

November 2009

Wir gratulieren herzlich zum **Geburtstag**:

1.11.	Dieter Keil zum 75. Geburtstag
2.11.	Christoph Kräber
8.11.	Thorsten Offer
17.11.	Horst Heinrichs
25.11.	Sabine Metzemacher zum 30. Geb.
27.11.	Johnny Liebelt
29.11.	Horst Fernbach

Anfang Dezember feiern dann:

3.12.	Andreas Hommel
11.12.	Michael Mannheim
16.12.	Gaby Koof
	Gertrud Jansen

Helferfete „Rund um den Fühlinger See“

Die **Helferfete** im „Klosterhof“ war ein Dankeschön an alle Helfer, die die Laufveranstaltung 2009 am Fühlinger See haben gelingen lassen. Bei gutem Essen haben wir in geselliger Runde die Veranstaltung und anderes resümiert und schon Pläne für den 22. Lauf am 19.09.2010 geschmiedet!

Köln Marathon 2009

Der **Köln Marathon** am 4. Oktober 2009 mit den diversen Startmöglichkeiten war das Laufereignis auch für viele LLG'ler. Sowohl beim Halbmarathon als auch auf der Königsdistanz waren wir zahlreich vertreten:

24 Finisher auf der Königsdistanz und 1 Finisher beim Halbmarathon 42,195 Kilometer sind ein sehr schönes Indiz für überaus aktive LäuferInnen in den Reihen der LLG 80!

Das Wetter mit Temperaturen von etwa 14 Grad war läuferfreundlich, die Siegerzeit von 2:08:36 Std. bedeutete Streckenrekord und endlich eine Zeit unter 2:10 Std und so mancher Aktiver hat auch seine Bestzeit erreicht. Die meisten LLG80- Mitglieder konnten als Helfer beim Verpflegungsstand 10 am Ebertplatz ihren LauffreundInnen zujubeln und erfrischende Getränke sowie Bananen anreichen. Unter der Leitung von Heinrich hatten sich wieder viele „Wiederholungstäter“ als Helfer zur Verfügung gestellt. Die zuerst noch vorbei laufenden –und später gehenden- Aktiven wurden immer wieder und bis zum Schluss angefeuert und mit netten Worten auf die letzten Kilometer des Rennens geschickt. Dank der bereit gestellten Verpflegung blieb die gute Laune der Helfer auch bis nach dem gemeinsamen Standabbau erhalten. Der Dank der Läufer gilt allen ehrenamtlichen Helfern, die lange Zeit durchgehalten haben und auch dem tollen Publikum entlang der gesamten Strecke!

Ergebnisse

Platz	Pl. AK	Name	AK	Verein	Brutto	Netto
5085	18	» Becker, Walter (GER)	M65	LLG 80 NORDPA...	04:45:50	04:26:55
5840	677	» Boer, Ralph (GER)	M50	LLG 80 NORDPA...	05:09:08	04:48:44
1283	282	» Cremer, Jürgen (GER)	M45	LLG 80 NORDPA...	03:39:44	03:31:09
735	19	» Fetten, Heijo (GER)	M55	LLG 80 NORDPA...	03:21:20	03:21:15
1134	38	» Fetten, Rosi (GER)	W55	LLG 80 NORDPA...	05:03:23	04:43:01
1135	103	» Gompert, Monika (GER)	W50	LLG 80 NORDPA...	04:56:38	04:43:03
1857	458	» Heinen, Lutz (GER)	M40	LLG 80 NORDPA...	03:39:59	03:39:53
130	21	» Jansen, Gertrud (GER)	W45	LLG 80 NORDPA...	03:47:46	03:39:02
1918	181	» Jansen, Klaus (GER)	M50	LLG 80 NORDPA...	03:41:12	03:40:49
1138	104	» Kruse, Anne (GER)	W50	LLG 80 NORDPA...	05:03:32	04:43:11
412	84	» Leffers, Matthias (GER)	M40	LLG 80 NORDPA...	03:12:18	03:12:00
4024	176	» Liebelt, Johannes (GER)	M55	LLG 80 NORDPA...	04:20:20	04:08:25
556	93	» Maci, Nicole (GER)	W35	LLG 80 NORDPA...	04:23:29	04:09:12
4830	95	» Mannheim, Michael (GER)	M60	LLG 80 NORDPA...	04:42:11	04:21:48
846	116	» Mannheim, Stephan (GER)	M30	LLG 80 NORDPA...	03:24:39	03:23:59
1488	159	» Offer, Thorsten (GER)	MHK	LLG 80 NORDPA...	03:43:03	03:34:29
4433	481	» Paul, Dieter (GER)	M50	LLG 80 NORDPA...	04:26:55	04:15:00
1302	115	» Schnitzler, Patricia (GER)	W50	LLG 80 NORDPA...	05:27:18	04:58:44
5458	9	» Schoss, Manfred (GER)	M70	LLG 80 NORDPA...	05:06:28	04:36:12
1164	108	» Wallrath, Hubertine (GER)	W50	LLG 80 NORDPA...	05:05:38	04:45:16
4887	990	» Werner, Gregor (GER)	M45	LLG 80 NORDPA...	04:36:32	04:23:03
2341	222	» Weyer, Bernhard (GER)	M50	LLG 80 NORDPA...	03:54:12	03:46:59
2739	584	» Boelter, Thomas (GER)	M45		03:59:34	03:52:21
757	49	» Riehl, Karl-Heinz (GER)	M50		03:29:35	03:22:01

Halbmarathon

424	96	» Würtz, Olaf (GER)	M35	LLG 80 NORDPARK	01:33:12	01:32:51
-----	----	-------------------------------------	-----	-----------------	----------	----------

Berndt Pfeifer begrüßt die LLG80- Mitglieder

Hallo in Köln,

es war sehr schön einige LäuferInnen der LLG 80 vor-während und nach dem Lauf zu treffen.

Ich bin mir sicher, dass die Freude auf beiden Seiten groß war und ich bedanke mich auch für die freundliche Begrüßung im Zieleinlauf von Heijo. das tat gut und tröstete mich ein wenig über meinen schlechten Gesundheitszustand während des Laufes.

Acht Wochen Vorbereitung minus zwei wegen Krankheit und Verletzung sind wirklich zu wenig, das muß ich ehrlich zugeben. Ein paar Tage mehr wären besser, deshalb bitte nicht nach machen. Aber so ist es nun mal und das ist auch gut so. Köln war

wieder einmal ein Erlebnis, aber ich war auch froh wieder **zu Hause** zu sein. Das sagt einiges, aber nicht alles!

Allen, denen ich versprochen habe mich telefonisch zu melden, möchte ich zurufen: ich mach et! Sollte jemand ungeduldig sein, darf er/sie mir ruhig zuvor kommen (Telefonnummer in LLG 80- Mitgliederliste). Am besten zur späteren Stunde, wenn das Tagesgeschäft erledigt ist und die Katze schläft.

Obstmeilenlauf 2009

Der **Lauf des Monats** führte die LLG´ler am 31.10.09 nach Altendorf, um dort beim **Obstmeilenlauf** zu starten. Die angenehm profilierte Strecke lockte in diesem Jahr ein Rekordteilnehmerfeld an den Start. Bei perfektem Laufwetter erzielten die LLGler allesamt sehr gute Ergebnisse. Das traditionell an die LLG gehende Bier für die teilnehmerstärkste Mannschaft bekamen wir zwar mangels Teilnehmer dieses Jahr nicht, jedoch konnten sich Bernd und Walter über ihre Präsente als Altersklassensieger freuen.

6 Meilen

Frauen	Platz	AK	Zeit
Bosbach, Eisele	51.	5.	57:17 Min
Männer			
Ott, Claus	136.	5.	55:02

10 Meilen

Frauen			
Maci, Nicole	15.	4.	1:24:49Std.
Männer			
Offer, Thorsten	13.	3.	1:08:16
Birkenfeld, Bernd	24.	1.	1:11:39
Weyer, Bernd	45.	9.	1:17:23
Becker, Walter	60.	1.	1:21:40
Boelter, Thomas	65.	13.	1:22:41
Mannheim, Michael	74.	6.	1:24:50
Liebelt, Johannes	86.	8.	1:28:51

Hilfe für Bachelorarbeit gesucht!

Der Studierende Sebastian Marks sucht für eine Bachelorarbeit in Physiotherapie im Zeitraum zwischen Januar und März Läufer und Radsportler mit Knieschmerz an der Außenseite des Knies (Iliotibialbandsyndrom). Die Schmerzen treten während der Belastung auf und können dann noch länger anhalten. Passende Sportler würden nach einer Untersuchung über einen Zeitraum von 4-6 Wochen (hoffentlich bis zur Schmerzfreiheit) zwei mal wöchentlich in Longerich oder Ehrenfeld behandelt.

Kontakt: marks.bastian@stud.hs-fresenius.de

Lauf des Monats November

Der **Lauf des Monats** ist der Halbmarathon in Bonn- Venusberg am 14. November, Start 9.30 Uhr. Wie immer bitte bei Walter Becker anmelden.

Ich wünsche euch viel Spaß beim gemeinsamen Laufen

Heijo