Oktober 2009

Dia-Vortrag von Erwin Wittenberg

Erwin Wittenberg wird am 29.10.2009 noch einmal über die Radreise von **Gibraltar nach Köln** berichten. Ort: Katholische Gemeindezentrum in Köln-Weiler, Regenboldstraße 8; Beginn um 19:00 Uhr, Eintritt 2,00 €.

Köln-Marathon 2009

Beim 13. Köln Marathon op Kölsch sind 26 Marathonis der LLG 80 und zwei Halbmarathonis im leuchtend blauen LLG 80-Apfelshirt dabei. Wir wünschen allen viel Erfolg!

Daneben wird der größere Teil der LLG 80- Mitglieder mit Freunden den Verpflegungsstand Nr. 10 am Ebertplatz betreuen und die Aktiven mit Erfrischungen versehen auf die langen letzten Kilometer des Marathons und des Halbmarathons schicken. Ansprechpartner für Helfer ist Heinrich Metzemacher.

„Rund um den Fühlinger See“

Unsere **21. Laufveranstaltung „Rund um den Fühlinger See“** war ein großer Erfolg!

Alle Teilnehmer waren begeistert, haben die Helfer, die Organisation und die Streckenführung gelobt! Wie in vielen Jahren spielte auch das Wetter mit und so gab es beinahe 1000 sehr zufriedene Finisher auf den Laufstrecken.
Die Ford Freizeit Organisation unter der Leitung von Winfried Piehl trug wiederum ihre internen Meisterschaften mit Teilnehmern aus vielen Standorten Deutschlands aus. Die Meisterschaften des Kreises Köln über 10 km wurden bei uns durchgeführt und unser Lauf war auch Teil des Köln Cup. Neben den Äpfeln und Rosinen im Zieleinlauf gab es wieder ein Getränk, das allen gut schmeckte: Basic Balance Sport.
Alle Altersklassensieger erhielten Sachpreise**.** Die Verlosung unter den Finishern des Halbmarathons hatte es in sich: Acht Einkaufsgutschein bei unserem Partner Fahrräder Pützfeld, drei Freistarts für den Köln Marathon 2010 und als Krönung ein wertvolles Fahrrad, das wir zusammen mit der Firma PÜTZFELD zur Verfügung gestellt hatten!
Auch in diesem Jahr hatten wir auf die international anerkannte Zeitmessung und Auswertung mit championchip gesetzt . Der Soforturkundenausdruck für alle Teilnehmer hat für viel Freude gesorgt, denn es entfielen entsprechende Wartezeiten. Alle Ergebnisse unter

http://results.mikatiming.de/2009/fuehlingersee/

Der Vorstand der LLG 80 bedankt sich nochmals bei allen Teilnehmern der Veranstaltung. Wir laden schon jetzt ein zum

22. Lauf Rund um den Fühlinger See am 19.09.2010

Alle Helfer treffen sich am 6.Oktober ab 19:00 Uhr zu einem geselligen Abend im „Klosterhof“. Einladung ist erfolgt.

Die „Generalprobe“

Thomas Boelter hat die Ergebnisse der LLG-Läufer bei der sog. **Generalprobe** der Deutschen Sporthochschule zusammengetragen:

28 KM

Platz	AKP	Name	AK	Netto
120	22	Boelter, Thomas	45	02:21:11
112	12	Weyer, Bernhard	50	02:20:20
177	19	Gottreich, Guenter	50	02:27:11
281	2	Becker, Walter	65	02:37:11
83	10	Kruse, Anne	50	02:50:05

Halbmarathon

Platz	AKP	Name	AK	Netto
91	22	Cremer, Jürgen	45	01:32:00
92	4	Riehl, Karl-Heinz	50	01:32:11
206	6	Fetten, Rosi	55	02:08:21

14 km

Platz	AKP	Name	AK	Netto
33	1	Nagelschmidt, Achim	50	01:08:00

DKV-Brückenlauf 2009

von Thomas Boelter

Es ist ein regnerischer Spätersommersonntag. Nieselregen setzt ein und wird langsam heftiger. Unter der Severinsbrücke drängen sich die Läufer im Trockenen und warten in langen Schlagen vor den Toiletten. Ein Hit sind die innovativen 4er Urinale. Langsam nur bewegen sich die Läufer zum Start. Regenschutz bietet auch der Startbogen. So starte ich umständehalber aus der ersten Reihe. Da steht auch der Schokoladenbrunnen und nette Mädels bieten den Startern frische Schokowaffeln an. Da kann man eigentlich nicht nein sagen. Außerdem macht DKV-Vorstand Dr. Pick Haltungsübungen mit der Startpistole, doch zum Schießen geht er dann doch lieber aus der Laufbahn.
Bei 5.000 gemeldeten Läufern gibt es ein schönes Gedränge als rechtzeitig zum Start Petrus ein Einsehen hat und die Schleusen schließt.
Ein langes Läuferband macht sich auf den Weg und zieht immer länger bis auf acht Kilometer. Die Organisation ist vorbildlich. Sogar die Baustelle auf der Mülheimer Brücke ist eigens für den Brückenlauf präpariert und nur an diesem Tag geöffnet. Das diesjährige Motto lautet vorn "Das Wunder von Köln" und hinten "Ich kann über Wasser laufen" - der Spaß steht im Vordergrund oder die eigene persönliche Zielsetzung. Als die ersten im Ziel einlaufen, haben die letzten gerade mal die Hälfte geschafft. Die beiden ersten laufen Hand in Hand über die Ziellinie - als neue Freunde. Andere schaffen ihren ersten langen Lauf; manche sogar ohne Training - wovon ich allerdings abrate. Es gibt Alterklassensieger und welche unter den ersten Hundert. Ich habe meine letzte Brückenlaufzeit von 1:30 auf 1:13 verbessert und bin auch zufrieden. An der Kleiderbeutelausgabe überhole ich sogar noch jemanden, der schon viel früher im Ziel

war. Wer mag, kann für sich die Ergebnisliste studieren und die Läufer anhand ihrer Startnummer auf den Minifotos vom Foto-Team-Müller wieder finden.

Die Zielverpflegung ist vielfältig: Es gibt Spezial-Kiwis, Bananen, Wasser, Müsliriegel (etwas knapp) und Früh-Kölsch (Geschmackssache).

Insgesamt kommen von etwa 5.000 gemeldeten 3.992 Läufer ins Ziel.

Platz	AKP	Name	AK	Zeit
1234	4	Batzen, Ferdi	65	01:22:22
107	14	Maci, Nicole	35	01:21:30
119	23	Würtz, Olaf	35	01:06:37
204	38	Cremer, Jürgen	45	01:09:04
424	86	Boelter, Thomas	45	01:13:16
	31	Nagelschmidt, Achim	50	01:13:18

Lauf des Monats Oktober ist der Obstmeilenlauf; bitte bei Walter Becker anmelden!

Wir wünschen unseren **Geburtstagskindern**
alles Gute!

1.10.	Peter Altenberg
4.10.	Ferdi Batzen
9.10.	Lutz Heinen
16.10.	Eva Fetten
26.10.	Erwin Wittenberg
31.10.	Monika Gompert

Anfang November geht´s weiter:

1.11.	Dieter Keil
2.11.	Christoph Kraeber
8.11.	Thorsten Offer

Mit sportlichem Gruß

Heijo