

## INFO Juli + August 2010

Wir wünschen den „Geburtstagskindern“  
alles Gute!

4.7.	Gisela Bulla
5.7.	Manfred Schoss
7.7.	Rudolf Houben <b>zum 55. Geburtstag,</b> Diethelm Jentgen
8.7.	Pia Rupp
10.7.	Disi Altenberg <b>zum 45. Geburtstag</b>
16.7.	Gesine Bühl
21.7.	Miriam Melter
29.7.	Barbara Schneider
3.8.	Olaf Würtz
8.8.	Ralph Broer
15.8.	Alfons Everz
20.8.	Jens Blümchen

***Zur Laufveranstaltung „Rund um den Fühlinger See“ am 19.09.2010 werden wieder alle Mitglieder und Freunde um aktive Mitarbeit in den einzelnen Bereichen gebeten. Alle Helfer werden in den kommenden Wochen von den Bereichsleitern angesprochen und kommen am 18.09.2010 zur Vorbereitungsbesprechung ins Bootshaus!***

*Für die Gästeverpflegung hat sich Nicola Würtz, die Frau von Olaf Würtz gemeldet! Bitte gebt eine frühzeitige Mitteilung für Kuchenspenden an deren Emailadresse!*

### **Warum ist es am Rhein so schön?**

Oder 34 abwechslungsreiche Kilometer beim Rheinsteig-Extremlauf.  
Ein Bericht von Stephan Mannheim

Am letzten Sonntag im Mai trafen sich neben ca. 350 Laufbegeisterten auch Thorsten, Rudolf, Bernd Birkenfeld und Stephan, um das schöne Apfel-Shirt von Bonn nach Bad Honnef zu tragen.

Los ging's zu nachtschlafender Zeit (um 8:00 Uhr) an der Telekom-Zentrale in Bonn-Ramersdorf. Pünktlich zum Start wurde es noch einmal schnell dunkel und der wie sich herausstellen sollte letzte Regenguss ging auf uns nieder. Wahrscheinlich war das der Grund, dass die Startpistole keinen Mucks von sich gab und sich der Läufertrass am verdutzten Gesicht des Bonner Bürgermeisters auf den Weg machte.

Nach noch nicht einmal 2000 m wartete der erste Treppenaufstieg auf die Läufer, das Terrain wechselte langsam aber sicher von wellig in hügelig und langsam aber sicher sehnte man sich an die leicht geschwungenen Hänge der Sengbachtalsperre zurück.

All die Schindereien waren aber sofort vergessen, wenn der Blick einmal nicht auf die Strecke gerichtet war, sondern über das Rheintal schweifen konnte. Hier sei besonders der Verpflegungsstand auf der Aussichtsterrasse des Drachenfels mit Blick auf die Insel Grafenwerth, auf der das Ziel auf uns wartete. Trotz verlockender Vielzahl an kulinarischen Genüssen sollte man hier jedoch den Mund und die Hände nicht zu voll nehmen, da sofort der Abstieg auf einen wartet.

Apropos Drachenfels. Vor dem Start wurden wir explizit auf rutschiges Geläuf beim Abstieg von selbigem hingewiesen. Eine, wie sich schon beim ersten Bergablauf vom Petersberg zeigte, gnadenlose Untertreibung. Auch wurde vor dem Lauf auf einen „besonders“ schlammigen Abschnitt bei Kilometer 25 hingewiesen; die anderen 33 km hätten jedoch auch Erwähnung finden können.

Als es dann nach 30 Kilometern endlich „nur“ noch talwärts ging, zeigte sich wieder einmal, dass auch Bergablaufen geübt sein muss. Wobei „bergab“ und „steil bergab“ fließend ineinander über gehen. Außerdem wartete noch eine kleine Steigung als letztes Schmankerl um die Bahngleise zu überqueren. Dann aber waren die mehr oder weniger erschöpften Teilnehmer endlich im Ziel und konnten sich an Köstlichkeiten einer lokalen Bäckerei und eines bekannten Pils-Brauereis laben.

Danach ging es müde aber glücklich und zufrieden wieder flussabwärts Richtung Kölle. Ergebnisse und weitere Infos unter [www.rheinsteig-extremlauf.de](http://www.rheinsteig-extremlauf.de)

### **Lauf des Monats August**

Lauf des Monats im August ist wie gewohnt die Laufveranstaltung an der Sengbachtalsperre. Hier werden die Distanzen 11km, sowie der Halbmarathon angeboten. Anmeldungen über Walter Becker!

**Ich wünsche allen eine schöne Sommerzeit!**

**Heijo**