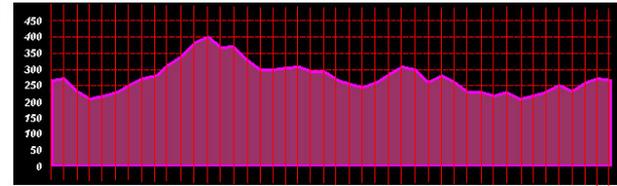


Auch am 1. Mai muss man seine Brötchen verdienen. Leicht fällt das beim Vulkanhalbmarathon in Mendig nicht. Deshalb packt die Großbäckerei Löhner als Hauptsponsor für alle sicherheitshalber schon mal ein leckeres Brot in das Starterpaket.

Auch Petrus stand wohl auf der Sponsorenliste, denn er bescherte einen wunderschönen Frühlingmorgen. Außer mir auf der HM-Distanz traten noch MarionW und FrankR auf der 10km-Strecke zum Kampf um die Brötchenabos an. Die Strecke hat mit zahlreichen Steigungen und Gefällen den Läufern einigen Widerstand entgegenzusetzen. Dafür belohnt sie aber auch mit schönen Ausblicken und auf der HM-Distanz mit vielen längeren Waldpassagen. Marion hatte die ganze Familie mitgebracht und während die Kinder sich beim Schminken und auf der Hüpfburg vergnügten, war Thomas auf der Strecke unterwegs, um das Wesentliche fotografisch festzuhalten.



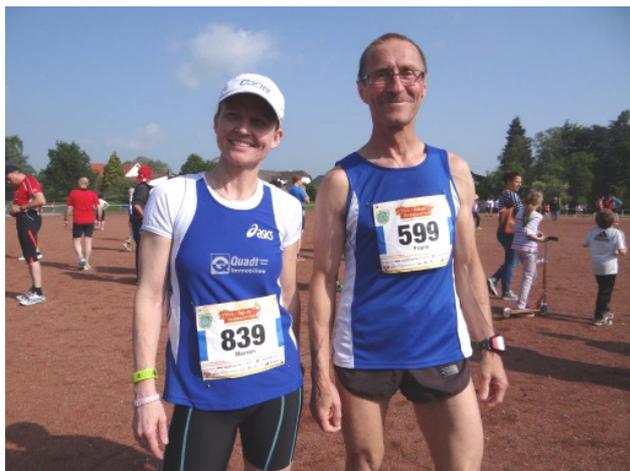
Insbesondere am Anfang der Strecke geht es viele km hoch und ich versuchte den Lauf kräfteschonend anzugehen. Dadurch lief ich ein sehr einsames Rennen, was ich aber mittlerweile gewohnt bin. Nach 6-7km Aufstieg war das Schwerste geschafft und ich fand einen guten Lauf-

rhythmus auf der abwechslungsreichen welligen Strecke. Erst wenige km vor dem Ziel konnte ich den ein oder anderen einsammeln. Zugabebehalten hatte mich vorher ein Läufer von hinten überholt, den ich aber bis ins Ziel im Auge behielt.



3km vor dem Ziel begrüßte mich Frank, der beim Auslaufen war und 500m vor dem Ziel hatte der Veranstalter noch eine kurze knackige Steigung eingebaut, an der Udo mich tatkräftig motivierte. Dann war es geschafft, man konnte sich erfrischen, duschen und dann in der Sonne sitzend leckeren Kuchen genießen.

Doch noch mal war enorme Ausdauer gefordert und zwar bei der Siegerehrung, denn wenn es so viele Sieger und Preise und auch noch eine Tombola gibt, zieht sich das ganze schon sehr lange hin. Aber auch diese Prüfung überstanden wir erfolgreich. Zwar gingen wir alle bei der Tombola leer aus, aber jeder hatte einen Brötchenpreis für seine Platzierung verdient. Insgesamt gab es 1 Jahr Brötchen für die LLG :-)



**Norbert**

Für uns ist es fast schon ein Muß.- Der Brötchenlauf in Mendig an jedem 01. Mai. Das 3. Mal in Folge, machten wir uns auch in diesem Jahr auf den Weg in die Vulkaneifel. Der Wetterbericht verhieß nichts wirklich Gutes. Sollte es laut diesem, überwiegend regnen, so behielt er zum Glück kein Recht, denn es schien

tatsächlich bis mittags die Sonne.

Alle Wettkämpfe konnten noch im Trockenen statt finden. Erst gegen Ende der Veranstaltung setzte der Regen ein.

Zunächst schickten wir unsere beiden Kurzen auf die Strecke, 500 m rund um den Sportplatz. Alle Kinder waren mit Eifer dabei, und erhielten zur Belohnung eine Urkunde, Medaille, div. Spielsachen und ein Brot.

Der Start für die 10 km war um 10.10 Uhr. Zusammen mit FrankR begab ich mich an den Start und ins Rennen. Los ging es ja, wie immer, mit einer Berg ab Passage, wohl wissend, was da noch kommen würde.

Bei km 2, folgte ein recht anspruchsvoller, gefühlt nicht enden wollender, Anstieg bis km 6. Ab hier ging es mit einer kleinen Ausnahme nur noch Berg ab, und man konnte ein wenig Zeit wieder gut machen.

Kurz vor Schluss, musste man sich allerdings noch mal einen kurzen Anstieg hinauf arbeiten, um zurück zum Sportplatz, und ins Ziel zu gelangen.

Habe den Lauf schon als anspruchsvoll erlebt, konnte aber dennoch, im Vergleich zum letzten Mal, knapp 1 Minute gut machen.

3 Starter waren für die LLG am Start, und alle drei haben sich ihre Brötchen verdient. Frank und ich bekamen für unseren 3. Platz AK-Brötchengutscheine für ein viertel Jahr, Norbert für seinen 2. Platz AK-

Gutscheine für ein halbes Jahr. Herzlichen Glückwunsch und guten Hunger!

**Marion**

