



Silvesterlauf Bonn 2012

Im Rahmen des Deutsche Post Marathon Bonn

BONN

Die kleine Stadt am Rhein, in Sichtweite der Masse unserer Mitglieder, wurde von einem knappen Dutzend LäuferInnen besucht und der Lauf mitgestaltet. Die Masse stand nicht etwa am Rand oder war als Betreuer vor Ort, 17 gingen auf die Strecke und setzten am letzten Tag des Jahres so heftige Akzente, dass man für 2013 nur das Beste hoffen darf.

Von den Gemeldeten mussten sich nur **Waldemar und BirgitL** krankheits- bzw. verletzungsbedingt, raushalten.

Angelika und Herbie waren nach Erkältung noch nicht wieder auf dem Damm und hielten sich etwas zurück, was mehr als richtig ist, wenn man über den Tag hinausdenkt. Dennoch zieren ihre erlaufenen

Zeiten 1. Plätze, was einmal mehr beweist, dass sie auch mit angezogener Handbremse in ihren AK ein Knaller sind. **Anja** konnte erneut Fortschritte unter Beweis stellen und für dieses Jahr sollten die 50 min zu packen sein. Auch **BirgitN** war im Ziel total zufrieden, denn es lief gut und die letzten Km waren sehr flott. Anne machte deutlich, dass ihr Interesse an 1. Plätzen auch im neuen Jahr ungebrochen anhalten wird.

Bernhard, in Bonn zuhause und mit den Uferstrecken bestens vertraut, legte eine flotte Sohle aufs Parkett und tanzte in knapp über 39 min durchs Ziel. Vor seinem pers. Plan sollte eigentlich 38 stehen und im Ziel grübelte er, wo er die 10 sek gelassen hat. **Norbert** kam ihm am nächsten und mehrte seinen Ruhm ebenfalls mit einem 1. AK-Platz. Nur wenige Schritte später sah man **Bernd** durchs Ziel fliegen, der einmal mehr bewies, dass man auch ohne Tempo-

training sehr flott sein oder bleiben kann, wenn man das richtige/passende Talent hat. Damit ist Bernd bestens versorgt und er verabschiedete sich frohen Mutes in die M55.

Olaf verbrauchte den letzten M45er-Atem und ward knapp über 40 min gesichtet. Sicher wird er froh sein, diese, von lästigen Konkurrenten gespickte AK, endlich eintüten zu können, da es in der M50 deutlich ruhiger zugeht. Schon wieder recht munter auf den Beinen sah man **Alexander**, der sich nach einer Generalüberholung an einem Laufwerkzeug schon fast wieder im alten Leistungsbereich zeigt. Achim hat zum Ende des Jahres noch einen rausgelassen, der auch für 2013 realen Mut machen sollte, denn 10 km klar unter 4:30 min/km-Schnitt ist sehr beachtlich.

FrankK überraschte sich selbst und fegte die Strecke in einem Tempo entlang, wie es nicht zu erwarten war. Mit **KlausBre** im Schlepp trieben sie es bis auf die Spitze und knabberten an der 45 min-Grenze.

Der viele Jahre wettkampfabstinente **Rüdiger** fand Gefallen am flotten Rhein-Run und machte sich mit guter Zeit und Leistung eine nachträgliche Freude was ihn veranlasste, den Leihchip nun sein Eigen nennen zu wollen, da er dieses erfolgreiche Tun fortzusetzen gedenkt. **Thomas**, frei von jeglichem Tempotraining überraschte sich ebenfalls mit einem flotten Lauf und Ergebnis und ward hernach nur noch mit zufriedenem Gesichtsausdruck zu sehen und hofft einmal mehr, seiner Angetrauten auch in diesem Jahr - wieder oder noch - folgen zu können.

Solcherlei Hoffnungen hege ich nicht, da aussichtslos, denn noch

nie gelang es, aus einem Rasenmäher einen F3 zu machen.

Altmeister **WolfgangK** war kurzentschlossen vor Ort und stand mit mir in der letzten Reihe. Er hielt sich auch tapfer zurück, um keinerlei Risiko herauf zu beschwören, denn in der M80 hat man nur den eigenen Ehrgeiz als Gegner. **uLo**

Wer einen großen Teil des Jahres mit seinem Laufhobby verbringt, den zieht es zum Ende des Jahres bekanntermaßen zu einem der zahlreichen Silvesterläufe.

„Nun ja, viele Läufer legen mit Beginn der dunklen Jahreszeit ihren inneren Schalter auf Winterschlaf um. Wobei es hier weniger ums Schlafen geht, es muss halt nur einen Grund geben, um nicht trainieren zu müssen. Die Waage wird in den Keller geschafft und die Nahrungsvorräte aus dem selbigen hervorgeholt. Im nächsten Frühjahr fängt das Training dann wieder bei Null an und die Waage ist auch nicht mehr dein Freund.“

Knapp 700 Starter folgten dem Motto "Fit ins Laufjahr 2013 starten" und gehören auf jeden Fall nicht zu dieser Art von Winterschläfern wie vorab erwähnt.. Nachdem 2010 der Lauf wegen Glatteis und Schnee abgesagt wurde, (die Stadt Bonn litt damals unter akutem Streusalzmangel), war es in diesem Jahr das Wasser des Vaters Rhein, der den Lauf noch gefährden konnte. Der Start und Zielbereich befindet sich am Rathenaufener, nur wenige Meter über dem Wasserspiegel, welcher in der letzten Woche massiv angestiegen war. Noch morgens um 6 Uhr war der Startbereich überflutet, und eine eventuelle Streckenalternative wurde den Läufern schon vorab per Mail mitgeteilt.

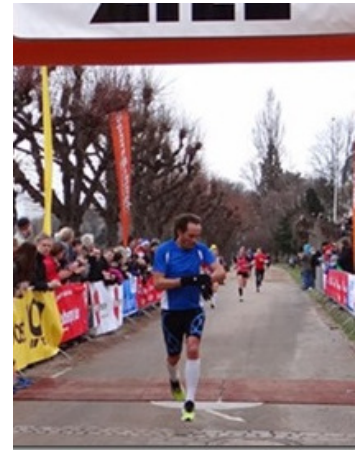
10 km galt es, auf der vermessenen Runde durch den Rheinauenpark, zu be-

wältigen. Mit Blick auf den Posttower, über breite, asphaltierte Laufwege, bei schon fast frühlinghaften Temperaturen um 10 Grad, ließen den einen oder anderen sogar auf eine neue Bestzeit hoffen. Für das Startgeld erwartete den geneigten Läufer ein kleines Geschenk, in Form eines USB Sticks sowie eine Wasserstelle bei km 5 und eine Zielverpflegung. Die Zeitmessung wurde zudem einem professionellen Zeitmessunternehmen übertragen. Die Strecke selber war ausreichend markiert und durch vereinzelt Streckenposten gesichert. Da der gesamte Rheinauenpark für den Autoverkehr gesperrt war, gab es hier auch keinerlei Probleme.“ **ThomasW**



An Silvester waren die LLG'ler läuferisch tätig in:

- Bonn, 16 LäuferInnen
- Gummersbach, 4 Läufer
- Köln, 2 Läufer
- Montabaur, 1 Läufer
- Krefeld, 1 Läufer

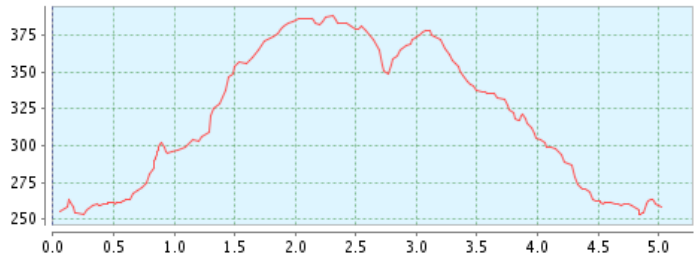


Einladung von der
und Ausschreibung **LG GUMMERSBACH**

zum **55. Gummersbacher „Silvestercrosslauf“**
dem ältesten und härtesten Silvesterlauf
Deutschlands über **10,4 km** und **5,4 km**

GUMMERSBACH

Eine höchst geschichtsträchtige Veranstaltung aus läuferischer Sicht, denn wer sich alles seit 1957 dort im Wald um den Kehrberg herum gezeigt hat, entspricht dem Who is Who des Laufsports im Leistungssportbereich.
Nur einmal, 1995 musste man sich dem Wetter geschlagen geben, denn 3 cm Eis – überall – ließen kein Laufen zu.



In den vielen Jahrzehnten hat sich die Strecke schon mal verändert, variierte, aber der hochzulaufende Berg ist immer geblieben. **Erinnere mich an einen höllisch steilen Wurzelpfad, den wir hoch mussten und einen nicht erkennbaren Weg durch die Tannen nach unten. Die sind Geschichte aber was blieb reicht völlig aus, um diesen Tag zu einem unvergesslichen Highlight zu machen. uLo**

Er soll lt. Ausrichter der älteste und härteste Silvesterlauf Deutschlands sein. Mir war bekannt, dass sich Thorsten für die 10,7 km und FrankR für die 5 km angemeldet hatten.



Udo sagte mir während eines Trainingslaufes in Menden, "dann lauf mit und zu Dritt könnt Ihr in die Mannschaftswertung kommen".

So nahm es seinen "Lauf". Thorsten meldete sich auf die 5 km um und ich mich als dritter LLG'ler an. Auch Burkhard suchte noch eine Betätigung an Silvester und es war klar, dass 5 km keine echte Herausforderung für ihn sind, so meldete er sich für die 10.7 km an.

Für die Fahrt nach Gummersbach stellte sich Thorsten zur Verfügung und holte uns alle ab (an dieser Stelle noch einmal vielen Dank!).

Als fünfter Mitfahrer ist Stefan Lülldorf in Menden zugestiegen. Wer mittwochs schon mal mit der TLG im Ag-



gerstadion trainiert hat, kennt ihn. Ich kannte die Laufstrecke in Gummersbach nur aus dem Internet und von Bildern des Probelaufes am 23.12.12

Beim Warmlaufen stellen wir fest, dass die Stecke wohl trockener ist, als auf diesen Bildern.

Gestartet wurde der 5 km - Lauf mit 87 TeilnehmerInnen um 11 Uhr im Stadion. Anstatt einer Startpistole wurde eine Silvesterrakete gezündet. Es war nur nicht so ganz klar, wann wir loslaufen sollten. Mit Start der Rakete oder dem folgenden Böller. So stockte der Start um wenige Momente.

Wie auf dem Höhenprofil zu erkennen, ging es in der ersten Hälfte ca. 130 m bergauf, um diese in der zweiten Hälfte wieder runter zu laufen.

Es galt auf der ersten Hälfte den inneren Schweinehund zu überwinden und alles zu geben, denn bergab laufen zu lassen, geht immer - es sei denn man kommt nicht vorbei. Das war bei mir leider der Fall und ich musste Thorsten davon laufen sehen. Eigentlich laufe ich bergab lieber langsam, um meine Bandscheibe zu schonen, aber der Waldboden war so weich, das die Schritte gut abgedefert wurden.

Im Ziel angekommen, sah ich Stefan, der als 2. Gesamt eingelaufen ist. Wir LLG'ler (Thorsten, Frank und ich) diskutierten, ob es in der Mannschaftswertung für die ersten 3 Plätze reichen konnte. Wir glaubten, Platz 3 sollte uns sicher sein, was sich im tatsächlich en Ergebnis, jedoch als Platz 2 bestätigte.

Im 10,7 km-Lauf (Start 11:10) hatte Burkhard lt. seiner Aussage, keinen guter Tag und dennoch eine gute Platzierung. (Auf jeden Fall hat es sich für die Waschmaschine gelohnt.)

Die Teilnehmer in Gummersbach wurden alle einzeln, mit Urkunde in der jeweiligen AK aufgerufen und so zog sich die Siegerehrung leider wie Kaugummi. Auch eine Sonderauslosung aller Startnummern am Ende, ließ uns länger als geplant verweilen, doch keiner von uns 5 hatte Losglück und konnte die 3x 55.- EUR gewinnen.

Frank versüßte unser Warten und gab uns eine Runde leckerem Kuchen und Kaffee aus.

Wir riefen unsere Frauen an, beichteten das wir später nach Hause kommen, im Gepäck Pokale und Urkunden jedoch keine Geldgewinne.

Da die Frauen natürlich unsere inneren Werte zu schätzen wissen, wurden wir trotzdem gerne erwartet.

Auf der Fahrt nach Hause dachten wir an die Bonner Silvesterläufer der LLG, die dann, anders als von uns geplant, doch vor uns zu Hause waren. **KlausBra**



Bei strömendem Regen wurden die Läufer im Stadion Lochweise auf die Strecke geschickt. Fotos: Röhlich

Jürgen Steimel sicherte sich Silvestercross '86

Trotz schlechten Wetters große Beteiligung – 131 Teilnehmer



Die Langstrecke gewann der aus Dirmghausen stammende Jürgen Steimel vor Thomas Risse und Matthias Krüger aus L.A.G.



Der LLG'ler konnte die Langstrecke 1986 und 87 deutlich gewinnen.



Läufer hatte im Ziel eine Startnummer auf der Brust.



KÖLN

Auf Grund meiner Teilnahme am PSD Lauf Cup bin ich Silvester in Köln gelaufen. Es galt den 5. Platz in der Gesamtwertung zu verteidigen und einen Angriff auf den ersten Platz in der M40- Wertung zu versuchen. Dazu hätte es der 2. Platz in der M40 werden müssen. Hat leider nicht gereicht. Zwei M40 Kontrahenten liefen kurz vor mir ins Ziel. Bereits nach etwa 6 km musste ich einen davon ziehen lassen.

Mit Freuden erinnere ich mich an meinen ersten Auftritt in Merheim. 2009 bei Dauerregen lösten sich die Startnummern aus dünner Pappe an den Ecken auf. Kaum ein war gab es das entsprechende Chaos mit den Ergebnissen. Dieses Mal konnte ich keine großen Mängel an der Veranstaltung feststellen, nur die Anmeldegebühr ist für das gebotene sehr hoch. **Martin**

Bin zum Jahresausklang den 10er in für mich persönlich passablen 45 min gelaufen. Da ich im Vorfeld zum Silvesterlauf einige Tage frei hatte, konnte ich sehr ordentlich trainieren. Auch mit meinem Lieblingsspielzeug, dem Rennrad, womit ich zwei Tage zuvor noch 100 km ins Oberbergische abgefahren bin.

Ein Fortschritt gegenüber meiner letzten Teilnahme an dieser Veranstaltung, war u.a. dass die Startnummer nicht aus sich bei Feuchtigkeit auflösender Pappe bestand sondern klar strapazierfähiger war, da beschichtet. Allerdings herrschte Mangel an Nadeln. Ich durfte mir nur 2 statt wie üblich 4 Nadeln zur Befestigung der Nummer nehmen. Bei inkl. 3 € Nachmeldegebühr, also insgesamt 15 € Startgebühr für einen 10er, kein guter Witz.

Den Hin und Rückweg legte ich wieder mit dem Rad zurück, um ein paar zusätzliche Kalorien zu verbrennen. **Harald**



MONTABAU

Heiter und mild, auf solche Witterungsbedingungen hatte man beim Münz-Silvesterlauf in Montabaur lange warten müssen. Schnee, Regen oder Eis in den vergangenen Jahren waren stets eine zusätzliche Herausforderung zur Strecke.

Ein Andrang wie noch nie: Nachdem sich das Tor geöffnet hatte, machten sich Hunderte Athleten auf die anspruchsvolle 10,7 Kilometer lange Strecke. Verglichen mit den vergangenen Jahren waren am letzten Tag des Jahres 2012 die Bedingungen ideal. Die Temperaturen lagen deutlich im positiven Bereich, und die Strecke war frei

von Eis, Schnee und Matsch.

*Optimale Bedingungen, 1168 Teilnehmer und zwei Streckenrekorde. Soweit die neutrale Zusammenfassung von einem rund herum gelungenen Jahresabschluss. Ein angepasstes Startprozedere, zusammen mit einer Nettozeiterfassung, haben Verzögerungen und Behinderungen auf dem ersten Kilometer, wie man Sie aus den letzten Jahren kannte, verhindert. Danach ging es auf die bekannte, anspruchsvolle Laufstrecke. **Mario***



KREFELD DJK-VfL-FORSTWALD E.V.

Beim Forstwaldlauf handelt es sich um eine Traditionsveranstaltung, die bereits seit 41 Jahren an Silvester ausgerichtet wird. Angeboten wird eine Mittel- und Langstrecke, wie es damals im Winter, nach der Bahnsaison so üblich war, lange bevor die Volksläufe in Mode kamen. Als alter Mittelstreckenläufer, erinnere ich mich gerne an diese Zeit zurück und hatte noch einmal große Lust, eine kürzere Strecke zu absolvieren.

Dass nicht nur ich so denke, bewiesen 249 weitere Finisher. Auch die Langstrecke war mit über 400 Teilnehmern, aufgeteilt in zwei Rennen, gut besucht. Sollte jemand Interesse haben, für wenig Startgeld, an einem tollen Wettkampf teilzunehmen, dem kann ich den Krefelder Forstwaldlauf wärmstens empfehlen. **JürgenZ**