

April 2010

Herzlich gratulieren wir unseren Mitgliedern zum
Geburtstag:

1.4.	Günter Gottreich
2.4.	Lotti Pauly
6.4.	Hubertine Wallrath zum 55. Geburtstag
27.4.	Julia Wittenberg
28.4.	Nicole Maci, Jürgen Ley
29.4.	Dieter Paul

Anfang Mai geht´s dann weiter mit den Feiern bei:

2.5.	Matthias Leffers
3.5.	Gisela Batzen
7.5.	Ilka Spindler
9.5.	Renate Bosbach-Eisele

Ergebnisse vom **Donatuslauf am 14.3.2010**

Für Wind und Wetter waren die Veranstalter natürlich nicht zuständig, aber dann fehlte doch Walter auf der Ergebnisliste, obwohl er zusammen mit Michael und Johnny ins Ziel gelaufen war. Der Schaden wurde behoben und so gab es ansehnliche Platzierungen für die Halbmarathonis:

1. M65 Walter Becker 1:57:10
4. M60 Michael Mannheim 1:57:11
4. M55 Johannes Liebelt 1:57:12

10 km:

18. M45 Jürgen Cremer 0:43:33
12. M50 Bernd Weyer 0:45:51

Rudolf Houben hat den **Königsforstmarathon** nach einer Aufwärmphase auf dem Fahrrad in 03:21:01 Std. absolviert, ist dann mit dem Rad wieder nach Hause gefahren!!! Für diesen Sommer hat er einige Ultralangstrecken auf dem Rennrad geplant, unter anderem **Köln – Berlin nonstop!** Wir wünschen ihm gutes Gelingen ohne pannenfreie Fahrt!

Lauf des Monats ist am 18.04.2010 in Porz. Der DKV- Mannschaftslauf am 07.05.2010 ist der kommende Lauf des Monats. Walter Becker nimmt wie immer eure Meldungen entgegen.

Zur **Jahreshauptversammlung am 29.März** waren 29 Mitglieder erschienen, die im Jugendraum des Bootshauses Fühlinger See die Berichte des Vorstandes entgegennahmen und ihn entlasteten, sich über Geplantes informieren ließen und verschiedenste Dinge diskutierten. Michael Mannheim wurde der Publicitypokal zugesprochen, Thorsten Offer und Nicole Maci erhielten den Leistungspokal. Der bisherige Vorstand wurde wieder gewählt (Heijo Fetten 1.Vorsitzender, Lutz Heinen und Dieter Paul als Vertreter, Heinrich Metzemacher Schatzmeister, Walter Becker Sportwart). Weiteres ist dem Protokoll zu entnehmen.

Am 24.April wollen wir ab 13.00 Uhr vom Parkplatz aus die **Laufstrecke pflegen!** Da Hans Albers nach wie vor jeden Samstagmorgen den Papiermüll und anderes entlang der Strecke sammelt, können wir uns darauf beschränken z.B. die Streckenmarkierungen frei zu schneiden, Äste zu entfernen (bitte Arbeitsgeräte wie Astscheren, Spaten mitbringen). Die Helfer können nach erledigter Arbeit mit einer kleinen Stärkung rechnen. Anmeldung bitte bei Heijo.

Am 1.Mai geht es wieder los: Herzliche Einladung zum

26. Trainingsmarathon „ RUND UM DEN COLONIUS“

Der Start erfolgt um 8:30 Uhr am Parkplatz Neusser Landstraße/ Geestemünder Straße vom LLG-Unterstand; wir laufen von dort aus über die Niehler Hafenbrücke zum Rhein, weiter rheinaufwärts über Rodenkirchen durch den Grüngürtel entlang der Militärringstraße zurück zum Parkplatz. Dort sind wir ca. 13:45 Uhr.

Der Lauf eignet sich hervorragend die Marathonstrecke von 42,195 km ohne großen Stress und Zeitdruck kennen zu lernen oder zum over-distance-training zu nutzen, da wir langsam laufen (Gesamtzeit ca. 4:45 Stunden) und von den Radbegleitern transportierte Getränke jederzeit zur Verfügung stehen. Wie immer wird uns ein Fahrzeug begleiten um Wechselkleidung etc. zu transportieren und müde LäuferInnen abschnittsweise zu fahren. Wie immer ist jeder für seine Verpflegung auf der Strecke selbst verantwortlich (Champagner, Kaviar, Müsli etc. je nach Geschmack und Bedarf), die längeren Pausen von ca. 10 Minuten Dauer sind in Rodenkirchen, am 1.FC-Geißbockheim sowie an der Aachener Straße vorgesehen.

Nach dem Lauf ist dann für ausreichend Essen und Trinken gesorgt, die Urkunden werden ausschließlich erholten, gesättigten und zufriedenen Teilnehmern überreicht!

Startgeld wird nicht erhoben, jedoch kann jeder nach dem Lauf eine Spende hinterlassen, die wie in den Jahren zuvor in voller Höhe an eine Einrichtung überwiesen wird.

Interessenten melden sich bitte bis 28.04.2010 bei Heijo Fetten an. Wer nur einen Teil der Strecke laufen und/oder als Radbegleitung dabei sein möchte, sagt bitte entsprechend Bescheid. Weitere Infos gibt's dann mündlich.

Gäste sind herzlich willkommen!

Viel Spaß beim gemeinsamen Laufen wünscht

Heijo