



Der Laufftreff Düsseldorf- Süd im Rückspiegel

Das Jahr 2020



Liebe LT'ler!

Reinhold hat für uns einen tollen Jahresrückblick zusammengestellt! Und da wir alle lernen mussten, uns mit digitalen Medien auseinanderzusetzen, kommt er jetzt auf diesem Weg zu Euch. Soll doch keiner glauben, wir wären nicht lernfähig! Im letzten Jahr haben wir gesehen, dass unser LT eine Herzensangelegenheit von ganz vielen tollen, engagierten Menschen ist. Der folgende Text und noch stärker die Bilder zeigen, wieviel Freude wir trotz der Pandemie bedingten Einschränkungen gemeinsam hatten. Ein großer Dank geht an Reinhold, dass er uns dies in Erinnerung bringt. Ich wünsche Euch viel Spaß beim Lesen – es hilft gegen den Corona-Blues!

Euer Rainer

Liebe LT'ler,

was für ein Jahr. Hätte jemand auch nur ansatzweise geahnt, dass sich unser Vereinsleben im Jahr 2020 so grundlegend anders gestaltet, als in all den Jahren zu vor? Noch im März haben wir unsere Jahreshauptversammlung durchgeführt. Eine Ahnung dessen, was auf uns möglicherweise zukommen könnte, lag schon in der Luft. Dennoch war sie von Optimismus getragen („es wird schon nicht so schlimm werden ...“) zumal von Rainer und Albeer neue Perspektiven für den LT aufgezeigt worden sind. Dazu aber später mehr.

Auch haben wir gezeigt, dass unser LT auch unter schwierigsten Bedingungen „funktioniert“ und lebt. Es war zwar den überwiegenden Teil des Jahre 2020 nicht möglich, gemeinsam unseren Sport, schon mal gar nicht in der Halle, zu betreiben und uns zu den beliebten gemütlichen Beisammensein zu treffen. Aber die Kreativen des LT haben sich Alternativen einfallen lassen. Hier ist ganz besonders Isabel zu nennen, deren Online-Angebote großen Anklang gefunden haben. Auch die erstmals ins Leben gerufenen, mittlerweile drei Corona-Challenges haben unsere Läufer*innen und Walker*innen motiviert, ihren inneren Schweinehund zu überwinden.

Einmal mehr zeigt sich, unser LT ist sehr viel mehr als ein üblicher Sportverein. Das gilt jetzt auch wieder in der Zeit der Corona-Pandemie. Man kann nur staunen, was alles so passiert ist. Das noch einmal in Erinnerung zu rufen, ist der Sinn dieses zweiten Rückspiegels, dieses Rückblicks auf das Jahr 2020. Er wird, anders als der erste Rückblick, nicht als gedruckte Version, sondern als PDF-Version ins Internet gestellt. Die Basis bilden die Internetbeiträge, die unverändert wiedergegeben werden und die eine oder andere Ergänzung.

Gerne könnt ihr euch ergänzend unseren inzwischen neu gestaltete Internetauftritt ansehen (www.lt-duesseldorf-sued.de). Unsere WhatsApp- und unsere Facebook-Gruppe (Ansprechpartner Rosey und Albeer) liefern zudem immer wieder Aktuelles und halten euch auf dem Laufenden.

Reinhold

Das Jahr 2020 im Rückblick

Januar

Als die Welt noch fast coronafrei war



... unser
*„Samstagsnachmittags-Zusammensein-und-klönen-
Kaffeebuffet“*
Das waren noch Zeiten!

... und wir waren noch sehr optimistisch ...



5. Januar 2020

Sie haben gute Vorsätze - wir auch!

Sie wollen sich mehr bewegen, gesünder leben, soziale Kontakte knüpfen. Wir wollen ihnen beim Laufen, Walken, Nordic-Walken, XCO-Walken und bei der Gymnastik ein Partner sein, wollen Sie bestmöglich unterstützen. Vor allem Neueinsteiger, aber auch alle, die nicht gerne alleine unterwegs sein wollen, sind uns herzlich willkommen. Unsere Trainingszeiten haben wir aktuell den winterlichen Witterungs- und Lichtverhältnissen angepasst. Wir sind für Sie da freitags um 9:00 Uhr (Laufen/Walken/Nordic-Walken), samtags um 13:00 Uhr (Laufen/Walken) und um 14:00 Uhr (XCO-Walken). Bitte kommen Sie jeweils 5 bis 10 Minuten vor den Trainingszeiten zu unserem Vereinsgelände, Paulsmühlenstr. 118a in Düsseldorf-Benrath. Unsere Gymnastik findet jeden Dienstag um 18:30 Uhr in der Turnhalle der Grundschule Einsiedelstraße statt.

Februar

3. Februar 2020

Max Schmeling in der Paulsmühle

Vielen wissen es sicher nicht: Die Boxerkarriere von Max Schmeling begann in der Paulsmühle. Dort wurde sein Talent entdeckt und gefördert und dort bereitete er sich auf seinen ersten Profikampf vor, der in der alten Tonhalle in Düsseldorf stattgefunden hat. Gewusst hat das, wie so vieles Historisches

in der Paulsmühle, Hermann Schüller, unser im Juni letzten Jahres leider verstorbenes Vereinsmitglied. Er gab den Anstoß und gehörte mit Andreas Vogt sowie unter Mithilfe von Wolfgang D. Sauer, Benrather Heimatarchiv, zu den Initiatoren, die sich dafür eingesetzt haben, eine Straße im neuen Mühlenviertel nach diesem Jahrhundertssportler zu benennen. Die feierliche Enthüllung des Schildes "Max-Schmeling-Str" und des weiteren Schildes "Cäcilia-Beuken-Str", einem Opfer des nationalsozialistischen Regimes, fand am 2. Juni 2020, dem 15. Todestag von Max Schmeling, durch Oberbürgermeister Thomas Geisel, Bezirksbürgermeister Karl-Heinz Graf und dem Vorstandsmitglied der Max-Schmeling-Stiftung, Heiko Stöhr, statt. Natürlich waren wegen der nach wie vor tiefen Verbundenheit mit Hermann Schüller sowohl bei der Namensgebung als auch bei der anschließenden kleinen Feier im Benrather Bürgerhaus zahlreiche Mitglieder des Lauftreffs Düsseldorf-Süd vertreten.



14. Februar 2020

Fridays for Fitness

Ja, wir sind auch für den Klimaschutz. Aber unsere Freitagsgruppe ist keine Protest-, sondern eine Trainings- und Fitnessgruppe, bei der es in erster Linie um das Laufen und Walken geht. Neben der reinen sportlichen Betätigung ist das gemeinsame Frühstücken nach dem Training für den nunmehr schon 25 Jahre anhaltenden Erfolg dieser Trainingsgruppe fast genauso wichtig. Einen entscheidenden Anteil an dieser Erfolgsgeschichte hat Andrea, unsere Lauftreffbetreuerin der ersten Stunde und Gründungsmitglied des Lauftreffs e.V., die sich mit großem Engagement um diese Gruppe kümmert. Der diesjährige Valentinstag ist sicher eine gute Gelegenheit, ihr dafür mal Danke zu sagen. Wer sich angesprochen fühlt und bei unserer Freitagsgruppe noch mitmachen möchte, auch als ambitionierterer Sportler, ist herzlich Willkommen. Aber klar ist: Laufen und Walken zuerst (ab 9:00 Uhr) und erst danach Frühstücken.



22. Februar 2020

D'r LT löppt en d'r janzen Welt

Wem das spanisch vorkommt liegt falsch. Das ist astreines Düsseldorfer Platt und das diesjährige Motto des Lauftreffs Düsseldorf beim Karnevalsumzug in der Paulsmühle. Der LT war im Veedelszoch der Paulsmühler Jecken die Nummer 10 von 18 Gruppen. Die fröhlichen LT-Jecken bestanden aus 28 Erwachsenen und mehreren Kindern. Sehr schön war, dass unsere Neumitglieder aus

der Türkei spontan mitgezogen sind. Das Leuchten in ihren Augen war fast schon Lohn genug für die aufgewandte Mühe und Zeit in der Vorbereitung. Im kleinen LT-Begleit-Bollerwagen war reichliche Wurfmaterial gebunkert, die sehr zahlreich erschienen Zuschauer konnten daher bis zum Schluss bedient werden. Nach dem Zoch ging es im Vereinsheim weiter, mit vielem gespendetem Essen und Kaltgetränken, Tanz und Polonaise. Der Besuch des 1.Vorsitzenden der Paulsmühler Jecken, Michael Geier, war eine sehr schöne Aufmerksamkeit. Er bedankte sich nicht nur für die zahlreiche Teilnahme der LTler, sondern auch noch einmal für unsere Spende nach dem Weihnachtsmarkt. Unser Dank geht an alle Teilnehmer und die Feiergusellschaft, sowie an das tolle Team, das am Sonntag unser Vereinsheim wieder in Schuss gebracht hat.



6. Februar 2020

GESUNDBEWEGEN – GEMEINSAM

Was ist das denn? Der Lauftreff Düsseldorf-Süd ist vor 45 Jahren aus der damals so genannten Trimm-Trab-Bewegung entstanden. Mehr denn je ist inzwischen das ins allgemeine Bewusstsein gerückt, was schon damals galt: Neben einer ausgewogenen Ernährung sind ausreichende moderate Bewegung sowie Gemeinschaft und soziale Kontakte für ein gesundes und erfülltes Leben unverzichtbar. Deshalb laufen unsere (Sport-)Angebot auch unter dem Begriff GESUNDBEWEGEN.



Leistungsorientiertes Laufen ist uns zwar nicht fremd. Aber unser hauptsächliches Augenmerk liegt auf dem GEMEINSAMEN moderaten Laufen und Walken, Nordic-Walken und XCO-Walken. Gymnastik sowohl für Kinder als auch für Erwachsene, vor allem aber unsere Seniorengymnastik und unsere Wandergruppen runden zusammen mit dem Boulen unser Angebot ab. Wer dann noch unsere regelmäßigen gemütlichen Treffen - vor allem am Freitag Vormittag oder am Samstag Nachmittag miterlebt - und wer an unseren sonstigen kleineren oder größeren Aktivitäten teilnimmt, dem wird sehr schnell klar, welche positiven Auswirkungen es haben kann, Teil einer solchen Gemeinschaft zu sein.



27. Februar 2020

Ein Traum wird wahr

Seit Bernd mit Lauftreff-Feunden vor mehr als 10 Jahren den Ortler (3905 Metern über NN) in Südtirol erstiegen hatte, träumte er vom Kilimandscharo, dem in Tansania gelegenen, mit einer Gesamthöhe von 5.895 Metern über NN höchsten freistehenden Berg der Welt. Der Anstieg und damit das eigentliche Abenteuer begann auf 3.400 Metern Höhe und führte über die North Circuit Route um den Kilimandscharo herum. Der Kilimandscharo als vielleicht schönster Berg der Welt immer auf der rechten Seite und links eindrucksvolle Ausblicke in die afrikanische Savanne. Am 7. Tag, dem im wahrsten Sinne des Wortes Höhepunkt der Bergtour, ging's um Mitternacht vom School Hut Camp, 4.750 Meter über NN, hinauf zum Uhuru Peak, 5.895 Meter über NN. Nach dem erhebenden Moment, den höchsten Punkt erreicht zu haben, begann der Abstieg hinunter bis zum High Camp 3.950 Meter über NN. Der 8. Tag führte dann durch den Regenwald zum Ausgang des Nationalpark. Ein Team von elf erfahrenen Tansaniern ermöglichte diese super tollen und unvergesslichen acht Tage, vom Gletscher bis zum Regenwald.



März

Kurz bevor uns die Einschränkungen der Corona-Pandemie ereilten, hatten wir noch zwei wichtige Veranstaltungen.

5. März 2020

Unsere Besten 2019 - Esther und Wolfgang



Die Jahreshauptversammlung (JHV) des Lauftreffs Düsseldorf-Süd am 5. März war gut besucht. Neuwahlen waren in diesem Jahr nicht notwendig, dennoch gab es viel Interessantes zu erfahren. Vor allem die vom ersten Vorsitzenden Rainer und vom Sportmanager Albeer vorgetragenen Ausblicke auf und Planungen für die nähere Zukunft des Vereins wurden aufmerksam verfolgt und fanden große Zustimmung. Dies galt ganz besonders für die Überlegungen hinsichtlich der Erweiterung des Vereinsheims um einen Gymnastik und Fitnessraum. Für ihre überragenden sportlichen Leistungen im Jahr 2019 wurden Ester und Wolfgang im Rahmen dieser JHV vom Vorsitzenden des Ältestenrates als

Sportlerin und Sportler des Jahres 2019 geehrt. Grundlage dafür waren die Platzierungen in der Bestenliste des LT über 5 KM, 10 KM und Halbmarathon und die Anzahl der Starts bei Wettkämpfen.

7. März 2020

Gesundheitstag

Das „zentrum plus“ Benrath hat in Kooperation mit dem Bürgerhaus Benrath am 7. März 2020 einen Gesundheitstag für ältere Erwachsene durchgeführt. Im Rahmen dieses Gesundheitstages wurden verschiedenen Anbieterinnen und Anbietern aus Benrath die Möglichkeit gegeben, ihre Angebote oder Leistungen für ältere Erwachsene vorzustellen. Der Lauftreff war mit einem Infostand im Bürgerhaus dabei und hat den zahlreichen Besuchern seine Sportangebote Laufen, Walken, Nordic-Walken, XCO-Walken, Gymnastik, Ballance und Boule vorgestellt. Die neuen Flyer des Lauftreffs mit allen Angeboten und Trainingszeiten kamen bei dieser Gelegenheit das erste Mal zum Einsatz.



April

Mai

2. Mai 2020

Benrather Volkslauf, Karl-Heinz-Hahn Walk und Benrather Schlosslauf werden für dieses Jahr abgesagt

Wir haben sehr auf einen positiven Ausgang gehofft, doch nach aktuellem Stand der Dinge müssen wir unsere Lauf- und Walking-Veranstaltungen 2020 coronabedingt leider absagen.

12. BenratherSchlosslauf am 7. Juni 2020,

38. Benrather Volkslauf, bereits verlegt auf den 15. August 2020,

18. Karl-Heinz-Hahn-Walk 2020, ebenfalls verlegt auf den 15. August 2020

fallen aus. Nachholtermine wird es aus Rücksicht auf die Veranstaltungen anderer Vereine in diesem Jahr nicht geben.

Juni

Gemeinsames Training nicht möglich? Dann gehen wir eben getrennt und dennoch gemeinsam nach Kröv. Unsere erste Corona-Challenge.

7. Juni 2020



Der Weg nach Kröv - ein toller Erfolg

Wer hätte gedacht, dass sich so viele LT'ler auf den Weg nach Kröv machen würden? 38 Walker*innen und Läufer*innen haben sich von der Idee begeistern lassen, in der Zeit vom 4. April bis 7. Juni virtuell den Rhein zu überqueren, die Stadt, die sich auf der falschen Rheinseite befindet, zu durchheilen sowie die Gebirge der Eifel zu überqueren, um sich in Kröv vielleicht mal gemütlich mit einem Glas Kröver Nacktarsch an die Mosel zu setzen. Und wer hätte gedacht, dass vielen die einfache Strecke nicht genug war, und sie dann sowohl nach Kröv als auch wieder zurück zum Vereinsgelände gewalkt oder gelaufen sind - manche haben diese Strecke sogar mehrfach absolviert. Es haben sich reale Trainingspartnerschaften gebildet oder vorhandenen Gemeinschaften verfestigt und viele kleine Geschichten, amüsante, manchmal auch skurrile sind tatsächlich oder auch nur virtuell passiert. Die Teilnehmer haben selten so viel gewalkt oder gelaufen wie jetzt. Die Kilometer wurden auf unseren Trainingsstrecken, aber auch in Wuppertal, Baumberg, Hilden usw. zurückgelegt. Auf die Frage, wer diese Challenge gewonnen hat, gibt es die klare Antwort: ALLE! Denn die LT'ler haben sich in der schwierigen Zeit der Corona-Krise nicht hängen lassen oder sind auf der Couch vor dem Fernseher versauert. Deshalb sind alle Teilnehmer*innen Gewinner. Deshalb gibt es auch keine Siegerehrung. Auch wenn einige besonders Aktive äußerst bemerkenswerte, sogar gigantische Kilometerleistungen vorweisen können, sind doch auch diejenigen Sieger, die sich regelmäßig und immer wieder zu "ihren" Trainingsrunden aufgeschwungen haben, um ihre ganz persönlichen Ziele zu erreichen. Fast alle Teilnehmer*innen sind in Kröv oder auf dem LT-Gelände angekommen - manche sogar mehrfach. Und jetzt noch ein bisschen Statistik: Alle zusammen haben unfassbare 11.420 Kilometer zurückgelegt. Davon das Team der 17 Walker*innen 5.316 Kilometer und das Team der 21 Läufer*innen 5.963 Kilometer. Das heißt aber auch, dass jede*r Walker*in 313 Kilometer und jede*r Läufer*in 291 Kilometer durchschnittlich in den 65 Tagen zurückgelegt hat. Das kann sich sehen lassen.



Juli

Eine leider nur kurze Zeit, wenn auch unter kleineren Einschränkungen, wieder unseren Sport ausüben zu können.

Datum 30.07.2020

Sport im LT mit "AHA"

Die LT'ler können wieder regelmäßig ihrem Sport nachgehen: Laufen, Walken, XCO-Walken, Boulen und Gymnastik - fast wie vor der Corona-Krise, allerdings müssen die AHA-Regeln (Abstand, Hygiene, Alltagsmasken) nach wie vor eingehalten werden. Das bedeutet konkret, eine Eintragung in die ausgelegten Listen ist erforderlich, das Training erfolgt in Gruppen mit maximal 30 Personen, der nötige Abstand wird eingehalten oder ein Mund-Nasenschutz getragen. Auch das Vereinsleben kann wieder vorsichtig gestartet werden.

August

Datum 13.08.2020

Turnen für Eltern und Kinder wieder möglich

Die Schulferien sind vorbei und die Stadt Düsseldorf stellt ihre Schulsporthallen wieder zur Verfügung. Auch die Turnhalle der Grundschule Einsiedelstraße! Unsere Übungsleiterin Annegret freut sich schon sehr, die Kinder dort wiederzusehen! Ab Mittwoch, den 19. August 2020 startet das Eltern- und Kindturnen für Kinder von 2 bis 4 Jahren ab 16.00 Uhr und das Turnen für Kinder von 4 bis 6 Jahren ab 17.00 Uhr. Wir bitten die Eltern und alle Erwachsenen, Abstand zu einander zu halten und einen Mund-Nasen-Schutz zu tragen. Die Turnhalle wird gut gelüftet und es stehen ausreichend Desinfektionsmittel bereit. Dann steht dem Spaß nichts mehr im Wege! Auch die Gymnastik für Erwachsene kann ab Dienstag den 18. August 2020 ab 18.30 Uhr wieder starten!

Weitere Infos

September

19.

September 2020

Neubau für den Lauftreff Düsseldorf-Süd

Mit dieser Überschrift berichtet die Rheinische Post heute über den vom Lauftreff angestrebten Neubau, besser gesagt, weiteren Ausbau des Vereinsheims. „Wir benötigen dringend eine räumliche Erweiterung, um allen Lauf- und Bewegungsinteressierten weiterhin ein geeignetes Angebot machen zu können“, wird der Lauftreff-Vorsitzende Rainer Wolf zitiert. Derzeit finden sogar schon Gymnastikangebote, wie beispielsweise die spezielle Rückengymnastik "BALLance" unter sehr beengten Bedingungen im Vereinsheim statt. Der Lauftreff hofft darauf, dass die notwendigen und bereits beantragten Fördermittel bewilligt werden. An Eigenleistung hat es bisher nie gemangelt, das sollte auch bei diesem Projekt so sein.

19. September 2020

Vereinsmeisterschaft 2020

Die diesjährige Vereinsmeisterschaft des Lauftreffs Düsseldorf-Süd fand unter Beachtung der durch Corone erforderlichen Hygienevorschriften statt. Das tat der guten Stimmung aber keinerlei Abbruch. Alle LT'ler waren mehr als erfreut endlich wieder zusammen kommen zu können, um gemeinsam zu laufen und zu walken und - natürlich - um sich auszutauschen, zu klönen und ein bisschen zu feiern.

Die aktuellen Coronaregeln und das spätsommerliche schöne Wetter ließen es Gott sei Dank zu, vor dem Vereinsheim unter großen, offenen Zelten zusammensitzen. Aber vorher waren von den Aktiven noch die für die Vereinsmeisterschaft notwendigen 5 Kilometer zurückzulegen. Um allen Altersklassen die Möglichkeit zu geben, die Vereinsmeisterschaft zu erringen, wurden die gelaufenen und gewalkten Zeiten unter Berücksichtigung des Alters umgerechnet. Aus der Kombination aus guter Lauf-/Walking-Zeit und dem Alter ergaben sich folgende Sieger in den einzelnen Wettbewerben mit nachfolgender umgerechneten Zeit:

5KM Walken Männer: Albeer Koll, 26:59 Min.

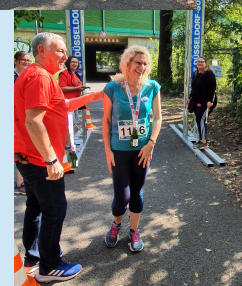
5KM Walken Frauen: Edeltraud Schmidt, 26:42 Min.

5 KM Nordic-W. Männer: Michael Böhmer, 37:55 Min.

5 KM Nordic-W. Frauen: Rosegret Koll, 31:29 Min.

5 KM Laufen Männer: Wolfgang Maaßen, 17:30 Min.

5 KM Laufen Frauen: Ester Keller, 20:49 Min.



24. September 2020

Das Viersterne- Bienenhotel



... von Manfred erbaut – schon für Jahre ausgebucht ...

Oktober

17. Oktober 2020

Aufräumen und Reinigen

Ab und zu muss das Vereinsheim und das Vereinsgelände auch mal aufgeräumt, entrümpelt und gesäubert werden. Im Oktober war es mal wieder so weit. Viele helfende Hände waren dabei. Ein Abenteuer für „echte Männer und Frauen“: Büroverwöhnte Hände an gefährlichen Motorsensen ,kostenfreies Baumklettern bis in höchste Höhen Rasenkosmetik, Container-Tetrix - alles kostenlos im Angebot. Für's leibliche Wohl war natürlich auch gesorgt.



November

Die kurze Zeit der relativen Freiheiten im Sommer waren wegen der steigenden Coronainfektionszahlen im November leiser wieder vorbei.

2. November 2020

Shutdown im Lauftreff

Jetzt ist es leider doch wieder so gekommen...

Die Landesregierung hat am Freitag eine neue Coronaschutzverordnung erlassen, die uns ab heute den Vereinssport zunächst bis Ende November verbietet. Erlaubt ist nur noch Individualsport alleine, zu zweit oder mit den Mitgliedern des eigenen Hausstandes.

Was bedeutet das für uns:

- Walken oder Laufen nur alleine oder zu zweit! (Oder 2 Haushalte, höchstens 10 Personen)
- Unsere sonstigen sportlichen Aktivitäten ruhen!
- Das Vereinsgelände und unser Vereinsheim bleiben grundsätzlich geschlossen!

•Zwar dürfen Fahrzeuge grundsätzlich abgestellt und Toiletten, Umkleiden und Duschen von jeweils einer Person genutzt werden, eine Öffnung für diesen Zweck können wir jedoch nicht organisieren.

Dezember

7. Dezember 2020



Die Nikolaus-Challenge

Gewinner der Nikolaus-Challenge sind wir alle. Alle siebenundvierzig Walker*innen und Läufer*innen, die sich von der Idee haben begeistern lassen, dem Lockdown-Light zu trotzen und an einem kleinen internen Wettbewerb teilzunehmen. Das Ziel war: getrennt trainieren und trotzdem in Verbindung bleiben. Und das nicht nur coronagemäß zu zweit in der Realität, sondern auch über die WhatsApp-Gruppe. Das hat uns, wie schon im Frühjahr bei der ersten Challenge, sehr geholfen, Kontakt zuhalten und unserem Zusammenhalt gut getan. Über 5.700 Kilometer haben wir in den vier Wochen vom 7. November bis 6. Dezember zusammen zurückgelegt. Das sind pro Teilnehmer, ob Walker oder Läufer, durchschnittlich 121 Kilometer, eine stramme Leistung. Natürlich haben mal wieder unsere „starken Frauen“ mächtig zugeschlagen. Beispielsweise Ingrid Holtberg, wer auch sonst, die an jedem Tag mindestens 20 Kilometer gewalkt ist und so auf eine Gesamtkilometerzahl von sagenhaften 620 gekommen ist. Aber auch Eva Heithoff und Esther Kellner haben mit ihren über 300 bzw. über 280 Kilometern eine tolle Performance hingelegt, wie das heute so schön heißt. Die LT-Männer haben sich auch mächtig ins Zeug gelegt. So hat einer unserer fleißigsten Läufer der letzten Jahre, Andreas Thiel, beispielsweise 344 Kilometer aufzuweisen. Sehr bemerkenswert auch die Leistung von Manfred Michalski, der nach einer krankheitsbedingten Auszeit wieder so richtig in Form gekommen ist und in den vier Wochen knapp 260 Kilometer zurückgelegt hat. Aber auch, viele andere LT'ler*innen haben ihre ganz persönlichen Spitzenleistungen oder sogar Bestleistungen aufzuweisen (z.B. Nora Kurz, Bettina Wiedbrauk). Motivation kann gewesen sein, dass sie sich ihrem inneren Schweinehund vehement entgegenstellen wollten oder weil sie sich vielleicht in einem unausgesprochenen sportlichen Wettstreit mit einem/einer Vereinskongruenten*in befunden haben. Neben der reinen sportlichen Leistung war bei der Nikolaus-Challenge zusätzlich Gerhirnjogging und der Spielspaß bzw. die Rätsellust gefordert. Ähnlich einem Gesellschaftsspiel waren insgesamt 12 „Stolpersteine“ zu meistern. Das waren Fragen, Rätsel, Aufgaben sowie ein Team- und ein Glücksspiel. Den Erfolgreichen wurden Kilometer gutgeschrieben (Bonuskilometer). Der Versuch, zwischen den nicht ganz so starken Walkern*innen und Läufern*innen und den Leistungssportlern*innen einen kleinen Ausgleich zu schaffen, ist gelungen, wenn auch nicht unbedingt bei den vorderen Plätzen. Aber es haben sich vor allem durch zwei Stolpersteine doch erhebliche Veränderungen innerhalb des Teilnehmerfeldes ergeben: das Teamspiel und das Glücksspiel. Beim Teamspiel mussten sich alle zu Teams mit zwei bis vier Mitgliedern zusammenfinden. Jedes Teammitglied hat unabhängig von seinen tatsächlich zurückgelegten Kilometern 30 Kilometer angerechnet bekommen, wenn vom Team über das Wochenende eine bestimmte Mindestzahl an Kilometern zurückgelegt worden ist. Bei den meisten hat das zu Bonuskilometern geführt, bei einigen aber auch zu Kilometerkürzungen. Beim Glücksspiel waren die Zocker gefordert. „Spielchips“ waren die eigenen Kilometer, die je nach Risikobereitschaft eingesetzt werden konnten. Hatte man gewonnen, wurden diese Kilometer dazugerechnet. Wenn nicht, wurden sie abgezogen. Die meisten Teilnehmer*innen haben mit erkennbarem Spaß die Stolpersteine gemeistert. Am besten hat sich auch hier Ingrid Holtberg geschlagen mit insgesamt 780 Kilometern. Sie hat zwar bei dem Teamspiel sagenhafte 55 Kilometer eingebüßt, aber alle anderen Stolpersteine souverän gemeistert. Beim Glücks-Spiel hat sie mutig 100 Kilometer eingesetzt und auch gewonnen.

Sie wurde damit Gesamterste und natürlich auch beste Walkerin. Zweitbeste und gleichzeitig zweitbeste Walkerin wurde Eva Heithoff mit 550 Kilometern. Auch sie hat beim Teamspiel Kilometer einbüßen müssen, wenn auch nur 7, aber dafür 127 eingesetzte Kilometer beim Glücksspiel dazu gewonnen. Andreas Thiel hat zwar nicht mitgezockt und auch beim Teamspiel 10 Kilometer verloren, aber sich ansonsten bei den Stolpersteinen wacker geschlagen und als Drittplatzierter 449 Kilometer aufzuweisen. Er liegt damit äußerst knapp vor Manfred Michalski mit 435 Kilometern. Damit stehen die Sieger der Nikolaus-Challenge wie folgt fest:

1. Walkerin: Ingrid Holtberg, 1. Walker: Manfred Michalski, 1. Läuferin: Esther Kellner, 1. Läufer: Andreas Thiel

Alle Teilnehmer*innen erhielten Urkunden (persönlich zugestellt). Die Vorgenannten zudem, einzeln am Vereinsheim überreicht, kleine Präsente.



12. Dezember 2020

Mit BALLance zur Balance

Bei der "BALLance Dr. Tanja Kühne®" -Methode handelt es sich um eine Methode, mit der gezielt aus der Mitte der Wirbelsäule gegen Rückenprobleme gearbeitet wird. Sie besteht aus drei Säulen: a) speziell dafür entwickelte Doppelbälle, b) spezielle gymnastische Übungen, c) spezielle Atemtechnik und Rituale. Im Lauftreff Düsseldorf-Süd erfreut sich diese neue Art des Ausgleichs- und Gesundheitssports großer Beliebtheit. Wegen der Coronaschutzvorschriften ist es derzeit aber nicht möglich, das Vereinsheim zu nutzen. Unsere Übungsleiterin Isabel Menendez bietet deshalb BALLance regelmäßig montags und Donnerstags als Video-Chat über Zoom an. Und nicht nur das. Jeden Mittwoch findet über Zoom zusätzlich ein Online-Workout statt, der ebenfalls von Isabel geleitet wird. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer machen begeistert mit.

