allerdings werden diese Bilder nur in Touristenzentren geboten. Aber diese wollten wir meiden und Ungarn pur kennen lernen. So fuhren wir erst einmal auf dem Donauradweg Richtung Norden und bogen dann etwas östlich ab. In dem bekannten kleinen Weinort der Donauschwaben **Hajos** fanden wir Quartier über einem Weinkeller. Nachdem wir vom Essen zurückkamen, saßen wir bei angenehmen Temperaturen und herrlichem Sternenhimmel zwischen Reben und genossen den hervorragenden ungarischen Wein.

Über **Keskemet**, **Hatvan** ging es dann in den Nordosten Ungarns nach **Eger**. Auf unseren Touren in Andalusien, Sizilien und auch Kreta fanden wir immer wieder Spuren aus der Zeit der türkischen Besetzung. Aber hier bestiegen wir erstmals auch ein Minarett und hatten einen herrlichen Blick auf die Stadt. Mit dem Zug fuhren wir bis kurz vor Budapest und sahen uns Sissis Schloss in **Gödöllő** an. Nördlich von

Budapest erreichten wir über Feldwege die **Donau**, setzen über und nahmen Unterkunft in **Szentendre**.

In Szentendre ließen wir erst einmal unser Gepäck und fuhren nach **Visegrad**. Von der mächtigen Burgruine hatten wir einen weiten Blick über das Donautal. **Esztergom** mit der mächtigen Basilika durfte auf dem Besichtigungsprogramm nicht fehlen. Da es schon spät war, traten wir mächtig in die Pedale. Nach Szentendre zurück, nahmen wir das Gepäck auf und fuhren nun auf dem Donauradweg nach Budapest. Auf einer Bootschenke machten wir Rast und aßen später am Stadtrand Hecht. Das Hotel erreichten wir nach Mitternacht. Auf der gegenüberliegenden Straßenseite gab es noch Bier.

Budapest: die beiden letzten Tage hatten wir für Stadtbesichtigungen reserviert. Stressig wurde es dann noch einmal auf dem Flughafen. Man wollte unsere Räder nur in einem Karton verpackt mitnehmen. Nach langen Diskussionen und dem Verpacken in Plastiktüten und Folien durfte unsere Räder doch mitfliegen. Über 1100 km, meist schönes Wetter, viel Eindrücke und Erlebnisse in Ungarn liegen hinter uns!

Erwin Wittenberg