

## 2 Wettkämpfe, nicht mal feuchte Socken und 680 m Zuschlag

Das besonders Gute vorneweg, denn an den Kinderschutzbund Köln konnten zu seinem 60-jährigen Jubiläum 4.500 Euro Spendengelder übergeben werden. Darunter auch 50 € der LLG, die für die Teilnahme der 3 Teams gespendet wurden.

Noch 5 Wochen vor dem Termin sah es nicht danach aus, dass die 34. Auflage stattfinden kann, denn die DKV hatte sich komplett herausgenommen und ohne deren finanzielle Zuwendung war das Ganze nicht durchführbar. Aber dann sprang die step GmbH ein und half, die laufende Tradition in Köln aufrecht zu erhalten.

Um 18 Uhr starteten jeweils im Minutentakt sechs 5er-Teams auf den 3,75 km langen Rundkurs, der viermal zu durchlaufen war und auch während des gesamten Laufs nur als Team bewältigt werden durfte. Kurz zuvor hatte jedes Team die Gelegenheit sich ablichten zu lassen, um die jeweilige Teamurkunde mit dem Foto zu verschönern.

Viel Wind machte das Wetter und die Bäume schaukelten begeistert mit, so dass man für einige Minuten während des Laufes, mehr oder wenig ängstlich, den Blick in die Baumkronen richtete. Denn mit „Besuch“ von oben war durchaus zu rechnen. Aber alles was fiel, war nur Blattwerk oder der Blick auf die mannigfache Konkurrenz. Die Zelte der Organisation und später auch der Teams fanden weniger Gefallen am Treiben des Windes und da hatte so mancher immer eine Hand nach oben gestreckt, um das Abheben des Zeltes mit seinem Läufergewicht zu verhindern.

Mit 110 LLG-Mitgliedern und davon 45 aktiven LäuferInnen sollte man meinen, 3 Teams jederzeit stellen zu können. Dem war aber

### LLG St. Augustin gemischt

**Ludger Staskiewicz**  
**Udo Lohrengel**  
**Frank Reinisch**  
**Frank Weber**  
**Stephanie Antoniou**

nicht so und so wurden 4 GastläuferInnen unentgeltlich „verpflichtet“. Von Anne wurde das Ehepaar **Weber** aus Sankt Augustin für eine Teilnahme gewonnen, Christine überredete ihren Mann **Luggi**, mit ihr doch mal wieder spazieren zu gehen, ganz entspannt im Grünen, auch um einen kleinen See herum. Der war sofort bereit und stutzte auch nicht, als er gesagt bekam, sich sehr sportlich auszustaffieren. BirgitL konnte **Stephanie** für ein Läuferchen in Kölns grüner Lunge um den Adenauerweiher begeistern und so waren wir komplett.

Dann gab es noch einen Tausch von Birgit in das Frauenteam und Luggi, der in Köln angekommen zunehmend erfasste, dass es u.U. anstrengend werden könnte, kam in das gemischte Team, wo er richtig auf, aber kein bisschen unterging.

Zunächst durfte das gemischte Team ran und wir liefen die ersten 340 m, bis zum Erreichen der eigentlichen 3,75 km-Runde zur Einstimmung, die dann immer besser wurde, bis wir unsere Betriebstemperatur im Bereich von 37 Grad und strammem Dauerlauftempo erreicht hatten. Das Überholen sorgte dann stets für kleinere Tempoausschläge, aber das Fieber hielt sich in Grenzen und keiner brauchte hernach fremde Hilfe. Für 2 km war es dann richtig hektisch und just zu dieser Zeit versagte einem das Deo und wir fingen uns wieder ein, um den eigentlichen Gedanken des Geschehens wieder in den Mittelpunkt zu rücken. Diese kleine Schwächephase nutzte das das Jungsteam (LLG 1Männer) zu einer Attacke und stürmte vorbei, als gäbe es keinen Morgen mehr. Da in der Ruhe die Kraft liegt, ließen wir sie gewähren und waren ziemlich schnell mit unserer Entscheidung zufrieden.

Es war sehr schön mit Euch, denn alle hielten sich an das, wofür man unterwegs war. Wir liefen und wir lachten und alles was wir machten galt im Augenblick dem Streben für und durch Laufen zu leben.

Nach so ca. 83 min verließen wir den Wald und liefen die letzten 340 Zusatzmeter in breiter Front lachend ins Ziel. Während die einen mit dem Restaurieren ihrer selbst begannen kümmerten sich andere um den 2. Wettkampf des

Tages, dem Abfeiern.

Zelt, Tische, Bänke und dann Speisen und Getränke. Da sich der Wind immer noch übel gebärdete parkte ich um und im Windschatten des Autos war es dann möglich, das Mitgebrachte auszupacken, anzuschauen, anzuschauen, aufzutellern, einzuverleiben usw. Da ging der eine oder andere für jeden einzelnen gelaufenen Kilometer. Im Gespräch mit allen stellte sich dann auch heraus, dass längst nicht jeder gefordert war, denn bei einigen waren selbst die Klamotten nur eine kleines bisschen feucht und bei einem die Socken nicht mal nass. **Udo**

Der DKV-Lauf bzw. Mannschaftslauf Köln hat schon Tradition, deshalb wollten Antje und ich wieder dabei sein. Leider klappte es aus zeitlichen Gründen bei Antje dann doch nicht, so fuhr ich am letzten Freitag allein nach Köln. Der Parkplatz war schon ziemlich voll, trotzdem fand ich recht schnell eine Lücke in der Nähe von Udos Bus. Einige LLGler waren schon da, aber von meiner Mannschaft war ich offenbar der Erste. Thorsten, Norbert, Klaus und Martin waren dann aber noch rechtzeitig vor Ort. So konnten wir auch noch unseren Fototermin wahrnehmen und uns noch einlaufen. Um 18:17 Uhr gingen wir dann auf die Strecke. Es wurde zunächst ein lockeres Tempo angeschlagen, so dass man sich noch prima unterhalten konnte. Nachdem wir fast 2 Runden absolviert hatten, überholte uns die schnelle Mannschaft der SSG Königswinter und anschließend die ebenfalls flotten Jungs vom Pulheimer SC. Das war offenbar für Klaus, der ohnehin schon immer 3-5 m vor uns lief, der nötige Impuls, um das Tempo anzuziehen. Martin, der ebenfalls vorn lief, ging mit und ehe ich mich versah, legten die beiden ein Tempo vor, was ich gerade noch mitgehen konnte. Eine Mannschaft nach der anderen wurde überholt, aber die Jungs vom Pulheimer SC blieben leider unerreichbar, denn sie konnten schon eine Runde vor uns in die Zielgasse einbiegen, waren also früher als wir gestartet. Die letzte Runde hatte ich mich entweder an das Tempo gewöhnt oder es wurde wieder etwas moderater gelaufen, jedenfalls liefen wir am



Ende sehr homogen und kamen als Team ins Ziel.

### LLG St. Augustin Männer

**Klaus Braun**  
**Olaf Kucher**  
**Martin Oberndörfer**  
**Thorsten Sohni**  
**Norbert Tesch**

Anschließend – nach dem Duschen im Sportpark Müngersdorf – gab es wieder das berühmte LLG-Buffer und es ist immer wieder erstaunlich wie viele leckere Salate, Aufstriche, Kuchen und Nachspeisen plötzlich hervorgezaubert werden. Es war wieder kaum möglich, alles aufzuessen und auszutrinken was angeboten wurde. Obwohl es nicht regnete und auch nicht kalt war, sorgte doch der Wind mit teilweise heftigen Böen für einige Unruhe, weil trotz Windschatten durch Udos Bus, der Pavillon immer wieder am Davonfliegen gehindert werden musste. Aber das sind auch die Dinge, die einem im Gedächtnis bleiben und das gemeinsame Mahl nach dem Lauf ist immer wieder ein Highlight für das sich die Anfahrt lohnt. Wir sollten diese Tradition erhalten, es wäre sonst sehr schade! Danke für die Organisation – es war toll, dass wir wieder 3 Mannschaften am Start hatten! **Olaf**



### LLG St. Augustin Frauen

**Anne Gerlach**  
**Birgit Neitzel**  
**Birgit Lennartz**  
**Christine Staskiewicz**  
**Manuela Weber**

Wie immer Anfang Mai, Freitagabend der Mannschaftslauf in Köln. Für mich diesmal ein emotional anderer Lauf, da mich hier doch vieles an meinen Vater erinnerte, mit dem ich viele Jahre zusammen an der Sporthochschule war. Da MarionS nicht laufen konnte, war ich froh, in die Frauenmannschaft zu wechseln und so mit einer lieben Truppe die 4 Runden in einem für mich sehr angenehmen Tempo laufen zu können. Zudem war der Wettergott sehr freundlich. Ich kaufte mir zwar kurz vor dem Start noch eine Regenjacke, doch diese brauchte ich nicht, denn es wurde von Runde zu Runde sonniger.

Doch über die Jacke freue ich mich trotzdem, denn sie ist passend zu unseren Vereinsfarben. **Birgit**



## 34. Kölner Mannschaftslauf

zu Gunsten Kinderschutzbund Köln e.V.  
**Miteinander** 9. Mai 2014  
statt Gegeneinander  
DKV step

Der DKV-Lauf bzw. jetzt Kölner Mannschaftslauf ist seit Jahren ein fester Bestandteil meiner Terminplanung. Wie schon oft berichtet, geht es hier nicht um Zeiten, sondern einfach um das Laufen miteinander. Wie in den Jahren zuvor, habe ich meine Stoppuhr gar nicht eingepackt, wozu auch?

Meine Mannschaft mit Martin, Norbert, Klaus und Olaf ließ es in der 1. und 2. Runde recht gemütlich angehen. In der 3. wurde das Tempo von Klaus und Martin deutlich forciert, was dann bis zum Ende gehalten wurde. Offensichtlich waren beide unterfordert. Die Zeit vergeht immer schnell, da man sich einiges zu erzählen hat und auch sonst viel Trubel auf der Strecke ist.

Im Ziel war niemand wirklich ausgepowert, so dass es nach einer schnellen Dusche direkt an das Büffet ging. Auch wenn es sich wiederholt, aber was dort aufgetischt wurde ist absolut erstligareif. (Wie jetzt neuerdings auch die Mannschaft mit dem Geißbock auf der Brust, die nicht weit vom Ort des Geschehens ihre Heimspiele bestreitet.) FrankR verteilte den Nudelsalat bereitwillig, auch Klaus Brauns Hose und der Erdboden wurden bedacht. Auch wenn Martin momentan nicht mehr ganz so schnell laufen kann, am Buffet ist er immer noch spitze. Schlussendlich gab er alles und löffelte den Nachtisch direkt aus der Schüssel!



#### **LLG St. Augustin Männer**

**Klaus Braun  
Olaf Kucher  
Martin Oberndörfer  
Thorsten Sohni  
Norbert Tesch**

Gegen 22 Uhr packten die letzten von uns zusammen und fuhren gesättigt heim. Unser Verein war übrigens wieder das Schlusslicht auf dem Parkplatz. Alle anderen Gruppen hatten schon längst eingepackt.  
**Thorsten**

“DKV-Lauf“ - Kölner Mannschaftslauf 2014

2007 habe ich zum ersten Mal, an einem Training der LLG teilgenommen. Gleich am ersten Tag wurde ich gefragt, ob ich am DKV-Lauf mitmachen wollte. Ich fühlte mich, sofort willkommen bei der LLG. Leider war ich im Jahr 2007 verhindert, habe aber in den Folgejahren, wohl an den meisten DKV-Läufen teilgenommen.

Eigentlich geht es bei diesem Lauf um keine Bestzeit, doch es gibt 2 beste Zeiten. Die Eine ist rechtzeitig da zu sein, um einen Parkplatz zu bekommen, die Zweite ist rechtzeitig aus der Dusche zu kommen, um das Buffet nicht zu verpassen. Beides habe ich in den letzten Jahren geübt, doch dieses Jahr hatte was Besonderes.

Nachdem sich alle auf dem Parkplatz eingefunden hatten, die Begrüßung abgeschlossen, Berliner und DKV-Shirts verteilt sowie Mannschaftsfotos gemacht hatten, ging es auf die Strecke.

Wer ohne Helm lief, war stets in Gefahr, denn innerhalb des Waldes, bewegte ein Sturm, das Geäst sehr heftig. Zum Glück wurden wir, trotz einiger Wolken, vom Regen verschont.

Am ersten Berg auf der Strecke, fiel gleich allen etwas auf. Die netten Damen mit den Keksen fehlten. Dadurch verlangsamte sich die Schlagzahl von Martin Oberndörfer deutlich und wir gaben unser Bestes, ihn bei Laune zu halten. Ohne Krümel im Mund ging es jedoch auch, denn jeder wusste, im Auto der Anderen lagen noch leckere Köstlichkeiten.

Wir kamen zufrieden ins Ziel und dann ging es schnell zur Dusche, denn der Wind wurde kühler.

Udo war wieder so nett und hat sein Zelt zur Verfügung gestellt. Besonders in diesem Jahr war, das die ersten aus der Dusche, sich an den Zeltposten aufstellen mussten.

Der Wind fegte sehr heftig durch das Zelt. Es galt alle Anderen zu schützen, damit diese keinen unerwarteten Zahnarztbesuch machen mussten, weil sie vom Zeltposten getroffen wurden. Hatte jemand seinen Posten verlassen, ging helle Aufregung durch die Anwesenden. Frank Reinisch leerte ungewollt seinen Teller mit Nudelsalat und schaute hungrig in die Runde, ob er sich jetzt wohl noch einen Nachschlag nehmen durfte. Der Daumen ging hoch und so kam er nicht hungrig nach Hause.

Die leckeren Süßspeisen und herzhaften Leckereien waren wirklich köstlich, 15 km jedoch zu wenig, um das Buffet restlos zu leeren.

Später ließ der Wind etwas nach und dann setzte uns die kälter werdende Temperatur zu.

Als dann auch der heiße Tee alle war, wollten die Meisten nur noch die warme Sitzheizung im Auto spüren und fuhren nach Hause. **Klaus**

