



Lohmar, 20.06.2022

## Vereinsnachrichten 24-22

3-seitige VN

### 20. EVL-HalbMarathon Leverkusen



Warm aber noch vertretbares Wetter – aus Läufer Sicht – waren mit die besten Rahmenbedingungen für die 20. Auflage diesen regionalen Großereignisses.

Innerhalb der Stadt war die Veranstaltung umgezogen und nunmehr im Brennpunkt von Sport- und Begeisterung an der BayArena, Der Sportpark,

Im Juni sind im Verein:

|                |          |
|----------------|----------|
| Klaus Braun    | 15 Jahre |
| Kerstin Kuhnke | 10 Jahre |
| Klaus Kaiser   | 3 Jahre  |

Für die LLG am Start:

- 12.06. Leverkusen, NeitzelA LennartzBi
- 12.06. Neunkirchen-S. Mauruschat Oberndorfer, Zink, Trinks, Kaiser
- 15.06. Bonn, Tesch
- 25.06. Hennef, Kyron, Mauruschat Kaiser, Heidemann, Lennartz Bi, Montuori
- 25.06. Düsseldorf, Lämmlein
- 02.07. Rheinbach, LennartzBi, Kaymer, Köder
- 03.07. Köln-Porz, Oberndorfer
- 03.07. Pitztal, Schnitzler
- 06.08. Köln-Nippes, Oberndorfer
- 14.08. Monschau, Steeger
- 21.08. Zermatt, Mauruschat
- 18.09. Köln, Oberndorfer
- 18.09. Kopenhagen, Heidemann
- 02.10. Köln, Starck, Mauruschat, Ilse+2, Lichtenthäler, Weltheroth, Hartnack, Drose, Kaiser Oberndorfer
- 30.10. Frankfurt, Heidemann, Kaiser Trinks
- 13.11. Athen, Lämmlein
- 03.12. Rudolstadt, Mauruschat

Wer feiert seinen Geburtstag?

|                         |          |
|-------------------------|----------|
| 25.06. Suha von Martial | 62 Jahre |
| 26.06. Harry Putz       | 63 Jahre |
| 28.06. Marion Sohni     | 52 Jahre |
| 29.06. Jörg Schmidt     | 56 Jahre |
| 29.06. Frank Steinhauer | 56 Jahre |
| 30.06. Dagmar Müller-L. | 54 Jahre |

Verbilligte Startkarten für:

|                  |         |
|------------------|---------|
| 25.06. Hennef    | (1)     |
| 02.10. Köln      | (14)    |
| 09.10. Essen     | (3/2/1) |
| 30.10. Frankfurt | (-)     |

info@marathon-und-mehr.de

das Calvornia u. andere Sporteinrichtungen haben dort an der Bismarckstraße ihr zuhause. Das Gelände, die Flächen und Einrichtungen waren ideal geeignet und die großzügigen Aufbauten und kurzen Wege fanden großen Anklang. Der Kurs war natürlich dem neuen Start- und Zielort angepasst und neu vermessen. Insgesamt waren 3.500 LäuferInnen im Einsatz und davon 1.100 im HM. Das entspricht wahrlich nicht den Zahlen „früherer Zeiten“, aber ein wichtiger, großer Schritt dahin ist gemacht.

### Flacher EVL-Halbmarathon Leverkusen statt bergig beim Pi-Lauf in Neunkirchen

Während ein Großteil von uns sich beim Pi-Lauf die Berge rauf und runter mühte, vergnügte ich mich auf einer großen Runde um Leverkusen beim dortigen EVL-Halbmarathon...und ich habe es nicht bereut. Eine schöne Strecke, viel Schatten, etwas wellig, viele ruhig gerade Stücke, optimale Verpflegung, motivierende Sprüche auf den Kilometerschildern, Start-Ziel-Bereich etc. kompakt an der BayArena, informatives Ausschreibungsheft zum 20. Jubiläum.

Zu motivierender Musik wurden rund 1100 LäuferInnen um 9 Uhr auf die Strecke geschickt. Ich begann vorsichtig mit 26:50 min, fühlte mich gut, 52:30 min bei 10 km, nicht überpacen, aber ich wagte es 1:18 h bei km 15 und jetzt konnte ich es laufen lassen und schaffte die letzten 6 km im 5er-Schnitt. Mit 1:48:18 h kam ich überzufrieden bei „I will survive“ ins Ziel. Platz 33 bei den Frauen und 3. in der W 55. Nächstes Wochenende wird es auch für mich dann wieder bergiger, beim 25 km Hunsrück-Trail.



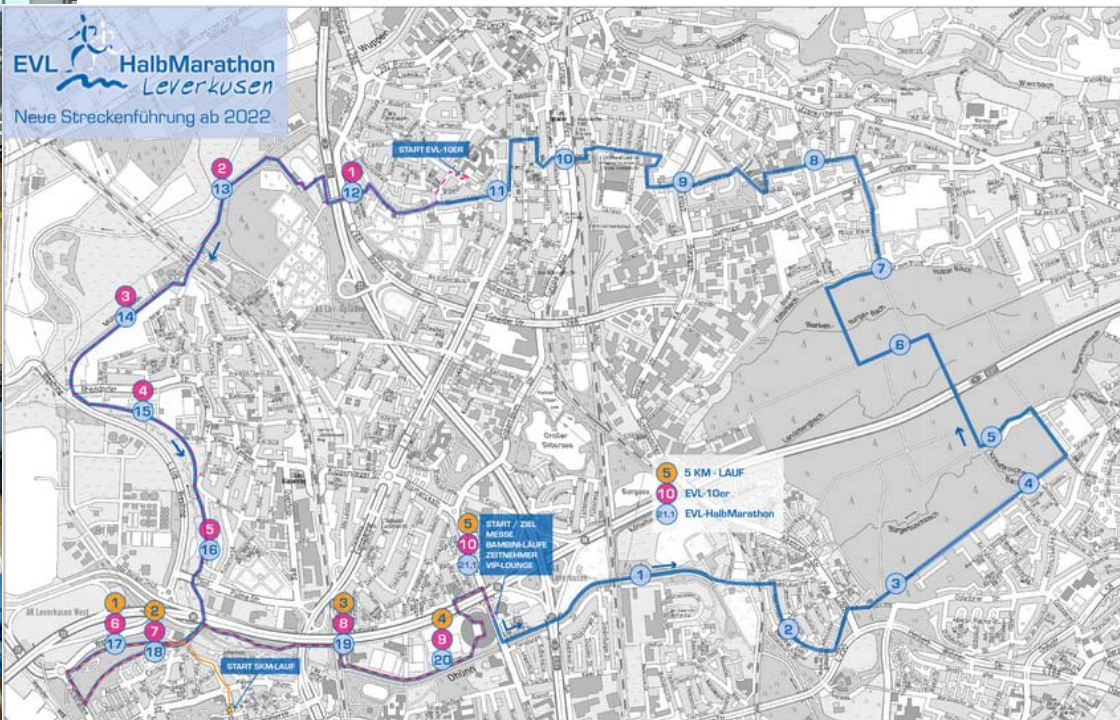


Nach drei Jahren wettkampfarmer Zeit, außer ein paar 10ern, wagte ich mich auf die HM Strecke rund um die Bay Arena. Das Wetter war toll und zeitweise sehr heiß; dafür gab's auf der Strecke spontan errichtete Duschen zum Abkühlen.

Bei aktuell zwei Läufen pro Woche mit max. 25 km Trainingsleistung war ich mit meiner Endzeit von 2:10 mehr als zufrieden.

Das Highlight war vor dem Ziel noch eine Runde durch die Bay Arena zu laufen. Das war schön und hat Spaß gemacht.

Na ja, unter zwei Stunden wäre mir lieber gewesen.....dafür gilt es halt mehr zu trainieren. Mal sehen.



275 Mä+Fr stehen in der Finisherliste für die 11. Ausgabe des Nachtlaufes am 15.06.22. Gut geheizt um die 30°, sollte es auf die neue Strecke gehen, was dann auch Einfluss auf die Ergebnisse nahm, denn Temperatur zum einen und welliger Kurs zum anderen, kosteten Zeit und Energie.

Die Laufrunde im Rosengarten war mit 5 km angegeben und 2x zu durchlaufen.

**Norbert war mit den Speed-Runnern unterwegs und schreibt:**

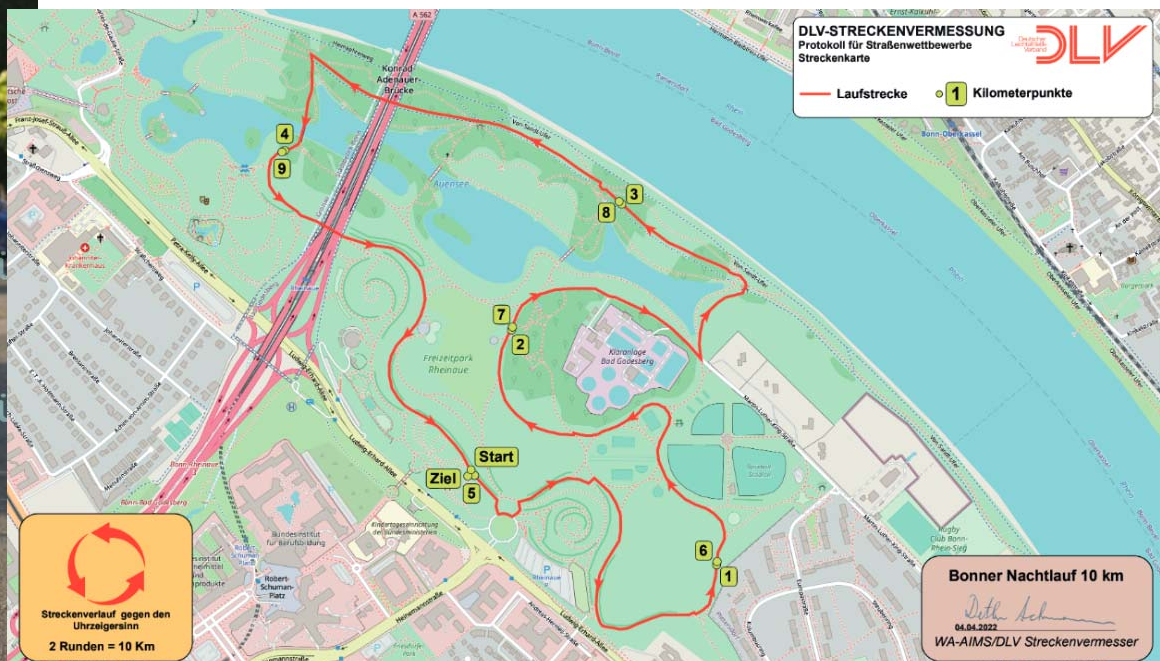
Warm war's beim Bonner Nachtlauf am Mittwoch, d. 15.6., bei dem die Schnellen im Hellen sich schon auf den Weg machten. Der SpeedRun durch die Rheinaue startete schon um 19:30 Uhr, doch auch beim FunRun um 21 Uhr sollten die meisten noch im Hellen das Ziel erreicht haben, schließlich näherten wir uns dem längsten Tag des Jahres. Die Hitze liegt mir gar nicht und ich radelte gemütlich von Siegburg nach Bonn, um mich langsam daran zu gewöhnen. Die Veranstaltung war gut besucht und es herrschte eine entspannte Atmosphäre kurz vor dem langen Wochenende.

Ich suchte mir eine schattige Stelle, um mich kurz einzulaufen, dann ging es los. Zwei wellige Runden durch den großen Park, auf der ersten musste ich noch auf Touren kommen, die zweite ging vom Kopf her schon leichter, doch auf dem letzten Kilometer merkte man schon, dass bei der Hitze auch 10km ganz schön anstrengend sein können. Die Zeit von knapp unter 45 Minuten machte mich nicht glücklich, dafür war aber die Platzierung mit dem 1. AK-Platz positiv überraschend. Nachher erfuhr, ich, dass die Strecke um die 300m länger war, so dass die Pace auch nicht so schlecht war, wie zuerst gedacht.

Zum Abschluss gab es Äpfel, Bananen und Bier, danach ging es auch gleich auf das Rad nach Hause.







Da die zugesagten Einzelberichte vom **Pi-Lauf** bei mir noch nicht eingegangen sind, habe ich diese Veranstaltung zunächst mal übersprungen und hoffe, in der nächsten VN über den Pi-Lauf berichten zu können.