

Oktober 2010

Wir wünschen unseren „Geburtstagskindern“
alles Gute!

1.10.	Peter Altenberg
4.10.	Ferdi Batzen
9.10.	Lutz Heinen zum 45. Geburtstag
13.10.	Hannah Würtz
16.10.	Eva Fetten
26.10.	Erwin Wittenberg
31.10.	Monika Gompert zum 55. Geburtstag

Anfang November geht's weiter:

1.11.	Dieter Keil
2.11.	Christoph Kraeber
5.11.	Nikola Würtz
8.11.	Thorsten Offer

Ein laufbegeisterter Kollege von Michael Mannheim hat sich für die Mitgliedschaft in der LLG 80 entschieden, wir begrüßen ganz herzlich Helmut Werner!

LLG Ergebnisse Zonser Nachtlauf 24.9.2010

PG	StNr.	Name	Vorname	Zeit	Lauf des Jahr	Monats	AK- Platz:
27	937	Mannheim	Dr. Stephan	00:44:49.0	1975	M35	4
70	1202	Cremer	Jürgen	00:48:48.3	1962	M45	13
160	957	Weyer	Bernd	00:52:46.7	1959	M50	23
211	954	Hesse	Jürgen	00:54:24.4	1972	M35	22
247	953	Becker	Walter	00:55:32.1	1944	M65	1
282	956	Mispelkamp	Wendel	00:56:32.0	1951	M55	14
37	1211	Maci	Nicole	00:57:26.5	1971	W35	7
314	1104	Boelter	Thomas	00:57:45.5	1963	M45	80
336	955	Mannheim	Michael	00:58:25.4	1946	M60	10
351	1036	Liebelt	Johannes	00:58:46.0	1953	M55	20
443	1169	Everz	Alfons	01:02:01.0	1947	M60	11

Köln-Marathon 2010

Beim 14. Köln Marathon op Kölsch sind Marathonis und Halbmarathonis der LLG 80 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.

KÖLN-Marathon-Finischer 3.10.2010 LLG 80 NORDPARK KÖLN

Gesamt AK-Platz: :		NAME	AK	Brutto:	Netto:
681	117	Dr. Mannheim, Stephan	M35	03:36:22	03:36:18
786	134	Büngener, Achim (GER)	M35	03:40:06	03:39:45
391	60	Maci, Nicole (GER)	W35	04:32:18	04:19:55
2865	43	Mannheim, Michael (GER)	M60	04:38:00	04:25:37
490	12	Gompert, Monika (GER)	W55	04:40:30	04:29:21
3994	18	Becker, Walter (GER)	M65	05:14:56	05:02:33
4074	805	Werner Gregor (GER)	M45	05:18:29	05:06:56

Firmenläufer:

3763	747	Boelter Thomas	M45	05:04:42	04:52:18
737	56	Riehl Karl-Heinz	M50	03:44:31	03:38:19

KÖLN-HALB-Marathon

1381	29	Fetten, Rosi (GER)		02:26:04	02:07:29
1380	25	Kruse, Anne (GER)		02:26:04	02:07:29

Bei extrem nassen Verhältnissen kämpfte sich Günther Gottreich am 26. September durch Berlin. Beim 37. Berlin-Marathon erreichte er in 04:35:13 das Ziel im Tiergarten. Herzlichen Glückwunsch!

Thorsten entschied sich unterdessen auf den Essen-Marathon in diesem Herbst auszuweichen. Hier seine Eindrücke:

Essen-Marathon 2010

Als mehrfacher Teilnehmer des Köln-Marathons entschied ich mich in diesem Jahr einmal einem anderen Herbst-Marathon den Vorzug zu geben. Die Entscheidung den Essen-Marathon „Rund um den Baldeneysee“ zu laufen war genau die richtige

Frühmorgens hingen über den Baldeneysee, der „Perle des Ruhrgebiets“, noch Nebelschwaden. Bei einer Außentemperatur von 6° lag der See idyllisch zwischen den bewaldeten Uferhängen, ein grandioser Anblick. Nur die Kälte bereitete mir etwas Sorgen, schließlich hatte ich recht leichte Bekleidung zum Laufen eingeplant.

Über 1500 Läuferinnen und Läufer hatten sich im Vorfeld für die Veranstaltung gemeldet. Im Vergleich zu den großen Stadtmarathons natürlich kein Vergleich. Die Atmosphäre bei der Startnummernausgabe (in einer einfachen Turnhalle) ist dafür aber eine ganz spezielle, die eher dem Hermannslauf oder dem Obstmeilenlauf nahekommt.

Zu meiner Verblüffung begegneten mir am Start einige bekannte Gesichter: Mehmet Kloss beispielsweise begleitete als Tempomacher einen seiner Triathleten, andere kannte man etwa vom Rheinsteig-Extremlauf in diesem Jahr. Bis zum Start besserte sich das Wetter deutlich. Bei 13° und Sonne pur startete die 48. Auflage des Essen-Marathons. Die Strecke verläuft zwei Runden rund um den Baldeneysee, wobei auf der ersten Runde eine kleine Wendepunktschleife extra gelaufen wird. Vorbei durch das beschauliche Essen-Werden, verläuft der Großteil direkt auf den breiten Uferwegen des Sees. Die dort ansässigen Segelgemeinschaften und Ruderriegen sorgten mit regem Bootsverkehr auf dem See dazu für das bekannte Regatta-Panorama. Entsprechend ruhig verlief die erste Runde. Die 03:15:00 Stunden- Zug- und Bremsläufer (ein gutes Angebot des TUSEM Essen!) immer im Blick habend, passierte ich die Halbmarathon-Markierung mit eigentlich zu schnellen 01:37:00. Da ich aber bei den perfekten äußeren Bedingungen bisher keine Probleme verspürte, versuchte ich Schritt zu halten. Mein ursprüngliches Ziel von 03:20:00 schien jedenfalls zu jeder Zeit möglich. Bei KM 31 wagte ich mich, an für mich illusorische Zeiten um 03:12:00 denkend, sogar vor die Zuggruppe und versuchte leicht zu beschleunigen. Bis KM 35 ging dies gut. Als dann merkte ich, dass die Attacke bei weitem zu früh kam. Ein Blick nach hinten versicherte mir, dass die große 03:15:00 Zuggruppe wieder näher rückte. „Irgendwie das Tempo halten“ blieb fortan mein Wahlspruch. Bei KM 39 überholte mich das Pulk um die beiden TUSEM-Essen-Läufer mit den „03:15:00“ auf den Ballons wieder. Manche warfen mir amüsierte Blicke zu, verdient hatte ich sie. Bei KM 41 entschwand die Gruppe meines Blickes.

Kurz vor dem Einbiegen auf die Zielgerade erhielt ich nochmal moralische Unterstützung von Mehmet, der locker und leicht auf einem Parallelweg neben mir her sprintete. Mein linker Oberschenkel, bis dahin immer wohl gehorchend, kommentierte dies mit einer schmerzhaften Verkrampfung. Wie gut, dass das Ziel unmittelbar hinter der Tribüne war! Mit einer Zeit von 03:15:29 erreichte ich schließlich hochzufrieden das Ziel. Der Marathon „Rund um den Baldeneysee“ ist absolut jedem zu empfehlen. Neben einer landschaftlich wirklich attraktiven und schnellen Strecke, ist die Organisation äußerst professionell.

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

Mit sportlichem Gruß

Heijo