

Info September 2009

Oberste Priorität genießt am 20. September unsere Veranstaltung

21. Lauf „Rund um den Fühlinger See“.

Es haben sich viele Läufer und Läuferinnen angemeldet, die unseren Lauf als die **ideale Vorbereitung zum Köln-Marathon** nutzen werden! Wir führen die Kreismeisterschaften über Halbmarathon und die Meisterschaften der FORD FREIZEIT ORGANISATION durch. Der Halbmarathon ist zudem Teil des KÖLN-CUP.

Wer sich auf den Marathon vorbereiten möchte, kann zwei Wochen vorher bei uns am Fühlinger See seinen optimalen Vorbereitungslauf für den Marathon platzieren und entweder den Halbmarathon, die 10 km- Strecke oder die 5 km- Strecke zügig durchlaufen (alle mit Jones-Counter vermessen und daher bestzeitentauglich!).

Aber nicht nur Marathonis, sondern alle Aktiven fühlen sich bei uns gut aufgehoben: Damit das so bleibt, sind alle LLG´ler und Freunde wieder zur aktiven Mithilfe aufgerufen! Von euren Bereichsleitern seid ihr schon angesprochen worden und wisst, an welchen Positionen ihr helfen müsst, damit alles reibungslos läuft und die Veranstaltung für die Aktiven und auch für uns ein Erfolg wird. Darüber hinaus brauchen wir noch weitere Helfer!

Für alle Helfer verbindlich ist das vorbereitende Treffen am Samstag, 19. September um 10:00 Uhr im Bootshaus Fühlinger See; dort werden wir letzte wichtige Informationen an alle weitergeben.

Vereinsausflug

Der **Vereinsausflug** führte uns am 26.Juni nach Köln- Müngersdorf. Vorbildlich waren die meisten mit den öffentlichen Verkehrsmitteln angereist. In zwei Gruppen wurden wir durch das RheinEnergie Stadion geführt und erhielten interessante Einblicke und Auskünfte über die Sportstätte.

Bekanntlich macht ja auch schon der Anblick von Arbeit manch einen Betrachter hungrig und durstig! Da traf es sich gut, dass wir für alle LLG´ler im nahe gelegenen „Marienbild“ Essen und Trinken bestellt hatten und diesen Notstand beheben konnten.

Für das kommende Jahr werden wir uns wieder ein schönes Ziel suchen, Vorschläge auch schon vor der Jahreshauptversammlung werden gerne entgegen genommen.

Köln-Marathon

Beim **Köln Marathon** am 2.10.2009 starten **26 LLG´ler über die Marathondistanz** und einige über die Halbmarathonstrecke. Sie alle werden am Verpflegungsstand am Ebertplatz von den Vereinskameraden begeistert empfangen und verpflegt!

Für diesen Versorgungstand suchen wir noch einige **Helfer und Helferinnen**; wer helfen möchte, meldet sich bitte direkt bei Heinrich oder Heijo.

Lauf des Monats September

Lauf des Monats ist der Zonser Nachtlauf (7 Meilen), die Mitglieder werde gebeten sich rechtzeitig bei Walter Becker zu melden.

Ergebnisse Unilauflauf 10 km

Platz	Name	AK	Netto
87	Heijo Fette	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

Ergebnisse Rheinbogenlauf

Gesamt	AK	Name	Zeit
61.	W45	Pia Rupp	01:11:41
50.	M45	Jürgen Cremer	00:43:22
108.	M65	Walter Becker	00:48:01

4. GAG Halbmarathon

Am 09.08.2009 fand in Köln- Mülheim der **4. GAG Halbmarathon** Köln- rechtsrheinisch statt. Dort nahmen fünf LLGler teil. Sie erliefen sich folgende Leistungen:

Platz AK

138	(30)	Büngener, Achim (GER)	M35	01:34:57
127	(22)	Cremer, Jürgen (GER)	M45	01:34:21
	(48)	Achim Nagelschmitt	M50	01:48:00
214	(19)	Schnitzler, Patricia (GER)	W50	02:09:16
753	(3)	Schoss, Manfred (GER)	M70	01:58:47
854	(170)	Werner, Gregor (GER)	M45	02:03:08

Analog zum Halbmarathon fand auch die Halbmarathon- Kreismeisterschaft statt. Dort konnte Jürgen den zweiten Platz erreichen!

34. Sengbachtalsperrenlauf

Der Lauf an der Sengbachtalsperre am 30.08.2009 hat wieder viele LLG'ler angezogen! Die landschaftlich schöne und läuferisch herausfordernde Strecke galt es diesmal bei tollen Temperaturen zu bewältigen. Hier die Ergebnisse:

21,1 km

AK/AK-Pl:	Name:	Netto:
50 / 7	Gompert Monika	01:17:53
30 / 4	Mannheim, Stephan	01:31:17
HK / 3	Offer, Thorsten	01:34:49
55 / 2	Fette, Heijo	01:36:54
50 / 19	Weyer, Bernhard	01:47:43
50 / 29	Gottreich, Günter	01:55:17
55 / 18	Liebelt, Jonny	01:58:36
65 / (3)	Becker Walter	02:00:43
50 / 42	Paul, Walter Dieter	02:02:39
55 / 15	Gompert, Klaus	01:55:28

11,3 km

50 / 10 Offer, Wilfried 1:08:20
65 / 27 Horst Fernbach 1:16:18

Lauf des Monats ist der Zonser Nachtlauf, die Meldungenbitte rechtzeitig bei Walter Becker abgeben!

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

1.9.	Claus Ott
4.9.	Peter Schöddert
19.9.	Heijo Fetten
25.9.	Silke Fetten

Bis Mitte Oktober geht's weiter:

1.10.	Peter Altenberg
4.10.	Ferdi Batzen
9.10.	Lutz Heinen

Nachträglich geht unser Glückwunsch an Rudolf Houben,
der am 7. Juli seinen Geburtstag feierte!

Ich wünsche euch viel Erfolg bei euren Starts,

Heijo