

Februar 2010

Wir gratulieren herzlich zum **Geburtstag**:

1.2.	Maria Birkenfeld
6.2.	Gertrud Albers
10.2.	Walter Becker
11.2.	Manfred Pax
16.2.	Heinrich Metzemacher
19.2.	Thorsten Hahn

Anfang März geht´s weiter; es feiern dann:

2.3.	Petra Kirschbaum
3.3.	Jürgen Cremer
4.3.	Michael Boksch
5.3.	Hans Albers
6.3.	Achim Nagelschmidt
8.3.	Stephan Mannheim zum 35. Geburtstag

Die Jahreshauptversammlung findet am 23.03.2010 um 19:00 Uhr im Jugendraum des Bootshauses Fühlinger See statt.

Der Vorstand schlägt folgende **Tagesordnung** vor:

1. Begrüßung
2. Wahl des Protokollführers
3. Feststellen der Beschlussfähigkeit
4. Ehrungen
5. Rechenschaftsberichte des Vorstandes (Vorsitzender, Schatzmeister, Sportwart)
6. Bericht der Kassenprüfer
7. Entlastung des Vorstandes
8. Benennung eines Wahlleiters
9. Neuwahl des Vorstandes
10. Wahl eines Kassenprüfers
11. Feier des Gründungsjubiläums
12. Termine: Veranstaltung 22. Lauf „Rund um den Fühlinger See“ am 19.09.2010, Vereinsausflug, ...
13. Verschiedenes

Anträge zur Ergänzung der Tagesordnung sind bis vier Wochen vor der Mitgliederversammlung schriftlich beim Vorstand einzureichen.

Der Vorstand bittet um zahlreiches Erscheinen.

Zum **Neujahrsempfang am 22.Januar** waren 50 LLG´ler gekommen und hatten sich genügend Zeit genommen zum Jahresbeginn im lockeren Rahmen zu feiern und sich zu unterhalten. Thomas Bölter hatte an diesem Tag Geburtstag und so konnten wir ihm ein Ständchen singen, dass es nur so schallte. Ihm und Bernd Weyer, der Anfang Januar seinen Geburtstag feierte, danken wir besonders für die **Spende der Bierfässer**. Es wurde für alle ein sehr kurzweiliger Abend mit leckerer Suppe, Gerstenkaltschale und Erfrischungsgetränken.

Im Laufe des Abends gab es dann für die anwesenden Mitglieder ein für Läufer nützliches Überraschungsgeschenk, was allen recht gut gefallen hat. Außerdem hatte sich Alfons Everz im Kostüm zu einem sehr netten, typisch kölschen Wortbeitrag gemeldet, für den sich alle bedankt haben.

Ein besonderer Dank gilt wie immer denjenigen tatkräftigen Mitgliedern, die bei der Herrichtung des Saales und auch beim anschließenden Aufräumen geholfen haben!

Der letzte Lauf des Jahres war auch für sehr viele LLG´ler der Silvesterlauf des TuS rrrh. Hier gab es die 10 Kilometerstrecke mit drei Runden, Start, Rundendurchlauf und Ziel im Stadion. „Regen, nass, dreckig“, das war der einstimmige Kommentar, aber ein Lichtblick tat sich auf, da Gisela und Winfried Bulla traditionell alle LLG´ler mit einem Glas Sekt aus dem alten Jahr verabschiedeten. In der Ergebnisliste sind die erreichten vorderen Plätze der Altersklassen markiert.

Name	Platz		Zeit
	G	AK	
Miriam Melter	34.	3.	53:10
Hubertine Wallrath	58.	6.	57:41
Gisela Batzen	62.	1.	58:07
Monika Gompert	65.	7.	01:00:01
Patricia Schnitzler	67.	8.	01:00:06
Thorsten Offer	51.	16.	39:43
Michael Boksch	82.	5.	42:49
Bernd Birkenfeld	87.	2.	43:12
Bernd Weyer	118.	9.	44:57
Jürgen Cremer	137.	26.	46:46
Achim Nagelschmidt	156.	15.	47:56
Walter Becker	194.	5.	50:01
Wendel Mispelkamp	204.	16.	50:48
Michael Mannheim	208.	5.	50:57
Ferdi Batzen	217.	6.	51:52
Manfred Schoss	219.	3.	52:06
Jonny Liebelt	221.	17.	52:29
Winfried Bulla	258.	9.	57:41
Dieter Paul	264.	31.	58:09
Claus Ott	265.	22.	58:11
Dr. Walter Klempt	284.	5.	01:02:03
Alfons Everz	285.	9.	01:02:50

Thomas Bölter schreibt zu seinem **Silvesterlauf**

Auch in Bayern war ich Silvester nicht untätig:

Der Silvesterlauf in Sandharlanden (Kreis Kehlheim) konnte auch 2009 überraschen. Ein Rekord-Teilnehmerfeld von 583 Läufern ging an den Start. Die letzten Startnummern wurden fünf Minuten vor Start ausgegeben.

Meine neue 10 km - Bestzeit lautet nun 46:57 min. (Pseudonym: "Ebelter").

81. Platz in der Altersklasse M 40 und vier Minuten schneller als beim letzten Mal 2007.

Der Starkregen ging pünktlich zum Start um 10 Uhr in ein leichtes Tröpfeln bei +3°C über.

Bericht: http://www.fsv-konditionsgruppe.de/presse/s_2009_3.pdf

Beim **ersten Lauf der Winterlaufserie** waren auf sehr rutschigem Untergrund unterwegs, zu bemerken auch an den Zeiten, dass alle 2-3 Minuten länger gebraucht haben.

Man konnte einfach nicht richtig Gas geben ;-)

5 Kilometer

Name	Platz		Zeit
	G	AK	
Miriam Melter	6.	2.	26:10
Achim Nagelschmidt	25.	2.	23:40
Manfred Schoss	37.	1.	26:07
Winfried Bulla	43.	1.	29:02
Claus Ott	44.	4.	29:05

10 Kilometer

Name	Platz		Zeit
	G	AK	
Nicole Maci	18.	6.	56:38
Hubertine Wallrath	31.	2.	01:03:02
Thorsten Offer	7.	1.	40:51
Michael Boksch	17.	2.	43:43
Bernd Weyer	44.	8.	47:51
Walter Becker	77.	1.	53:26
Michael Mannheim	87.	2.	54:43
Dieter Paul	100.	16.	56:40

Schuhe belasten Gelenke mehr als Barfußlaufen

FR, 06.01.2010

Moderne Laufschuhe können laut einer Studie für die Gelenke schädlicher sein als das Joggen barfuß. Das haben US-Forscher der University of Virginia gemessen. Die Wissenschaftler ließen 68 gesunde Sportler auf einem Laufband trainieren - mit Schuhen und barfuß. An Hüfte, Knie und Fußgelenk stellten die Experten höhere Belastungen fest, wenn die Jogger Schuhe trugen.

Die Belastung für die Gelenke war den Angaben zufolge sogar höher als das Gehen auf hochhackigen Schuhen. Ihre Ergebnisse veröffentlichten die Forscher im Fachblatt "The Journal of Injury, Function and Rehabilitation" (Bd. 1, S. 1058) der US-Akademie für Sportmedizin und Rehabilitation.

Die Hüfte wurde in der Studie mit Laufschuhen durchschnittlich um 54 Prozent stärker belastet als barfuß, im Knie lagen die Werte zwischen 36 und 38 Prozent. Dem Fuß gaben die Trainingsschuhe dagegen einen guten Halt.

Die negativen Effekte auf die Gelenke würden wahrscheinlich zu großen Teilen von dem erhöhten Absatz und Stützmaterial unter dem Fußgewölbe verursacht, erklärten die Wissenschaftler.

Ein Jahr der Überraschungen, geschrieben von Jürgen Cremer

Mit dem Sylvesterlauf in der Merheimer Heide in Köln- Hohenberg beim TuS Köln rrrh. ging für mich ein sehr erfolgreiches Jahr zu Ende. Zu Beginn des Jahres 2009 hätte ich aber nie damit gerechnet, dass ich so oft auf dem Siegerpodest stehen sollte und auch Edelmetall entgegen nehmen durfte. Dadurch, dass meine Altersklasse M45 zu den Teilnehmerstärksten Gruppen der Senioren gehört, war ich davon ausgegangen, dass ich wie in den letzten Jahren auch, eher mit vorderen Mittelfeldplätzen mich begnügen müsste. Aber es sollte anders kommen als gedacht habe. Die Erfolge die ich in diesem (letzten) Jahr erreichen sollte waren neben zwei Vize- Kreismeisterschaften auch noch etliche Top Ten Plätze und gute vorderrangige Altersklassenplatzierungen sowie persönliche Streckenrekorde. Schon im Frühjahr beim Frechener Frühlingslauf am 26.04.2009 konnte ich die ersten Lorbeeren mit bestechender Frühform erlaufen. In beiden Läufen fand ich mich in meiner Altersklasse in den vorderen Plätzen wieder. Im Trikot meines Arbeitgebers Deutsche Post AG erreichte ich im 5km Lauf in einer Zeit von 00:21:28, bis dato beste Zeit über diese Distanz, den 5 Platz meiner Altersklasse. Mit der Mannschaft verpassten wir nur knapp den Dritten Platz. Wir wurden in einem starken Feld nur Vierter aber es sollte hier später noch eine Überraschung geben. Schnell umgezogen lief ich dann im Vereinstress der LLG noch den 10km Lauf. Nachdem ich nun dreimal die Steigung am Freizeitbad Fresh Open erklommen hatte, dachte ich mir, warum tut man sich so etwas an. Aber es lief recht gut als ich in die Zielgerade einlief. In einer Zeit von 00:43:42 kam ich ins Ziel und wurde Elfter in meiner Altersklasse. Da ich immer im Anschluss einer Veranstaltung oft noch das Flair des Rahmenprogramms genieße, war ich auch bei der Siegerehrung noch vor Ort. Unerhoft fiel der Name Deutsche Post AG dabei, denn unser Damenteam wurde Erster im 5km Teamcup- Wettbewerb. So musste ich als Teamkapitän, denn alle anderen waren schon nach Hause gefahren, unter dem Beifall der Zuschauer auf die Tribüne. Als einziger Mann war das schon komisch da oben aber auch aufregend zugleich.

Schon zwei Monate später im Juni sollte sich meine hervorragende Form bestätigen. Am 14.06.2009 fand am Rheinenergie- Stadion der 1. DJK Stadionlauf statt. Ich nahm beim 10Meilenlauf (16,093km) teil. Nach den absolvierten drei Runden durch den Stadtwald kam ich als Sechzehnter ins Ziel. Hier bestätigte sich das was ich am Anfang dieses Berichtes erwähnte, denn unter den ersten 20 Finisher waren gleich vier meiner Altersklasse und den Vierten Platz erlief ich in 1:13:52. Dieses war zugleich die zweitbeste Zeit auf dieser Distanz. Nur sechs Tage später erlief ich mir zum ersten Mal Edelmetall. Beim Saisonfinale der FC Deutsche Post am 20.06.2009 im niedersächsischen Munster erhielt ich die Bronzemedaille beim 4000m Lauf auf der Bahn. Ein Kollege aus meinem Zustellstützpunkt, der dort beim Radrennen teilnahm, konnte sogar im Teamwettbewerb die Goldmedaille sich umhängen lassen. Für uns beiden war das ein toller Erfolg und wir ließen es in der abendlichen Abschlussfeier so richtig krachen. Dementsprechend war die Rückfahrt am Sonntag erst sehr spät. Das war aber im Centerpark Bispinger Heide kein Problem, denn mein Arbeitgeber hat die dort hervorragend eingerichteten Bungalows bis Sonntagabend gemietet.

Angetrieben durch diesen Erfolg hatte ich nun sprichwörtlich die Hacken meiner Laufschuhe gespornt und strebte nun selbstbewusst weitere hervorragende Ergebnisse an. Die stellte sich auch rasch ein. Schon beim 10km Lauf im Rahmen der Veranstaltung 10 Meilen von Köln erlief ich erneut einen Top Ten Platzierung in meiner Altersklasse. Mit 00:42:26 Min. wurde ich dort an den Poller Wiesen Zehnter.

Einer der ersten Höhenpunkte folgte am 09. August in Köln- Mülheim beim GAG Halbmarathon Köln rechtsrheinisch. Nachdem ich bereits die Laufstrecke in einer Zeit von 01:34:21 (persönliche Streckenbestleistung) absolviert hatte und eigentlich nach Hause fahren wollte, bat mich der Veranstaltungsleiter mit den Worten „du musst da bleiben, du bist Zweiter geworden“ darum, hier noch zu verweilen. Zweiter dachte ich mir, wie das, bei diesem starken Feld? Ich konnte mir keinen Reim daraus bilden was er meinte. Aber ich hatte niemals damit rechnen können, dass ich einen Titel in der Halbmarathon- Kreismeisterschaft erreichen könnte. Aber so war es. Unter den LVN Vereinsläufern des Kreises Köln/ Rhein- Erft wurde ich tatsächlich Zweiter. Das war eine Überraschung als ich unter vielen bekannten Sportskameraden und befreundeten ortsansässigen Politikern auf das Siegertreppchen steigen durfte. Zugleich hatte ich den Altersklassentitel in der Kreismeisterschaft erreicht. Da ich im Trikot des LLG 80 lief ist diese auch für den Verein ein Erfolg.

Noch im gleichen Monat konnte ich im Tress des LLG80 meinen Leistungshöhepunkt bestätigen. Bei der Neuauflage des Nippeser Stundenlaufs beim TFG Nippes am 25. August wurde ich Erster in meiner Altersklasse und zugleich Fünfter im Gesamteinlauf. Mit 13100m bei unbeständigem Wetter auf der Aschenbahn hatte ich somit ein wichtiges Ziel in der Marathonvorbereitung hinter mich gebracht. Zwei Wochen später folgte ein weiterer Stundenlauf auf der Bahn. Nun war es aber eine Kunststoffbahn. Beim 1. Stundenlauf des TuS Köln rhh. erreichte ich erneut eine gute Leistung. Mit 13565m wurde ich Achter des Gesamteinlaufs und Dritter in meiner Altersklasse. Als Straßenläufer ist das Laufen auf der Bahn doch nicht so öde als man denkt. Aber ich hatte ja in der Jugend nur Erfahrungen mit der Bahn gemacht. Vielleicht fällt mir daher das Laufen im Oval nicht schwer. Aber ich bleibe jetzt beim Straßen- Langstreckenlauf, denn der liegt mir mehr. Das sich aber auch Bahnlaufen zur Vorbereitung zum Marathon lohnen kann das findet jeder in Trainingpläne wieder. So lohnte es sich auch für mich.

Die gute Form bis zum Köln- Marathon im Oktober blieb weiterhin erhalten. In den vergangenen Jahren hatte ich in der Vorbereitungsphase wesentlich mehr Zeit zum trainieren gehabt. So musste ich meine Form im über Wettkämpfe bestimmen und diese gelang mir auch wie sich später herausstellen sollte. Längere ausgiebige Trainingsläufe ließ ich aber nicht aus. Mehrmals nutzte ich hierzu einen Lauf über den Herkulesberg und durch den Inneren Grüngürtel bis zum Rheinufer. Der letzte wettkampfmäßige Test sollte beim Bickendorfer Büdchenlauf am 27.09. stattfinden. Ich meldete mich wie bereits beim Frechener Frühlinglauf gleich für beide Distanzen an. Die 5km im Posttrikot und die 10km im Trikot der LLG. Die 5km liefen wir auch mit einer Postmannschaft. Ich kam als Achter des Gesamteinlaufs ins Ziel. Zugleich erlief ich in der Zeit von 00:20:29 in meiner Altersklasse den Ersten Rang und die bis dahin bestehen persönliche Jahresbestzeit über 5km konnte ich erneut verbessern. Dieses hatte ich bereits beim Business Run Cologne am 27.08. mit 00:20:56 fast 30 Sek. verbessert. Während dieses Laufes hatte ich aber im letzten Drittel der Strecke ein leichtes Ziehen im rechten Oberschenkel gespürt. So nahm ich etwas Tempo heraus. Ich wollte ja auch noch den 10er laufen. Ich ließ mich also massieren und trat den Lauf über die doppelte Distanz trotzdem an. Jedoch beschloss ich wegen des bevorstehenden Köln- Marathons in der zweiten Runde im Ziel nach 5km auszusteigen und tat das auch. Die Gefahr eine Verletzung zu bekommen wollte ich nicht eingehen. In der Ergebnisliste tauchte ich trotzdem auf und wurde mit gelaufenen 0:24:29 noch nicht mal der Letzte des Rennens.

Bei der Siegerehrung kam es wieder zu einem unerwarteten Ereignis und für mich zu einem Déjà-vus. Wiederum konnte die Postmannschaft einen Ersten Platz erreichen und nun war ich auch noch selbst an dieser Leistung beteiligt. Das „Stockerl“ hatte mich wieder. Ein weiterer Pokal für die Vitrine in unserer Niederlassung.

Das ich meine Entscheidung gut war, den 10er in Bickendorf abzurechnen und die Woche bis zum Köln- Marathon nichts läuferisch zu tun, dass sollte sich am 04. Oktober beweisen. Schon früh trat ich meine kurze Anreise nach Deut an und machte dabei einen Abstecher zu unserer Verpflegungsstelle am Ebertplatz. Diese Stippvisite tat mir gut. Dabei konnte ich auch noch den Halbmarathon etwas verfolgen und die Läuferinnen und Läufer anfeuern. Rechtzeitig begab ich mich aber mit Torsten Offer, den ich zuvor bereits in der S- Bahn getroffen hatte, zum Startort am Deutzer Bahnhof. Die Atmosphäre war wie immer gewaltig. Eine speziell angelegte Straßensperrung als Einlaufzone nutzten wir dazu uns Aufzuwärmen. Hierdurch wurde die Zeit bis zum Start etwas kürzer. Bei wechselhaftem Wetter liefen Torsten und ich los. Schon bald hatte ich einige Meter Vorsprung. Ich merkte früh, dass der Oberschenkel mir keine Probleme machte. Es lief einfach gut. Aber wie schon so oft ist die Amsterdamer Str. meine psychische Achillesferse. Wie in 2007 und 2005 hatte ich hier einen Einbruch. Mir ging es hier sauschlecht und ich wurde mehrfach überholt. Auch Torsten lief wieder an mir vorbei. Mit Quallen bis zum Ebertplatz zu kommen ist aber immer Antrieb für mich, denn ich weiß, dass ich dort hervorragend mit Getränken und Powerriegel versorgt werde. Ich bedanke mich hiermit nochmals bei meinen Vereinskameradinnen und Vereinskameraden dafür und werde es sicherlich in diesem Jahr an der Verpflegungsstelle in der Rolle einer Servicekraft mit meinem Einsatz wieder Gut machen. Gekräftigt konnte ich nun den Schlussspurt angehen. Meter um Meter machte ich gut und hatte bald einige Läuferinnen und Läufer wieder ein. Mit Textpassagen von Kölsche Leeder im Kopf, wie „d'r Dom su vör mer ston“, „Mer losse d'r Dom in Kölle“, „Dat Glockespill vum Roothuusturm“ oder „Die Hüsjer bunt om Aldemaat“, strebte ich dem Ziel in Deutz entgegen. Mit 3:31:09 lief ich dort in neuer persönlicher Streckenbestzeit über die Ziellinie. Aufgabe erledigt, Ziel erreicht.

Mit dem Köln- Marathon war zwar das Jahres- Highlight geplant aber noch nicht der Abschluss der Lauf- Saison. Zunächst stand Regeneration an. Zwei Wochen erlegte ich mir auf. Eine Zeit ohne Sport, dass gab es aber nicht. Mit Radfahren und Wandern hielt ich meine Form in Hoch. Schon wieder traf ich die richtige Entscheidung, denn beim Refrather Herbstlauf am 18. Oktober über 5km konnte ich erneut die persönliche Streckenbestzeit um Sekunden verbessern. Im Königsforst lief ich in 00:20:12 als Sechster (AK 2. Platz) durchs Ziel. Die 5km scheinen mir zu liegen. Das tat ich allerdings wieder im Posttrikot. Das LLG- Trikot sollte mir aber auch noch Glück bringen und das bei einer erneut bei einer Kreismeisterschaft. Am 07. November trat ich bei der Landesoffenen Kreis- Cross- und Waldlaufmeisterschaft in Bedburg an. Ich wollte meinen inoffiziellen AK- Titel aus 2008 hier verteidigen. Bei widrigen Wetterverhältnissen und stellenweise tiefen, durchnässten Boden wurden 9 Teilnehmer auf die 8800m Runde um das Erholungsgebiet Peringsmaar geschickt. Ich gehörte vom Start weg zu den fünf Spitzenläufern und übernahm zur Hälfte der Runde sogar die Führung. Der Boden war aber stellenweise so durchwässert, dass ich ab der Zweiten Runde mehr und mehr an Boden verlor und so konnten prompt drei Mitkontrahenten an mir vorbeiziehen. Der Vierte konnte ich hinter mir lassen, da auch dieser Schwierigkeiten mit den Bodenverhältnissen hatte. In 00:40:46,7 erreichte ich schließlich als Vierter das Ziel. Vor mir lagen nur der Sieger, eine Frau und ein Jugendlicher. Damit hatte ich den Vizemeistertitel bei den Senioren erreicht und die inoffizielle AK- Wertung auch noch gewonnen. Letztere ist aber nur für die eigene Galerie, da kein weiteren M45er gestartet ist. Völlig fertig trat ich dann Mangels von Duschenmöglichkeiten so dreckig wie ich war per Bahn die Rückreise an. Zu Hause ab unter die Dusche und dann ins Bett, denn am darauffolgenden Tag war der nächste anspruchsvolle Wettkampf angesagt. Der Bensberger Martinilaf stand an. Die 7,5km durch den Stadtteil im Süden von Bergisch Gladbach trat ich mit meiner Postmannschaft wieder an. Die dreimalige Durchquerung des Kurses über das hügelige Terrain und der steilen Steigung über das Kopfsteinpflaster zum Schloß Bensberg hinauf fiel mir erstaunlich nicht schwer. Das ich aber noch mit der Zeit von 00:33:24 Neunter in meiner Altersklasse wurde, das hatte ich nicht erwartet. Mit der Mannschaft wurden wir Achter.

Nach Bensberg ließ ich es ruhiger angehen. Es folgten nur noch fünf Laufveranstaltungen ohne nennenswerte Platzierung. Allerdings lief ich beim Aachener Winterlauf noch mit 1:25:55 eine persönliche Streckenbestzeit und zugleich eine persönlich Jahresbestzeit auf 18,1km.

Mit dem Sylvesterlauf ist mein persönliches Laufjahr erneut beendet und dieses sehr erfolgreich. Ich bin gespannt was dieses Jahr, das Kölner Supersportjahr, alles bringen wird. Da ich auch in der Sportpolitik sehr aktiv bin und im sportlichen Bereich ein besonderes Jahr ansteht, habe ich mir für dieses Jahr keinen Marathon vorgenommen. Wettkampfmässig werde ich aber wieder bei den meisten Traditionslaufveranstaltungen in dieser Stadt wieder mit dabei sein und ich werde auch öfters wieder sonntags beim Lauffreff sein.

Leider ist mein Bericht wieder etwas länger geraten aber vielleicht spornt es den einen oder andern wieder an zum EDIMO zu kommen und ggf. selbst auch einmal einen Artikel zu schreiben.

Lauf des Monats ist die Winterlaufserie TuS rrh.

Viel Spaß beim Laufen wünscht

Heijo