

# Lohner's VULKAN MARATHON



**Brötchen gratis oder weiterhin selbst bezahlen...**

**Neuer Teilnehmerrekord in Mendig**

Beim 35. Vulkan-Marathon in Mendig, der wie immer am 1. Mai stattfand, kamen fast 1.700 LäuferInnen zusammen. Von weither Angereiste mussten mit dem Wetter am Vormittag genauso Vorlieb nehmen, wie die 5 LLG'ler. Um die 6° zum Start der 42 km-Läufer, mit viel kaltem Wind und gesellig machenden Regenschauern gepaart, sah auch Ulrike unter den harten Hunden. Etwas später kamen Klaus, Norbert, Olaf und Achim dazu und als Norbert hörte, dass zur selben Zeit das Freibad eröffnet wurde, schwankte er für einige Nanosekunden zwischen 10 km oder Freibad. Die herausfordernden Streckenführungen in der speziellen Vulkanlandschaft forderten alle und letztlich war es nur der sehr kalte Nordwestwind und gelegentliche Schauer, die die Betriebsbereitschaft nicht einschlafen ließ und ab Mittag kam die Sonne heraus und sorgte für beinfreies Wetter.



*Eigentlich wollte ich Mendig nicht laufen, da ich letztes Jahr schon dort war, aber irgendwie passte alles andere nicht. Also fuhren Udo und ich Sonntagfrüh um 6.30 Uhr nach Mendig. Der Himmel war wolkenverhangen und es stürmte ordentlich. Schon die richtige Laufkleidung zu wählen war schwierig für mich, denn zum einen hatte ich Sorge, das es regnet bzw. das ich friere und überhaupt. Aber das Wetter blieb trocken und gefroren habe ich auch nicht. Vom Start weg hatte ich etwas Schwierigkeiten in den Lauf zu komböen taten ihr Übriges. Es brauchte fast bis Halbmarathon bis ich das Gefühl hatte jetzt passt es und freute mich im Ziel über meine Zeit, die ich auch meinem Mittwochs Trainingspartner Udo zu verdanken habe.....*



450 HöM auf der Runde über Thür, Kottenheim, Ettringen zum Hochstein und das Ganze zwei Mal!

**Brötchenläufer-Klaus schreibt:**

Die Stadt Mendig liegt am Laacher See und dort fand der 35. Lohners Vulkan-Halbmarathon statt. Es konnten von 200 bis 42.195 Metern, diverse Streckenlängen gelaufen werden. Die Kürzeren waren jedoch den Bambinis vorbehalten, daher musste ich mich auf eine längere Distanz begeben. Mit Olaf wollte ich beim Halbmarathon antreten.

Es war kalt und windig als wir in Mendig ankamen. Udo hatte einen Stand in der Kreissporthalle und war wie immer unser erster Anlaufpunkt. Mit den von Udo bereits organisierten Startunterlagen (danke!) ging es zum Lohners Verkaufshänger, um ein leckeres Brot abzuholen, was es für alle Teilnehmer gab. Im anstehenden Lauf, sollten noch die Brötchen dazu verdient werden. Das Höhenprofil der Strecke und der starke Wind, deuteten auf einen anstrengenden Lauf hin. Ob sich hier die sonntäglichen Einheiten mit der "Hennefer Trailgruppe" auszahlen würden, fragte ich mich. Es ging also los und nach knapp 2 km erst mal ca. 5 km bergauf (ca. 225 HM). Auf dann 440 HM angekommen, welcher der höchste Punkt der Strecke ist, wieder einige km bergab.



Es hatten sich derweil einige Läufer gefunden, die man als Mitläufer im Auge hatte, darunter auch ein 8 Jahre älterer M55er, in dessen Windschatten ich kurze Zeit lief. Ich traute mich dann zu überholen, doch das blieb nur ca. 500 m so, denn ab dann hat er sich Meter für Meter weiter vorgelassen und diverse Läufer eingesammelt. Ich konnte mich noch so anstrengen und der Kerl hat mir noch ca. 2 min. bis ins Ziel abgenommen. Auch ein starker M60er war noch vor mir, der auch im letzten Jahr in der Ergebnisliste, mit einer schnellen Zeit auftauchte. Mein Respekt von diesen Top-Leistungen in entsprechender Altersklasse!

Da ich bisher keine Zeit auf dieser Strecke hatte, konnte ich mich nur mit der heute gelaufenen Zeit abfinden, mit der ich letztlich erst zu einem späteren Zeitpunkt zufrieden war. Auch weil es seit den vielen Jahren bei der LLG, wohl das erste Mal war, dass ich als Einzelstarter eine Platzierung auf dem AK-Treppchen erreicht hatte. Dazu kamen die Brötchengutscheine, die es für die AK-Plätze 1-3 von der Bäckerei Lohners gab. Diese wollte ich für meine Schwiegereltern erlaufen, die eine Lohners-Filiale in der Nähe haben und ohne wollte ich natürlich nicht nach Hause kommen. Platz 2AK bedeutete für 26 Wochen je 5. Den Lauf kann ich gerne empfehlen. Es war eine tolle Atmosphäre von der Ankunft bis zum Ende. Der Moderator der Siegerehrung war ein Kenner der Laufszene und führte mit einer solchen Leidenschaft durch die Siegerehrung, dass die Zeit wie im Flug verging. Derweil konnten wir uns den leckeren Kuchen, aus der riesigen Kuchentheke schmecken lassen.



1. Vorsitzende : Birgit Lennartz  
2. Vorsitzender : Jürgen Steimel

Geschäftsführer : Udo Lohrengel  
Kassierer : Wolfgang Menzel

Ve  
Ma

### Halbmarathon-Olaf schreibt:

Als Vorbereitungs- und Testlauf für den Rennsteigmarathon hatte ich mir den Halbmarathon in Mendig herausgesucht. Da Klaus in Bonn nicht starten konnte, entschied er sich auch für diesen HM, so dass wir am 01. Mai morgens um 8 Uhr gemeinsam nach Mendig starteten. Leider war meine organisatorische Vorbereitung aus Zeitgründen etwas knapp ausgefallen, deshalb mussten wir Udo anrufen, um in Mendig den Weg zu Start und Ziel zu finden, wo schon ein sehr reges Treiben herrschte. Unser Start sollte um 10 Uhr sein, deshalb hatten wir noch eine knappe Stunde, die wir aber auch brauchten. Als Neuling musste man sich erst einmal orientieren und Toiletten sowie den Zugang zu den Umkleiden finden. Ein kurzes Einlaufen war dann noch drin, aber in den letzten 5 min vor dem Start noch schnell zu Udo's Stand, um die Jacke zu verstauen und dann in den Startblock. Als wir dort standen, ging's auch schon los. Eine Runde um den Sportplatz und dann ging's mit Achims guten Wünschen hinaus in die Landschaft rund um Mendig. Das Streckenprofil hatte ich mir vorher angesehen, also wusste ich ungefähr, was auf mich zukommen sollte. Die Strecke verlief zunächst auf Wirtschaftswegen und es ging erst einmal bergab, dann aber bis km 6,5 langsam und stetig ansteigend von 215 m auf 444 m hoch. Dort befand man sich schon im Wald und konnte auf einer kurzen Stichstrecke die schnelleren Läufer sehen, die einem entgegen kamen. Anschließend ging es lange bergab, bis man bei km 10,9 wieder auf 238 m Höhe war. Hier hatte man

den Wald hinter sich und lief auf Wirtschaftswegen durch herrlich gelbe Rapsfelder hindurch. Man tangierte nur kurz die Ortslage Mendig und lief weiter auf Wirtschaftswegen erneut einem Waldstück entgegen. Von km 9 bis 11 überholten mich plötzlich mehrere Läufer, die aber zum Glück nicht Halbmarathonis sondern 10 km-Läufer waren. Im zweiten Waldstück ging's auch noch einmal bis 316 m hoch und auch danach wellig weiter, bevor man bei km 17,5 mit 224 m nahe der B262 den vorläufig letzten "Tiefpunkt" erreichte. Hier überholte mich ein Läufer, der eine interessant hohe Frequenz lief (Tack, tack tack, tack,...). OK, dachte ich, jeder hat seinen Laufstil. Aber meine Beine wurden jetzt doch schon langsam müde, deshalb konnte ich auf dem nächsten ansteigenden Stück diesem Läufer nur noch bewundernd nachschauen. Bei km 19 hatte ich etwas um 1:31 h, das sollte doch eigentlich für eine Zeit unter 1:40 reichen, dachte ich. Aber die letzte Rampe nach Mendig hoch, kostete dann doch noch etwas Zeit und Kraft. Hier musste ich noch einen Läufer vorbeilassen. Oh Mist, der ist ja meine AK! Also Hufe schwingen und dran bleiben. Als mich auf dem Sportplatz noch ein weiterer Läufer überholen wollte, platzte mir der Kragen und ich legte einen Schluss-Spurt hin. Dadurch war ich im letzten Moment wieder vor dem Läufer meiner

AK, nur der Initiator dieses Spurts lief knapp vor mir durchs Ziel – shit happens! 😊

Es war für mich trotz des 6. AK-Platzes und der damit verbundenen Aussicht, auch weiterhin meine Brötchen selbst kaufen zu müssen, ein schöner und gelungener Testlauf! Der Rennsteig kann kommen!

Anschließend haben wir in der Sporthalle, gemeinsam mit Norbert noch auf die Siegerehrung gewartet und nebenbei etwas vom dem leckeren Kuchen verputzt. Schon dafür hatte es sich gelohnt, zum Lohner's Vulkan-Marathon nach Mendig zu kommen. Nächstes Jahr wieder – und dann hoffentlich mit Brötchen-Gutschein nach Hause fahren!

Meinen Glückwunsch an alle Mitstreiter der LLG, besonders Ulrike zu ihrer tollen Leistung bei diesem nicht leichten Marathon! Auch Klaus ist eine wirklich tolle Zeit gelaufen, auch wenn ihm ein M55-er noch die Hacken gezeigt hat. Aber so ist das Leben – einer ist immer schneller!

### Streckenerfahrener Achim berichtet:

Kurz entschlossen nahm ich am 10 km Lauf in Mendig teil; wann hat man schon mal eine Laufveranstaltung vor der Haustüre. In der Sporthalle traf ich auf einen gut gelaunten Udo, beim Start des HM konnte ich noch Klaus Braun & Olaf Kucher begrüßen, die dann jedoch zu neuen Bestzeiten abpesten.

Norbert Tesch und ich begnügten uns mit dem 10 er; langt ja auch, wenn man sich den Streckenverlauf mal zu gemüte führt.

Wie immer geht der erste Kilometer bergunter, um dann bis ca. km 5,6 nur noch anzusteigen. Wer am Anfang zu schnell angeht, der wird dann am Berg als Fußgänger überholt. Kurz vor dem Ziel dann noch mal ca. 500 m bergauf, um dann endlich im Ziel zu sein.

Meine Uhr blieb bei 52:31 stehen, tolles Ergebnis bei diesen Bedingungen.



Klar zu erkennen, am Wegesrand eine Radarfalle und die wurde Olaf nicht zum Verhängnis, aber es kostete ihn evtl. die Brötchen...

