



Lohmar, 14.03.2024

2 Seiten

Vereinsnachrichten 11-24



Die LA-Abt des SV Urmitz rief und über 200 kamen, um z.B. 5 oder 10 km zu laufen. Mit **Pirmin** war auch die LLG vertreten, der sich die 10 km gönnte und schreibt:

40 Jahre 10 km Volkslauf, für mich das erste Mal, über die

Mosel Runners davon erfahren.

Rhein-Start nachmittags, somit parkrun verträglich und vor der Haustür; flache Asphaltstrecke, 2,5 km 4-mal hin und her am Rhein, ähnlich wie der parkrun. Es lief flüssig, sonnig warm war es auch, kurz-kurz war angesagt, 46:37 min, was für mich relativ flott ist für den Saisonauftakt. Viele Lauffreunde getroffen und natürlich eine beachtliche Gruppe von den Rhein-Mosel Runners.



Einen Tag später war **Pirmin** erneut wettkampfmäßig unterwegs und trug sich beim Donatuslauf mit langjähriger Lauffreundin Michelle aus Koblenz, um eine längere Einheit

17. GVG Donatuslauf

"Rund um den Donatussee"
10. März 2024

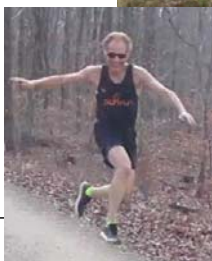
400 m, 1200 m, 5,5 km, 10 km, HM

um den Donatussee zu absolvieren. Sein Bericht:

Parken war prima auf dem großen öffentlichen Parkplatz beim Bahnhof. Im Waldstadion auf weicher Laufbahn ging es 2 Einführungsrounds, um den mitgereisten Zuschauern ausgiebig zuzuwinken und sich im Feld zu sortieren.

Dann im Wald genauso weich weiter, nämlich Reitweg, aber die Reiter waren weg, reserviert für uns Läufer. Ein paar Pferde schauten sich das Treiben aus sicherer Entfernung geduldig an. Wetter war warm, ich war mit kurz/kurz richtig angezogen, mit den Normal Trailshuhen ebenfalls. Verausgabung war nicht angesagt, als Schwerpunkt hatte ich mir Laufökonomie vorgenommen.

Auf den 2 Runden durch den Wald war es stellenweise meditativ, Vögel zwitschern, der Frühling ist da, sonnig aber noch nicht zu warm, perfekt zum Laufen. Ich genoss es im ruhigen DL Tempo, auch mal Gehpause an Steigung und in Ruhe Tee trinken am VP. Überraschenderweise tauchte 3 mal Stefan Vilvo mit Kamera an der Strecke auf und erwischte mich perfekt in der Luft. Auf der zweiten Runde durchmischten die 10 km Starter das Feld. Dann abbiegen ins Stadion, Startnr. nach vorne drehen, wenigstens einmal Tempo antäuschen auf der Stadionrunde und fertig in 1:48 (6. M55), Michelle 1:40 (1. W40)). Dann noch etwas tratschen bei Kuchen (Zitronen- und Bananenkuchen gegen 1,- Spende, sehr lecker) und Fotoshooting.



Im März sind im Verein:

Achim Teusch	28 Jahre
Helmut Altenrath	20 Jahre
Birgit Neitzel	19 Jahre
Karsten Dzialis	18 Jahre
Frank Kyron	17 Jahre
Bernhard Lichtenberg	12 J.
Manuela Becker	8 Jahre
Hans-Jörg Kuck	7 Jahre
Marco Peppel	5 Jahre

Für die LLG am Start:

- 09.03. Urmitz, BraunP
- 10.03. Erftstadt, BraunP
- 17.03. Bensberg, Lämmlein, Oberndörfer, Ilse, Hartzsch, Albert, Schnitzler, GerkumR., Köder KucherO, Starck, Böttcher, Menzel, LennartzBi
- 24.03. Venlo, GerkumR, Starck Mauruschat, Drose, Hartnack
- 04.04. Bonn, Drose, Hartnack, Scholl
- 07.04. Bad Dürkheim, Hartzsch, Ilse Lennartz
- 07.04. Wetzlar, Mauruschat
- 14.04. Bonn, Montuori, BrandtK, Krause, Menzel, Oberndörfer, GerkumR, Starck, Ilse 1 Staffel, Link, Paffrath
- 05.05. Köln, Oberndörfer
- 16.06. Leverkusen, Nitsche

Wer feiert seinen Geburtstag?

12.03. Ingrid Lennartz	84 Jahre
20.03. Thomas Schmitz	58 Jahre
28.03. Arnold Pietras	73 Jahre
02.04. Dierk Vollmer	83 Jahre
02.04. Marion Longerich	58 J.

Verbilligte Startkarten für:

14.04. Bonn	(6)
01.05. Mendig	(8)
05.05. Duisburg	(1)
11.05. Luxembourg	(3)
09.06. Windeck	(2)
16.06. Leverkusen	(7)
22.06. Hennef	(16)
08.09. Münster	(3)
06.10. Köln	(17)
27.20. Frankfurt	(17)

info@marathon-und-mehr.de

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

Kassierer:

Udo Lohrengel

Wolfgang Menzel

Ralf Gerkum



Kein(e) Selbstläufer, aber es läuft

Auf der nördlichen Erdhalbkugel, im Erdteil Europa, ziemlich in der westlichen Mitte, Grenze oberes und mittleres Drittel, in der Nähe des längsten Flusses auf Höhe des Sieg-Flusses liegt die Burg der Sieger, allg. als Siegburg bekannt. Die hatten früher Wälder, heute noch Wald und nennt sich Siegburger Wald und geht in den Lohmarer Wald über und genau der ist jeden Dienstag um 17:30 Treffpunkt Vergnügungssüchtiger Ausdauer typInnen.

Um das Treiben in geordnete Bahnen zu lenken braucht es einen durchsetzungsfähigen Schiedsrichter und nach dessen Pfeife galt es zu tanzen und vom letzten Dienstag berichtet **Dani** an der Pfeife:

Der lang etablierte Lauftreff am Dienstagabend am Rothenbach erlebte auch am Dienstag wieder, nun bereits zum 2. Mal in Folge, ein freudiges Wiederaufleben mit einem bereits 13-köpfigen und gut gelaunten LLG-Team. So war es nicht verwunderlich, dass Starfotograph Udo vorab die gute Laune auf einem Foto für die Nachwelt verewigen musste und ab gings in den frühlingshaften Rothenbach-Wald (wie heißt der Wald da?;). Da ich, wie soll es anders sein, die Macht über die Trillapfeife schon durch Geburtsrecht übertragen bekommen habe, gab es dann auch die folgenden Runden von je 3 min, im Wechsel aus zügigem Laufen und Erholungsphasen, bei denen sich wieder alle durch zurücklaufen zum letzten Läufer zusammenfinden, sich sammeln, locker traben und erwartungsvoll auf das Zeichen für die nächsten schnellen 3 min warten. Die Zeit wird dann gern zum Schnattern genutzt, damit auch die Mitteilungsbedürftigen auf ihre Kosten kommen 😊 Was für ein Spaß. Gefühlt werden vor allem die Herren wieder zu kleinen Jungs, die um die Wette rennen müssen. Wir Damen nehmen es naturgemäß etwas gelassener 😊 Für die letzte (10) schnelle Einheit gaben alle nochmals die letzten Körner und mit dem letzten Abpfiff wurde wirklich allen ein Lächeln ins Gesicht gezaubert. So macht Laufen Spaß! Zum Abschluss durfte dann jeder seine Lieblings-Dehnübung zum gemeinsamen Abdehnen im Kreise zum Besten geben und auch Ilse war diesmal super vorbereitet 😊

Die abendliche Runde, welche eine gute Stunde währt, misst ca. 10 km Strecke und die schnelleren Läufer erreichen ca. 12 km durch das zurücklaufen zur Gruppe. Es ist, egal welcher Fitnessstand, an jeden gedacht, so dass unser Leitmotto: „Laufen verbindet“ vollends aufgehen kann.