



# Der Laufftreff Düsseldorf-Süd im Rückspiegel – Das Jahr 2019 –







## Liebe LT'ler!

Was wäre ein Sportverein ohne seine Mitglieder?

Dieses Jahr jährt sich das Gründungsdatum des LT Düsseldorf-Süd nun schon zum 45. Mal! Wie gut, dass sich damals eine laufbegeisterte Gruppe auf den Weg gemacht hat, den Lauftreff als Verein zu etablieren. Viele von uns gehen diesen Weg schon lange mit und prägen unsere Gemeinschaft bis heute. Der LT war bei vielen Laufveranstaltungen präsent. Tolle Reisen bis nach Neuseeland, um dort einen Marathon zu laufen, wurden unternommen. Hieraus ist ein starker Zusammenhalt unter den Mitgliedern

erwachsen, der bis heute zu spüren ist, wenn es gilt unsere Veranstaltungen zu stemmen oder im Einzelfall Hilfe zu gewähren. Hieraus hat sich auch unser facettenreiches Vereinsangebot entwickelt.

Das Jahr 2019 war ein besonderes Jahr. Der Verein musste nach dem tragischen Unfalltod unseres Vorsitzenden Rolf und dem ebenso plötzliche Tod von Hermann nach den Vorstandswahlen im März zusammenrücken und sich neu aufstellen. Ich finde es toll, wie die Vereinsgemeinschaft auch hier zusammensteht.

So haben wir im Großen und Ganzen wieder alles hinbekommen. Freude und Spaß kamen nicht zu kurz! Details findet Ihr im vorliegenden Jahresrückblick. Dies ist sozusagen die analoge Variante. Denn wir „funken“ mittlerweile auf vielen Medienkanälen, Facebook, WhatsApp, Instagram (neuerdings) und sind im Internet präsent. Dieses Heft soll auf diese Inhalte hinweisen und für alle, die gerne in Papier blättern, die Ereignisse zusammenfassend darstellen.

Viel Spaß bei der Lektüre und den an der Herstellung beteiligten, herzlichen Dank!

**Euer Rainer**

## Liebe LT'ler!

unser Verein ist sehr viel mehr als ein üblicher Sportverein. Das zeigt sich besonders deutlich, wenn man die größeren und kleineren gemeinsamen Veranstaltungen und Zusammenkünften eines zurückliegenden Jahres Revue passieren lässt – es ist erstaunlich, was da an Schöner, manchmal auch Trauriger, zusammen kommt. Dies einmal in Erinnerung zu rufen ist nicht zuletzt eine Idee für diesen, ersten „Rückspiegel“ des LT. Die Texte stammen zu einem großen Teil aus unserem Internetauftritt und sind im jeweiligen zeitlichen Kontext ihres Entstehens zu sehen. Die Fotos sind von unseren „LT-eigenen“ Fotografen, aber auch von den Mitgliedern erstellt worden.

Wir erheben nicht den Anspruch auf Vollständigkeit, dafür passiert zu viel innerhalb kleinerer Kreise, unterhalb der allgemeinen Wahrnehmung. Wir hoffen, ihr habt bei der Lektüre genau so viel Freude, wie wir beim Zusammenstellen dieses Heftes. Wir würden uns über Reaktionen, Anmerkungen und Hinweise per Mail an:

heike.fleischmann@unitybox.de oder  
rke-schaefer@gmx.de sehr freuen.

**Euer „LT-Rückspiegel-Redaktionsteam“**

**Heike, Hacki, Manfred und Reinhold**

P.S. Auf unseren Internetseiten ([www.lt-duesseldorf-sued.de](http://www.lt-duesseldorf-sued.de)) gibt es Vieles (auch Neues) zu entdecken. Unsere WhatsApp- und unsere Facebook-Gruppe (Ansprechpartner Rosey und Albeer) liefern immer wieder Aktuelles und halten euch auf dem Laufenden. Also: Lott jonn!

## JANUAR

**GUT GEMACHT**

### Spende an die Benrather Tüte und Karnevalsverein

**BENRATH** (dsch) Insgesamt 1000 Euro hat der Lauftreff Düsseldorf Süd gestern gespendet. Das Geld geht zu gleichen Teilen an die Benrather Tüte und die Paulsmühler Jecken. Eingenommen wurden die 1000 Euro bei dem Weihnachtsmarkt des Laufvereins. „Uns war besonders wichtig, dass das Geld hier im Dorf bleibt“, sagt Läufer Albert Koll, der gestern die Schecks gemeinsam mit einigen seiner Kameraden überreichte. Das Spendenziel Benrather Tüte habe noch der verstorbene Vereinsvorsitzende Rolf Pommerenke ausgesucht.

Die Benrather Tüte ist eine Einrichtung, die von der Diakonie getragen wird. Hier können bedürftige Menschen aus Benrath und Urdenbach kostenlos Lebensmittel bekommen. „Das Angebot ist niederschwellig, niemand, der zu uns kommt, outet sich öffentlich“, sagt

Leiterin Hanne Watty, die die Einrichtung seit ihrer Gründung vor zehn Jahren betreut. Es sei wichtig, dass die Verteilung der Lebensmittel nicht öffentlich auf der Straße, sondern in den Räumen der Dankeskirche stattfindet. Brot und Brötchen, Joghurt, Gemüse, Obst, Fleischwaren werden von der Düsseldorfer Tafel kostenlos geliefert.

Die Spende des Lauftreffs dient unter anderem dazu, dringende Einzelwünsche der Bedürftigen zu erfüllen. Außerdem wird eine professionelle Sozialberaterin beschäftigt. Die Ausgabe ist immer dienstags um 13.30 Uhr an der Erich-Müller-Straße 26. Pro Woche holen sich hier 320 Menschen ihre Lebensmittel ab.

Die andere Hälfte der 1000 Euro, die der Lauftreff gesammelt hat, geht an die Paulsmühler Jecken. Das Geld soll dabei helfen, den Karnevalsanzug im Viertel zu finanzieren.

Je 500 Euro Spende an die Benrather Tüte und die Paulsmühler Jecken.

Eingenommen beim Weihnachtsmarkt des Lauftreffs.



## FEBRUAR

### Jemeinsam laufen, jemeinsam jeck ...

... unter diesem Motto nahmen 25 Mitglieder des Lauftreffs auch dieses Jahr wieder am traditionellen Karnevalsanzug durch die Paulsmühle teil. Nicht nur der Wettergott war bestens gelaunt, auch die Beteiligten hatten ihren Spaß – vor allem bei der anschließenden Karnevalsfeier im Verein.



## MÄRZ

### Jahreshauptversammlung des Laufftreffs

Nachdem vor fünf Monaten unser 1. Vorsitzender Rolf Pommerenke verstorben ist, wurden die Geschäfte des Laufftreffs vom 2. Vorsitzenden Friedrich Mauelshagen weiter geführt. Seit der ordentlichen Jahreshauptversammlung vom 21.03.2019 ist der Vorstand nun wieder komplett. Rainer Wolf wurde einstimmig zum 1. Vorsitzenden gewählt und übernimmt ab sofort den Vorsitz im Laufftreff. Mit Rainer Wolf können wir auf ein langjähriges und erfahrenes Vorstandsmitglied zurückgreifen. Über 10 Jahre hat Rainer Wolf bereits als Vereinsmanager im Vorstand gearbeitet. Lediglich die letzten 2 Jahre musste er aus beruflichen Gründen kürzer treten und konnte den Vorstand nur im Hintergrund unterstützen.

Als Sportmanager wurde Albeer Koll, der das Amt vor einem Jahr kommissarisch übernommen hatte, ebenfalls durch die Mitgliederversammlung einstimmig gewählt. Auch Albeer Koll ist ein langjähriges Mitglied und unterstützt den Vorstand seit vielen Jahren.

Helga Austgen wurde als Kassenwartin bestätigt und auch Beate Birr führt ihr Amt als Schriftführerin weiter aus. Ebenfalls gleich geblieben ist der Vereinsausschuss, bestehend aus Bernd Seifert und Hermann Schüller (verstorben am 6.Juni 2019).



Vorstand/Vereinsausschuss (v.l.): Bernd Seifert, Albeer Koll, Friedrich Mauelshagen, Helga Austgen, Rainer Wolf, Beate Birr, Herrmann Schüller (verstorben)

### Bouleplatzerneuerung

Nach rund 10 Jahren – wir boulen seit 2009 – wurde der Bouleplatz im März von der Werkstatt für angepasste Arbeit erneuert. Wir boulen zwar nicht entscheidend besser, aber es macht wesentlich mehr Spaß, wenn die Kugeln nicht im Sand stecken bleiben und ihr Eigenleben führen. Was sich nicht geändert hat: Wein und Käse schmecken genau so gut wie vorher bei und nach dem Boulen.



## APRIL

### 37. Benrather Volkslauf – ohne Helfer geht gar nix

Den 37. Benrather Volkslauf zu organisieren, ist, wie jedes Jahr, für den LT einerseits eine Herausforderung, andererseits aber auch ein Ereignis, dass die Mitglieder zusammenführt.



Wenn sich nicht der gesamte Verein mit dieser Veranstaltung identifizieren würde, wäre es gar nicht möglich, die weit über 100 Helfer, die zur Durchführung notwendig sind, zu aktivieren. Das ist auch dieses Mal wieder gelungen.



Unterstützung gab es dabei dankenswerterweise von den befreundeten Vereinen im Düsseldorfer Süden, vom Laufftreff des TB Hassels und vom SFD. Eine Unterstützung, die auf Gegenseitigkeit beruht und die mit dem SFD schon seit geraumer Zeit erfolgreich praktiziert wird.

### Der einsame Kampf des Streckenpostens beim Halbmarathon



Es ist immer besonders personalintensiv, die Laufstrecken, und gerade die Halbmarathonstrecke, mit Streckenposten abzusichern. Dabei geht es nicht nur

darum, am jeweiligen Teilstück der Strecke dafür zu sorgen, dass alles reibungslos läuft, zum Beispiel keine Fußgänger oder Autos die Strecke queren, wenn die Läuferinnen und Läufer heranstürmen. Ein Streckenposten ersetzt auch und gerade in den vom Start- und Zielbereich weiter entfernt liegenden Bereichen das Publikum, will heißen, er oder sie feuert



die Teilnehmer/innen je nach Temperament mehr oder weniger enthusiastisch an. Die „Schicht“ eines Streckenpostens beginnt bereits weit vor der geplanten Durchlaufzeit des Läuferfeldes.

Er ordnet und sichert seinen Bereich und räumt mögliche Hindernisse aus dem Weg. Ist das erledigt, passiert oft lange erst einmal gar nichts. Warten ist angesagt. Urplötzlich, mit nur kurzer Vorwarnzeit, tauchen dann die Vollblutläufer an der Spitze des Feldes auf. Sie rauschen heran, kaum das dem Strecken-



posten Zeit bleibt ihnen mit präzisen Gesten oder einem kurzem Zuruf den weiteren Verlauf der Wettkampfstrecke aufzuzeigen. Vielleicht noch ein kurzes „Super“ hinterhergerufen, schon sind sie wieder weg. Danach passiert erst einmal einige Zeit wieder nichts, bis dann die Läufer anrücken, die wissen, dass sie die Spitzenläufer nicht mehr erreichen können, die aber dennoch um eine neue persönliche Bestzeit kämpfen oder auch nur darum, den Konkurrenten neben sich zu schlagen. Hin und wieder kommt von Läufern, die sich am Limit befinden und nach Atem ringen ein kurz herausgestoßenes „Wohin?“. Dann ist es geboten, dass der Streckenposten schnell und mit überdeutlichen Handeichen den weiteren Weg weist.

Es folgen sehr bald die Jogger. Das sind die Hobbyläufer, deren Ziel es ist, einfach gut durchzukommen und für die der Halbmarathon ein Event ist, das es zu genießen gilt. In diesem Feld finden sich oft Pulks von



Gleichgesinnten zusammen, die sich schon schwatzend dem Streckenposten nähern. Hier kann der Streckenposten, wenn er mag, gerne sein Talent als Kommunikator ausleben und in den Austausch mit den Teilnehmer/innen treten. Es entwickeln sich nicht selten regelrechte Dialoge mit mehr oder weniger spaßigen, selten inhaltsschweren Bemerkungen. Manchmal gönnt der Streckenposten diesen Joggerinnen und Joggern auch eine Laola, die dann prompt aus dem Läuferfeld mit entsprechenden freundlichen Gesten oder Worten beantwortet wird. Man kann sagen: Je langsamer die Wettkämpfer, umso lustiger der Austausch. Schließlich dauert es wieder eine Weile, bis die Langsamsten und Letzten eintrudeln. Ein Streckenposten harrt an seinem Platz aus, bis auch diese vorbei sind, mögen sie noch so langsam sein, und er hält für sie ganz selbstverständlich die Strecke frei. Er feuert sie an, als wenn sie die Ersten wären und versucht verbal das Leid zu teilen („Du schaffst das schon!“ oder „Nur noch soundso viel Kilometer!“ oder, ein besonders beliebter Zuspruch, mag er noch so unzutreffend sein „Du siehst noch gut aus!“). Das ganze psychologische Vokabular aus der eigenen Wettkampferfahrung ist jetzt gefordert. Die Reaktion der Angefeuerten besteht dann oft nur noch in müden Blicken, die unausgesprochen fragen: „Wie weit ist es noch?“ oder „Wann hat das Elend endlich ein Ende“. Ach ja, und dann hat der Streckenposten ja neben den Wettkämpfern auch noch mit Spaziergängern zu tun, die hin und wieder mit dem gerade laufenden Sportereignis nichts, aber auch gar nicht zu tun haben wollen. Nicht selten wollen sie gerade in dem Augenblick, in dem sich Sportler auf der Wettkampfstrecke befinden, diese unbedingt überqueren. Sie vermögen gar nicht einzusehen, warum sie von ihrem vermeintlich guten Recht keinen Gebrauch machen dürfen. Hier ist das diplomatische Geschick, aber auch das Durchsetzungsvermögen des Streckenpostens gefordert. Viele Streckenposten des Lauftreffs Düsseldorf-Süd haben schon seit Jahren feste Stellen, die sie jedes Jahr wieder gerne betreuen und manchmal eisern verteidigen. Sie brauchen keinerlei Einweisung mehr und kennen „das Geschäft“ bestens. Für ihren Einsatz gebührt ihnen, wie auch im Übrigen allen anderen Helferinnen und Helfern, der herzliche Dank des Lauftreffs. Und sicher sind ihnen auch die Teilnehmerinnen und Teilnehmer, die an ihren Streckenabschnitten störungsfrei und unbeschadet vorbeilaufen konnten, sehr dankbar.

## JUNI

### Ein Hauch von Olympia beim 11. Benrather Schlosslauf

Der Benrather Schlosslauf ist nicht nur durch seine Kulisse eine ganz besondere Laufveranstaltung, sondern auch, weil die ganze Familie mitmachen kann. Ob es die 5 KM- oder 10 KM Läufe sind, die Schloss-Staffeln, die Schülerläufe, die Schülerstaffeln oder die begehrten Bambiniläufe, die ganze Familie ist am 02.06.2019 auf den Beinen. Dieses Jahr ist der Lauftreff Düsseldorf-Süd allerdings besonders stolz. Unser Schlosslauf wurde von den Special Olympics ausgewählt, das olympische Feuer für die 3. Special Olympics Landesspiele in die Stadt Hamm zu tragen. Eine große Gruppe von Sportlern mit körperlicher und

geistiger Behinderung wird in einem symbolischen Fackellauf eine Strecke von 1,44 KM durch den Schlosspark zurücklegen. Im Veranstaltungskalender der Special Olympics Deutschland heißt es: „Der Benrather Schlosslauf ist bekannt für seine einmalige Atmosphäre im Schlossgarten und die zahlreiche Unterstützung von Zuschauern entlang der Strecke ...!“ ([www.specialolympics.de](http://www.specialolympics.de)). Dieses Highlight ist für den Lauftreff ein Grund mehr wieder eine erfolgreiche Veranstaltung auf die Beine zu stellen und Werbung für die Special Olympics und den Gedanken, der dahinter steht, zu machen.

Auch dieses Jahr gibt es wieder ein buntes Rahmenprogramm mit viel Musik und wie immer ist auch für das leibliche Wohl bestens gesorgt.





# 11. Benrather Schlosslauf

20 Düsseldorfer Sport...

## 2500 Läufer trotzen der Hitze am Schloss

Maximilian Thierwirth präsentiert mit lockeren Trainingslauf den Benrather Lauf.



**Maximilian Thierwirth** präsentiert mit lockeren Trainingslauf den Benrather Lauf. Über 2500 Läufer trotzen der Hitze am Schloss. Die Teilnehmer sind von allen Altersgruppen und sind sehr motiviert. Die Strecke führt durch den Park und ist sehr schön. Die Organisation ist sehr gut und die Teilnehmer sind sehr zufrieden.

**PROBLEME**  
**AMBIENT**  
**PROBLEME**  
**AMBIENT**

# D4 Benrather Tageblatt

## 2000 Menschen liefen rund ums Schloss

Temperatur von mehr als 30 Grad warm eine Herausforderung. Viel Bewunderung gab es für den „Special Olympics Fackellauf“.



Über 2000 Menschen liefen am Samstagmorgen rund um das Schloss Benrath. Die Teilnehmer waren von allen Altersgruppen und waren sehr motiviert. Die Strecke ist sehr schön und die Organisation ist sehr gut. Die Teilnehmer sind sehr zufrieden und haben viel Spaß gehabt.

## Hermann Schüller



Ein Verein ist nur dann lebenswert und erfolgreich, wenn sich alle oder zumindest viele im Rahmen ihrer individuellen Möglichkeiten und Talente einbringen. Das gilt aufgrund seiner Entstehung und Entwicklung ganz besonders für den Laufftreff Düsseldorf-Süd. Einer, der dem Laufftreff viel gegeben hat und der sich jederzeit mit großem Selbstverständnis ganz besonders eingebracht hat, war der leider am 6. Juni 2019 im

Alter von 83 Jahren verstorbene Hermann Schüller. Hermann war ein stets offener und interessierter sowie humorvoller Gesprächspartner, auf dessen Rat man gerne gehört hat. Vor allem – aber nicht nur – in den

Gremien, nämlich dem Ältestenrat und dem Vereinsausschuss, in denen er viele Jahre bis zu seinem Tod mitgearbeitet hat. Der LT konnte dabei oft von seinen guten Verbindungen profitieren, die er sich durch sein Engagement in und für die Paulsmühle erworben hat. Hermann hat sich darüber hinaus nicht nur um die Wandergruppe des LT gekümmert, er war auch immer ganz vorne dabei, wenn es um die praktischen Dinge ging. Er war handwerklich sehr geschickt und hat geholfen so manches Problem in und um das Vereinsheim und Vereinsgelände überhaupt erst zu erkennen und dann auch zu lösen. Fotos von oder mit ihm im Archiv des LT zu finden fällt schwer, war er doch selbst oft derjenige, der hinter der Kamera gestanden und fotografiert hat. Die Aufzählung seines ehrenamtlichen Engagements für den Laufftreff würde Seiten füllen und dennoch unvollständig bleiben. Der LT hat in Hermann einen wichtigen Motor und eine Stütze, einen hoch geschätzten Menschen und Freund verloren. Wir werden ihn stets in Erinnerung behalten.

# JULI

## Spendenaktion für den Gnadenhof Kreß ...

... in Rees, der von einer Einzelperson betreut wird. Paella gegen 6 Euro, das war die Idee von Inge, Isabel und Thomas, die diese Spendenaktion ins Leben gerufen und am 27.7.2019 umgesetzt haben. Der Erlös für die Futterkasse des Gnadenhofs betrug stolze 265 Euro.



Paella für einen guten Zweck!  
 Lucky wird in Rees auf einem Gnadenhof mit weiteren Tieren von einer Einzelperson liebevoll versorgt.  
 Wer möchte am 27.07.19, gegen 15 Uhr nach dem Laufen, mit uns essen? (6 Euro pro Person)  
 Bitte auf diesem Blatt eintragen, damit wir planen können.  
 Viele Grüße,  
 Isabell, Inge und Thomas



## SEPTEMBER

### Mallorca lässt grüßen

Sichtlichen Spaß hatte der Männerkochclub des Laufftreffs Düsseldorf-Süd bei seiner letzten Koch-Session. Es ging um die mallorquinische Küche. Albondigas, Papas arrugadas, Chorizo con Panne, Gazpacho Sancho Panza und anderes, das waren die Teile des Menüs, das es zu kochen und zu verkosten galt. Mindestens genau so wichtig waren die spanischen Weine und die abschließende Sangria Blanco de Soller.



### Ein Menüvorschlag aus 2019 vom LT-Kochclub

#### Salsiccia im Nudelnest

**Zutaten für 8 bis 9 Personen:** 4 Schalotten/Zwiebeln, 4 Knoblauchzehen, Kirschtomaten, 800 g Pasta, 8 Blätter Salbei, Olivenöl, Salsiccia, Tomatensugo/Dose Fleischtomaten, Salz/Pfeffer aus der Mühle, frische Petersilie/gehackt, frisch geriebener Parmesan

**Zubereitung:** Schalotten und Knoblauch schälen und feinwürfeln Dose Fleischtomaten grob pürieren, Kirschtomaten vierteln Die Salsiccia in kleinen Klößchen aus der Haut drücken und im heißen Öl mit Salbei rundherum etwa 5 Minuten anbraten. Schalotten und Knoblauch zugeben und einige Minuten mit anschwitzen. Kirschtomaten untermischen, ebenfalls kurz anschwitzen. Tomatensugo unterrühren und aufkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Pasta abtropfen lassen, ein Nudelnest mit Salsiccia auf den Tellern anrichten, mit frischer Petersilie garnieren und wer mag, mit Parmesan bestreuen.

#### Bierkoteletts

**Zutaten für 8 Personen:** 8 dicke Koteletts möglichst mit Filetstück, 2 TL Paprika edelsüß, 2 TL Paprika rosenscharf, 20 kleine Schalotten oder Zwiebeln, Speiseöl, 4 Stängel Rosmarin, etwas Butter, Pfeffer/Salz, 500 ml dunkles Bier, Prise Zucker, etwas Tomatenmark, Pfanne/großer Bräter

**Zubereitung:** Die Koteletts mit einem Gemisch aus den beiden Paprika einreiben. Schalotten/ Zwiebeln abziehen. Koteletts in heißem Öl 2 Minuten anbraten. Da nicht alle Koteletts in eine Pfanne passen, diese nach und nach anbraten und dann in eine Bräterpfanne geben. Butter und Rosmarin zugeben, mit etwas Salz würzen, die Hälfte des Biers angießen

und im Ofen bei 150 bis 180 °C garen lassen. Ist das Bier „verdunstet“, nach und nach den Rest angießen. Koteletts zwischendurch wenden. Dann die Koteletts nach ca. 7-12 Min. herausnehmen und warm stellen. Den Satz im Bräter mit etwas Bier lösen, Sauce mit etwas Rinderfond in eine Casserolle geben, etwas Tomatenmark, Zucker, Pfeffer und Salz zugeben, und stark einkochen, bis die Sauce sämig wird. Eventuell mit etwas eiskalter Butter montieren. Alles heiß servieren.

Dazu passen Spargel, grüne Bohnen im Speckmantel und Salzkartoffeln oder Rösti

#### Tiramisu mit Eierlikör

**Zutaten für ca. 6-8 Portionen:** 500 g Mascarpone, 150 ml Eierlikör, 20 ml Sahne, 20 g Puderzucker, 100 g Löffelbiskuit, 120 ml Espresso oder starken Kaffee, 30 ml Eierlikör, Zimt oder Kakaopulver.

**Zubereitung:** Eierlikör und Sahne zusammen mit der Mascarpone cremig rühren. Den Puderzucker sieben und hinzugeben und nochmals die Creme schlagen, damit sie locker wird. Eierlikör und Espresso miteinander vermischen und die Löffelbiskuits kurz darin eintauchen und in eine flache Schüssel mit ca. 4-5 cm hohem Rand legen, bis der Boden bedeckt ist. Danach die Hälfte der Mascarpone-Creme darüber geben und mit einer Palette glatt streichen. Danach nochmals mit den restlichen Löffelbiskuits so verfahren, bis die zweite Schicht fertig und mit der restlichen Mascarpone-Creme bedeckt ist. In den Kühlschrank geben und erst kurz vor dem Servieren mit dem Zimt oder Kakaopulver bestreuen.

### Wir haben uns erfolgreich orientiert

Unser erster GPS-Lauf und Walk am 14. September war eine spannende und sehr interessante Erfahrung. Bei schönstem Sonnenschein gingen die Test-Läufer/Innen und Walker/Innen auf eine zuvor von den Organisatoren festgelegte Strecke. Die Zwischenziele wurden als Koordinaten in Google Maps eingegeben

und per Navigation angesteuert. Es ging im Düsseldorf-Süd durch die sogenannte Paulsmühle und durch das "Musikantenviertel". Niemand ging verloren, alle haben das Ziel, das Vereinsgelände des Laufftreffs Düsseldorf-Süd, unbeschadet und freudestrahlend erreicht. Das Experiment muss also als erfolgreich bezeichnet werden und wird sicherlich – vielleicht in einem größeren Rahmen – wiederholt.

## ... und am Abend ging der Punk ab!

Nachdem die Vereinsmeister/ Vereinsmeisterinnen nach hartem, aber fairem sportlichen Wettkampf ermittelt waren, fand am Abend die Vereinsfeier statt. Wie jedes Jahr wurden nach einem opulenten Buffet die Vereinsmeister und Vereinsmeisterinnen durch den ersten Vorsitzenden Rainer Wolf ausgezeichnet. Danach wurden durch den Ältestenrat verdiente LT'ler geehrt und Präsente an Helferinnen und Helfer verlost. Mit der Musik von „DJ-Azubi“ Tommes ging schließlich die Post ab und wurden die müden Läufer- und Walker-Beine munter gemacht.



## OKTOBER

### Ältestenrat, Frühstück

Mehrmals im Jahr lädt der Ältestenrat des Lauftreffs – abwechselnd immer wieder andere – Mitglieder zu einem gemeinsamen Frühstück ein. Bei frischen Brötchen, leckerem Kaffee und allem, was zu einem gemütlichen Frühstück gehört, werden die neuesten Informationen aus dem Verein ausgetauscht oder einfach nur ein bisschen geklönt



Der Ältestenrat: Aggi, Bernd, Waltraud, Reinhold, Anne (v.l., nicht im Bild: Hannsjörg)



### Lauftreff im Süden will inklusiver werden

Unter dieser Überschrift stellt die "Rheinische Post, Benrather Tageblatt" am 14. Oktober den 1. Vorsitzenden des LT Düsseldorf-Süd, Rainer Wolf vor, der seit

rund sieben Monaten den Verein leitet. Neben einigen Hinweisen zu seiner Person geht es in dem Artikel, und geht es Rainer Wolf vor allem darum, deutlich zu machen, wie sich der Lauftreff weiterentwickeln will und welche Ideen dazu diskutiert oder bereits umgesetzt werden.

## NOVEMBER

### Traditionelles Weckmannessen im LT

Der 42. Martinslauf war mit rund 3000 Teilnehmerinnen und Teilnehmern für den veranstaltenden SFD wieder mal ein toller Erfolg. Der Lauftreff Düsseldorf-Süd hat sich auch in diesem Jahr nicht nur mit aktiven Sportlerinnen und Sportlern beteiligt. Vielmehr standen im

Rahmen der gegenseitigen Unterstützung an der Strecke um den Unterbacher See auch Streckenposten des Lauftreffs und haben daher einen kleinen Beitrag zum Gesamterfolg geleistet. Am Nachmittag galt es dann, wie schon seit vielen Jahren, im Vereinsheim des Lauftreffs für Teilnehmer, Helfer und Zuschauer des Lauftreffs riesige Weckmänner zu verspeisen.



# DEZEMBER

## Die fleißigen Heinzelmännchen



... des LT, aber auch aus der Nachbarschaft, haben – fast über Nacht – weihnachtliche Atmosphäre auf das Vereinsgelände gezaubert. Der Duft von heißem Glühwein lockte manchen Aktiven an, aber natürlich erst nach dem samstäglichen Laufen und Walken. Auch viele Paulsmöhlerinnen und Paulsmöhler nutzten den Adventsmarkt in unmittelbarer Nähe zu einem gemütlichen Plausch bei selbstgebackenen Plätzchen, frischen Waffeln und Grillwürstchen.

Die mit viel Engagement über Wochen gebastelten, gestrickten und gehäkelten Artikel fanden guten Zuspruch. Ein ganz besonderer Hingucker waren die selbst gebrannten Mandeln, verpackt in eigens dafür mit dem Emblem des Lauftreffs versehenen Tüten.



Das Spendenschwein war am Ende des Tages jedenfalls so gut gefüllt, dass wieder ein Betrag von jeweils 500 Euro an die „Benrather Tüte“ und den Zoch der Paulsmöhler Jecken weitergegeben werden konnte.

## Der LT kann auch Nikolaus

Kinderturnen und Eltern-Kind-Turnen – auch das sind Angebote des Lauftreffs. Schon seit mehr als zwanzig Jahren wird dieser Sportbereich des LT mit sehr viel Hingabe und sehr erfolgreich von Annegret Biscotti betreut. Zur jährlichen Tradition, ebenfalls schon seit über zwanzig Jahren, gehört der Besuch des Nikolaus. Dieses Jahr kam er am 4. Dezember. (Nur für Erwachsene: Der Nikolaus war auch in diesem Jahr wieder Charly Plit (81 Jahre), der selbst drei erwachsene Kinder hat, die er schon als Nikolaus im Rahmen der Nikolausfeier des LT beschenkt hat.) Nicht nur die Kinder haben ihn mit großer Aufregung erwartet. Auch den Eltern war ein bisschen Anspannung und Freude anzumerken. Bei Kerzenschein und musikalischer Begleitung auf dem Akkordeon durch Dirk erhielten alle Kinder kleine Geschenke. Wer wollte, konnte dem Nikolaus ein kleines Gedicht oder ein Lied vortragen. Ein schöner Einstieg in die Vorweihnachtszeit.



## DEZEMBER

### Leider kein Schnee ...

... bei der traditionellen Plätzchenwanderung, aber dennoch viel Spaß und Freude bei über 30 beteiligten LT'lern. Nachdem der größte Teil der Wanderstrecke zurückgelegt war, gab es bei leckerem Glühwein einen aufwärmenden Stopp bei Heike und Ralf.



Anschließend wurden die letzten Meter bis zum LT-Vereinsheim absolviert. Erst (mal wieder) einen Glühwein, danach Kaffee und Plätzchen und dann kam der Nikolaus! Beschenkt wurden die besonders braven „Kinder“, die oft Gutes tun, jedoch nicht so wahr genommen werden, wie z.B. der „Dachkehrer“, die „Hinterherräumerin“ und der „Werkstattaufräumer“.



Als der Nikolaus wieder verschwunden war, wurden, begleitet von Dirk mit seinem Akkordeon, Weihnachtslieder gesungen.

### Ausklang 2019



Die letzte Veranstaltung des Jahres, der interne Silvesterlauf, fand auch dieses Jahr wieder großen Zuspruch bei den LT'lern. Gestartet vom Vorsitzenden Rainer Wolf nutzten viele die Gelegenheit zu einer – mehr oder weniger entspannten – letzten Lauf- und Walkingrunde. Im Anschluss wurden im Vereinsheim nach einer kleinen Ansprache von Rainer, Erinnerungen an das alte Jahr ausgetauscht und das neue Jahr erwartungsvoll und – natürlich – verbunden mit guten Vorsätzen

begrüßt. Der LT Düsseldorf-Süd freut sich auf das Jahr 2020 und wünscht allen Mitgliedern und Freunden des Vereins ein (sportlich) erfolgreiches, vor allem aber gesundes neues Jahr.



## Ein sportlicher Rückblick auf das Jahr 2019

### Unseren ausgebildeten (Lauftreff-) Betreuerinnen ...



... Beate, Susanne, Annegret und Andrea (v.l.n.r.) sind wir im LT überaus dankbar für ihren verlässlichen und engagierten Einsatz. Während sich Annegret hauptsächlich um den Gymnastikkurs, das Kinderturnen, das Eltern- und Kinderturnen sowie um die Seniorengymnastik und das samstägliche XCO-Walken kümmert, betreut Andrea vor allem dienstags Läufer und Walker sowie die sogenannte Freitagsgruppe, eine Trainingsgruppe, die jeden Freitag nach dem Sport noch gemütlich beim Frühstück zusammensitzt. Beate und Susanne betreuen vorwiegend Laufanfänger und die Walker.

Großer Dank gilt aber auch allen anderen ehrenamtlichen Helfern und Helferinnen des LT, die den „Vereinsbetrieb“ im Jahr 2019, ob im Großen oder auch im Kleinen „am Laufen gehalten“ haben. Dazu gehören die Mitglieder der Gremien, also des Vorstandes, des Vereinsausschusses und des Ältestenrates. Dazu gehören in gleicher Weise die vielen stillen Helfer/Helferinnen, die sich um die Sauberkeit und Ordnung im und um das Vereinsheim kümmern oder die, die bei den großen und kleinen Veranstaltungen des Lauftreffs kräftig anpacken.

### Die starken Frauen des Lauftreffs ...

... haben in diesem Jahr schon mehrfach das Siegerpodest in ihren Altersklassen (AK) erlaufen. So wurde Marie-Luise im März beim Karnevalslauf in Mönchengladach über 5 KM in der AK W65 Erste in der sehr guten Zeit von 23:44 Minuten. Ebenfalls einen ersten Platz in ihrer AK W50 hat Katja über 4 KM in Sellin am 15. August erreicht. Einen zweiten Platz gab es für Katja zudem bei der Hildener Winterlaufserie im Februar über 10 KM und einen dritten Platz in derselben Serie einen Monat vorher über 5 KM. In dieser Winterlaufserie lief eine weitere starke Frau des LT, nämlich Andrea, über 10 KM auf den zweiten Platz der AK W55. Eine sehr erfolgreiche Läuferin des LT ist zudem Esther, die in diesem Jahr in ihrer AK W45 einen zweiten Platz beim Sengbachtalsperrenlauf über 11,3 KM am 18. Auguste und weitere zweite Plätze beim Gänseliesellauf am 16. Juni in Monheim über 5 KM und beim Jüchtlauf am 12. Mai über 10 KM erreichte. Die genannten starken Frauen, aber auch andere Läuferinnen des LT haben zudem an weiteren Laufveranstaltungen, beispielsweise dem Venloop in Venlo, den Düsseldorf-Marathon etc. teilgenommen und respektable Ergebnisse erzielt.

### Und die Männer ???

... die waren auch recht erfolgreich. So beispielsweise der Vereinsmeister 2018 des LT, Thomas (gen. Tommes), der in seiner AK M50 beim Sengbachtalsperrenlauf den zweiten Platz über 11,3 Kilometer erlief. Auch den weiteren Finishern des Lauftreffs bei diesem schwie-

rigen Berg- und Tal- Lauf, nämlich Dietmar und Bernd, gebührt für die individuellen Leistungen Anerkennung. Stefan, ein weiterer Läufer des LT, ist wohl derjenige mit den meisten Starts bei Wettkämpfen. Eröffnet hat er seine Saison mit dem Rateringer Neujahrslauf am 6.1. über 10 Kilometer, um dann noch u.a. beim Neandertallauf, beim Venloop, beim Rosellener Abendlauf usw. zu starten.

Allen Läuferinnen und Läufern, auch den ungenannten, herzliche Gratulation, viel Erfolg bei den weiteren Starts und – lott jonn



Hildener Winterlaufserie, Januar, Februar 2019, mit Christiane, Katja und Andrea

## Die Stundenmarke knacken ..



war das Ziel von Bernd beim Kö-Lauf über 10 Kilometer am 8. September 2019. Das hat leider nicht ganz geklappt. Trotzdem herzlichen Glückwunsch zum 6. Platz in der Altersklasse M65 in der Zeit von 1:00:46 Stunden. Wolfgang als zweiter Starter des LT wurde in seiner Altersklasse M60 in einer Zeit von 52:59 neunter. Auch ihm herzliche Gratulation.

## Munterer Senior ...

diese Bezeichnung in der WZ galt Rainer Wolf, dem ersten Vorsitzenden des Lauftreffs, nach seiner guten Zeit von unter einer Stunde im 10-Kilometerlauf im Rahmen einer Triathlonstaffel in Wuppertal. So wurde er mehr oder weniger sanft darauf aufmerksam gemacht, nicht mehr zur jungen Garde zu gehören. Immerhin hat die Triathlonstaffel "Sportland NRW", deren Läuferpart Rainer Wolf übernommen hatte, eine sehr gute Platzierung erreicht, nämlich 6. Platz in der Mixedstaffel und 15. Platz gesamt unter allen 50 Staffeln. Das kann sich sehen lassen. An diesem guten Ergebnis war der "muntere Senior" nicht unerheblich beteiligt. Herzliche Glückwünsche.

## Meister/Meisterin des Lauftreffs

Die Vereinsmeister/Vereinsmeisterinnen werden jedes Jahr im Wechsel entweder nach einem Altersumrechnungsfaktor oder – wie in diesem Jahr – im Rahmen der DLV -Altersklassen ermittelt. Sowohl die Walking-strecke als auch die Laufstrecke gingen über 5 Kilometer. Die Ergebnisse stehen in unserem Internet im Bereich „LTintern“.







## Alter schützt vor Bestzeit nicht ...

... oder so ähnlich lautet das Sprichwort. Jedenfalls trifft diese Feststellung auf Wolfgang Maaßen zu, der beim Martinslauf am 10. November über die Halbmarathondistanz mit 1:41:12 seine absolute Bestzeit erreichte und damit in seiner Altersklasse einen tollen 6. Platz belegte. Chapeau!!!



Wolfgang Maaßen beim Martinslauf am 10.11.2019 auf dem Weg zu einer neuen Bestzeit über Halbmarathon 1:41:12 (6. Platz AK M60).

Über 10 Kilometer belegte Wolfgang Hütz ebenfalls einen 6. Platz in seiner AK M 70. Auch die weiteren Teilnehmer/innen des LT haben sich gut geschlagen. Die bestplatzierte weibliche Teilnehmerin des LT war Esther Kellner, die über Halbmarathon den 10. Platz in ihrer AK W45 erreichte. Bernd Seifert lief seinen ersten Halbmarathon nach langer krankheitsbedingter Ausfallzeit.



## Marathon ist bei weitem nicht genug

Das denkt sich vermutlich Katja und läuft auch „Ultras“. So nahm sie zum Beispiel im April an der 40. Harzquerung teil, ein Lauf über sage und schreibe 50,1, KM. Die Rostocker Marathonnacht im August war offenbar auch nur das Warmup für den Berlin-Marathon im September.

Alle Achtung, sehr starke Leistungen.



## Ihr könnt eure Ergebnislisten wegwerfen!

Warum? Weil unsere Statistiker Wolfgang und Bernd nämlich ganz fleißig waren und alle Wettkampfergebnisse, die ihr unter dem Lauftreff Düsseldorf-Süd absolviert und gemeldet habt, auf unserer internen Internetseite gespeichert haben. Es gibt nicht nur Ergebnislisten für jedes Jahr, sondern es wurden hieraus auch noch Jahresbestenlisten und ewige Bestenlisten erstellt. Ihr solltet euch das unbedingt mal anschauen.

Diese Grundlagen versetzen den LT zudem in die Lage, auf der Basis nachvollziehbarer Faktoren erstmals die **Sportlerin und den Sportler des Jahres** zu küren. Und das geht so:

Es wird eine Gesamtpunktzahl ermittelt, die sich aus zwei Faktoren ergibt:

- a) Platzierung in der Jahresbestenliste über 5 km, 10 km und Halbmarathon
- b) Anzahl der bestrittenen Wettkämpfe.

Zu a) Der/Die jeweils Bestplatzierte in der Bestenliste über 5 km erhält 10 Punkte, der die Zweitplatzierte 9 Punkte, der/die Drittplatzierte 8 Punkte usw.

Bei 10 km erfolgt die Punkteverteilung wie folgt: Erstplatzierte 20 Punkte, Zweitplatzierte 18, Drittplatzierte 16, usw.

Über Halbmarathon ist auszugehen von maximal 30 Punkten für die / den Erstplatzierte(n). Die / der Zweitplatzierte erhält 27, der/die Drittplatzierte 24 Punkte, usw.

Zu b): Pro Start bei Wettkämpfen werden 2 Punkte angerechnet. Für einen Start bei der LT-Vereinsmeisterschaft wird die doppelte Punktzahl, also 4 Punkte, vergeben.

Die Auswertung auf diesen Grundlagen ist bereits erfolgt. Die Ehrung Sportlerin und Sportler des Jahres 2019 wird in der Jahreshauptversammlung vorgenommen.

## Gemeinsam macht's mehr Spaß ...

das ist seit nunmehr 45 Jahren unser Motto, unser zentrales Anliegen und unser gemeinsamer Nenner. Deshalb laufen wir auch gemeinsam los.

Unsere Trainingszeiten:

Montag 18:00 Uhr, Dienstag 09:00 Uhr (mit Betreuung),  
Mittwoch 18:00 Uhr (mit Betreuung),  
Freitag 09:00 Uhr (mit Betreuung),  
Samstag 13:00 Uhr (mit Betreuung).

Diese Zeiten können sich schon mal im Winterhalbjahr wegen der Witterungsverhältnisse und der früher einsetzenden Dunkelheit ändern.

Kontakt: Albeer Koll, Tel.: 0173 7116379

## XCO Walking & Running ist ...

... zunächst einmal ein Alleinstellungsmerkmal für den Lauftreff Düsseldorf-Süd.

Ausgehend vom reinen Lauf- bzw. Walking-Training wird bei XCO Walking und Running das Training durch ein Sportgerät, dem XCO-TRAINER®, intensiviert. Der XCO-TRAINER® wird in den Bewegungsablauf integriert. Das daraus resultierende XCO® TRAINING

schafft so ein schonendes Ganzkörpertraining für jeden Läufer und Walker. Zudem wird XCO® WALKING & RUNNING durch ein speziell abgestimmtes Oberkörperprogramm erweitert, welches Lauf- und Walkingeinheit mit Fitnessübungen ergänzt. Dank des schon langjährigen engagierten Einsatzes unserer Trainerin Annegret findet XCO-Training verlässlich statt und beginnt jeden Samstag um 14:00 Uhr auf unserem Vereinsgelände.



## Läufer/innen und Walker/innen können auch schon mal eine ruhige Kugel schieben ...

... und nennen das dann Boulen oder, genauer gesagt, Pétanque. Boulen ist ein geselliges Sport- und Freizeitvergnügen für Leute, die zu genießen wissen. Das hängt auch damit zusammen, dass nicht selten neben den Kugeln ein guter Rotwein im Sportgepäck liegt.

Wir boulen – bei schönem Wetter von Frühjahr bis Herbst – jeden Donnerstag ab 17:00 und 18:00 Uhr auf unserem Vereinsgelände oder verabreden uns ergänzend zu weiteren Termin.

Gäste sind herzlich willkommen. Für alle, die noch nie geboult haben, halten wir eine ausreichende Anzahl an Boulekugeln bereit. Kontakt: Reinhold Schäfer Tel.: 0176-70773130



## Kinderturnen

Turnen für Kinder von 4 bis 6 Jahren, mittwochs, 17:00 Uhr, Turnhalle Grundschule Einsiedelstraße.

Eltern- und Kindturnen für Kinder von 2 bis 4 Jahren, mittwochs, 16:00 Uhr, Turnhalle Grundschule Einsiedelstraße.





## Gymnastik

Ob als Ausgleich zum Laufen oder einfach nur um sich mal wieder so richtig zu dehnen und zu strecken, die Muskulatur zu stärken und die Beweglichkeit zu verbessern – die Übungen mit unserer Trainerin Annegret machen es möglich. Dienstags 18:30 Uhr, Turnhalle der Grundschule Einsiedelstraße.

Unsere Seniorengymnastik ist immer donnerstags, 11:00 Uhr, im Vereinsheim.



## ... und das Jahr 2020?

Für das Jahr 2020 stehen folgende wichtige Termine schon fest:

- |                |  |
|----------------|--|
| 5. März:       | Jahreshauptversammlung                           |
| 4. April:      | 39. Benrather Volkslauf mit Karl-Heinz-Hahn-Walk |
| 26. April:     | Metro-Group-Marathon                             |
| 7. Juni:       | 12. Benrather Schlosslauf                        |
| 19. September: | Vereinsmeisterschaft mit Vereinsfest             |
| Dezember:      | Adventmarkt und Plätzchenwanderung               |
| 31. Dezember:  | Interner Silvesterlauf                           |

## Unsere Werbepartner



### Weitere Werbepartner sind:

FitnessLoft Düsseldorf GmbH

Buchhandlung Dietsch

Gaststätte Fuchs

Schreinerei Hansen, Möbel & Innenausbau GmbH

Dr. Rausch Immobilien

mediTher, Praxis für Physiotherapie

Zeit & Raum René Schmidt

Blumen Schneider

Frank Sturm, Bau- und Industrieservice

AXA Regionalvertretung

Metzgerei Becker

Lauflabor Düsseldorf



Laufftreff Düsseldorf-Süd

Paulsmühlenstraße 118a  
40597 Düsseldorf

[info@lt-duesseldorf-sued.de](mailto:info@lt-duesseldorf-sued.de)  
[www.lt-duesseldorf-sued.de](http://www.lt-duesseldorf-sued.de)