



Der Laufftreff Düsseldorf- Süd im Rückspiegel

Das Jahr 2021



Liebe LT'ler,
natürlich vermissen wir unsere regelmäßigen Zusammenkünfte im Vereinsheim und unsere gemeinsamen Veranstaltungen sehr. Doch seht Euch den folgenden Jahresrückblick an - Eure Laune wird sich aufhellen! Erstaunlich, was trotz der Corona bedingten Einschränkungen noch alles möglich wurde. Wir werden nicht lockerlassen und einfach weitermachen. Ich freue mich, auf normale Zeiten. Vielen Dank an Reinhold, der diesen Rückblick für uns zusammengestellt hat. Seinem Resümee ist nichts hinzuzufügen!

In diesem Sinne alles Gute, bleibt gesund, bis bald!

Euer Rainer

Liebe LT'ler,
2021, das zweite Jahr mit Corona. Wer hätte gedacht, dass wir so lange unter den einschränkenden Bedingungen dieser Pandemie leben und unseren Sport treiben müssen. Aber es ist wie es ist. Als Verein haben wir erneut gezeigt, dass wir auch unter diesen ungewöhnlichen Bedingungen bestehen können. Das liegt sicher daran, dass unser Zusammengehörigkeitsgefühl besonders ausgeprägt ist, sei es beim Sport oder auch bei sonstigen Aktivitäten. Beispielsweise, wenn es gilt bei Veranstaltungen oder Aktionen anzupacken und die Ärmel hochzukrempeln. Zuletzt unter Beweis gestellt beim Adventsmarkt im November. Gut vorstellbar, dass das an den „Erbanlagen“ des LT liegt, sozusagen genetisch bedingt ist. Sind wir doch vor nahezu fünfzig Jahren aus der Trimm-Trab-Bewegung hervorgegangen, einer Gesundheits- und Fitnessbewegung, bei der es genau darum ging, nämlich sich sportlich gemeinsam auf den Weg zu machen. Vielleicht liegt es aber auch daran, dass wir bei nahezu jedem Wetter draußen unterwegs sind, für Eitelkeiten gibt es da kaum Platz gibt. Der neueste Dress? Nicht so wichtig! Hauptsache funktional, trocken und warm! Wie sagt das Sprichwort so schön: Geteiltes Leid ist doppelte Freude – oder so ähnlich. Kann aber auch sein, dass der Anteil derjenigen, die sich mit dem Verein und seinen Mitgliedern identifizieren und nicht einfach nur die Sportangebote „konsumieren“, besonders hoch ist. Das Gefühl der Zusammengehörigkeit hat jedenfalls dazu geführt, dass wir im Jahr 2021 fast keine Vereinsaustritte hatten, vielmehr sogar Neuzugänge zu verzeichnen waren. Und es hat dazu geführt, dass doch so das Eine oder Andere an gemeinsamen Aktionen stattfinden konnte. So hat beispielsweise Isabel die digitalen BALLance- und alternative Gymnastikangebote weiterentwickelt. Für unsere kleinsten Mitglieder wurden von Annegret und ihren Helferinnen Videos mit Turnübungen bei YouTube eingestellt und von Isabel eine reale Schatzsuche zu Ostern organisiert. Zwei weitere Challenges im Januar und Mai, die Jahreshauptversammlung im August und die Vereinsmeisterschaft im September und schließlich der schon erwähnte sehr erfolgreiche Adventsmarkt im November waren weitere Highlights des Jahres 2021.

Zum Schluss noch dies: Wir sind nicht alle immer einer Meinung was die Corona-Pandemie und das Impfen betrifft. Wir sollten aber nicht vergessen, dass es auch wieder eine Zeit nach Corona geben wird. Also denkt daran

wir zusammen sind und bleiben der Lauffreund Düsseldorf-Süd!

In diesem Sinne

Lott jonn

Reinhold

Ein Hinweis: Dieser dritte Rückblick des LT wird erneut nicht als gedruckte Version, sondern als PDF-Version ins Internet gestellt. Die Basis bilden die Internetbeiträge, die unverändert wiedergegeben werden.

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

Das Jahr 2021 im Rückblick

Januar

21. Januar 2021



Rückblick auf das Jahr 2020

Was für ein Jahr 2020?. Die Corona-Pandemie hat fast alle tollen Pläne des Lauftreffs Düsseldorf-Süd über den Haufen geworfen. Und dennoch: Wir lassen uns nicht unterkriegen. Wir durften schon mehrfach, wie auch wieder seit November, unseren Sport nicht gemeinsam in größeren Gruppen ausüben. Und es war meistens nicht gestattet, unser Vereinsheim zu nutzen, um zusammen zu kommen, um zu Klönen und zu feiern. Das war und ist nicht leicht. Das hat aber nichts daran geändert, dass die LT'ler auf die eine oder andere Art weiterhin in Kontakt geblieben sind. So gibt es mehr denn je Verabredungen, um zu zweit zu walken und zu laufen. Für den Austausch werden verstärkt die sozialen Medien genutzt. Und wir haben uns Alternativen zum "Präsen sport" einfallen lassen. So gab es im März die Kröv-Challenge und im Dezember die Nikolaus-Challenge. Unter dem Motto "Getrennt laufen und walken und zusammenbleiben", wurden die Trainingskilometer jedes einzelnen LT'lers registriert und für die Aufgabenstellungen der Challenges verwendet. Eine Herausforderung, die vielen Spaß gebracht hat, wie sich aus den zahlreichen Posts in den entsprechenden WhatsApp-Chats ergeben hat. Zudem hat Isabel das im letzten Jahr begonnene BALLance über Zoom als Livestream-Angebot weiterentwickelt und aktuell um ein Workout- und Gymnastik-Angebot erweitert. Regelmäßig zwei- bis dreimal in der Woche versammeln sich zahlreiche LT'ler alleine oder zu zweit zuhause vor ihren Tablets oder Laptops und bringen sich unter fachkundiger Anleitung in Form. Fazit: Wir haben uns nicht aus den Augen verloren, die Pandemie hat uns vielleicht sogar noch ein bisschen mehr zusammenrücken lassen - digital, sozusagen.

28. Januar 2021

Wir starten am Samstag, 30. Januar



Das Organisationsteam wäre für eine neue Herausforderung bereit - ihr hoffentlich auch. Es gibt auch wieder was Neues. Diesmal wollen wir uns auf den Spuren von Hape Kerkeling gemeinsam auf den Jakobs-Pilgerweg begeben. Die Strecke von Düsseldorf nach Santiago de Compostela beträgt rund 2.500 Kilometer. Alleine schafft das sicher keiner von uns, zumindest nicht in einer angemessenen Zeit. Deshalb wollen wir die Trainingskilometer von jedem LT'ler wieder über „ergebnisse@lt-duesseldorf-sued.de“ - wie bisher auch schon - erfassen und für die zurückzulegende Strecke zusammenrechnen. So könnten wir innerhalb von rund 14 Tagen am Ziel sein. Das wäre gerade noch rechtzeitig, damit sich die vielen kleinen Sünderlein des LT am Aschermittwoch in der Cathedral de Santiago ihr Aschekreuz abholen können. Die Pilgertour führt uns über Lüttich, Paris, Bordeaux, San Sebastian, Leon nach Santiago de Compostela (Kathedrale), weiter nach Murxia, Finesterre und wieder nach Santiago (den Link zum Plan der Gesamtstrecke findet ihr unten). Natürlich müssen wir dann auch wieder zurück nach Hause. Unterwegs wird uns Joachim, unser neues Orga-Mitglied, der Teile des Jakobs-Pilgerwegs schon gegangen ist, mit Kartenausschnitten, Texten und Fotos über die Highlights informieren. Vielleicht sind auch einige von euch diesen Pilgerweg schon gegangen, die können dann gerne ihre Erlebnisse beisteuern. Corona-Blues und Trübsal war gestern, lasst uns gemeinsam loslegen - was wollt ihr auch zu Hause auf der Couch rumsitzen.

Also, über die neue WhatsApp-Gruppe "LT-Pilgerweg" oder unsere anderen Medienkanäle anmelden. Wir starten am Samstag, 30. Januar.

29. Januar 2021

Buen Camino



... so heißt der Gruß unter Pilgern auf dem Jakobs Pilgerweg, teilt uns Andrea Streuer mit. Morgen geht's los und wir starten. Reichlich "Segen von oben" wird es wohl nach den Wetterprognosen auch geben, aber wir lassen uns nicht entmutigen. Außerdem wird es bestimmt bald wieder besseres Wetter geben. Immerhin haben sich wieder fünfzig LT'ler entschlossen, an unserem gemeinsamen kleinen Abenteuer teilzunehmen (Link zur Starterliste). Also, nicht vergessen, ab morgen jeden Trainingskilometer zu melden an ergebnisse@lt-duesseldorf-sued.de. Was wir auch noch wissen sollten: Wenn man sich auf den Pilgerweg begibt, muss man zuvor seine persönlichen Angelegenheiten zu Hause regeln, d.h. die Schulden müssen bezahlt, die Familie versorgt und es muss gebeichtet werden, naja, wer's braucht ...

Februar

21. Februar 2021

Sport für die Lauftreff-Kinder - oder der Körperteilblues

Das Kinder- sowie Eltern- und Kinderturnen des Lauftreffs kann coronabedingt seit geraumer Zeit nicht mehr stattfinden. Annegret, Marlene und Rebecca, die das ansonsten wöchentlich durchgeführt haben, vermissen das und die Freude, die sie mit den Kindern hatten sehr. Sie haben jetzt einen Weg gefunden, auch ohne Sporthalle das Turnen für Kinder anzubieten. Sie kommen sozusagen ins Wohnzimmer, natürlich nicht wirklich. Sie haben vielmehr ein Video gedreht, das die Kinder, und vielleicht auch die Eltern animieren soll, ihre Turnübungen zu Hause zu machen. Und in diesem Video spielt das Kinderlied "Der Körperteilblues" eine wichtige Rolle.

Wenn es Spaß gemacht hat oder wenn es weitere Ideen gibt, dann würde sich der Lauftreff über ein Feedback an info@lt-duesseldorf-sued.de freuen. Sollte der Link nicht funktionieren, bitte über den Menüpunkt "Video Kinderturnen" (s.o.) gehen.

24. Februar 2021

Der 13. Benrather Schloss-Lauf fällt leider aus

Leider müssen wir den diesjährigen Schlosslauf am 6.6.2021 absagen. Aufgrund der derzeitigen Situation ist es uns leider nicht möglich für die Gesundheit der Läufer, der Helfer und Gäste zu garantieren. Wir bedauern das sehr, sehen jedoch positiv in die Zukunft und freuen uns auf den 5.6.2022, um dann den nächsten Schlosslauf starten zu können.

Bitte nimm dieses Datum in Deinen Veranstaltungskalender auf. Wir freuen uns mit Dir und Deinem Team dann wieder ein großes Sportevent stattfinden lassen zu können.

Bleib gesund! Dein Wettkampfteam vom Lauftreff-Düsseldorf-Süd e.V.

MÄRZ

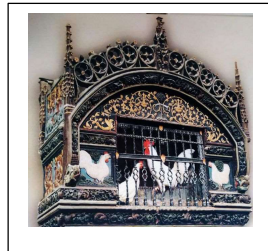


4. März 2021

Ich bin dann mal weg ...

Dieser Gedanke von Hape Kerkeling, der sich vor vielen Jahren auf den Jakobs-Pilgerweg begeben hatte, war Ideengeber der dritten LT Corona-Challenge. Die Strecke von Düsseldorf nach Santiago de Compostella, dem Endziel des Jakobs Pilgerwegs wurde als virtuelle Strecke geplant. Ab dem 30. Januar hieß es dann auch für sechszwanzig LT'ler: „Wir sind dann mal weg...“ Die Trainingskilometer von allen teilnehmenden Walker(n)*innen und Läufer(n)*innen wurden gesammelt und waren die Grundlage für das virtuelle Fortkommen auf dem Pilgerpfad. Dieser führte von Düsseldorf nach Santiago de Compostela, dem Endziel des Jakobs Pilgerweges. Er ging über Lüttich, Paris, Bordeaux, über die imposanten Höhenzüge der Pyrenäen, nach San Sebastian, nach Leon und Santiago de Compostela (Kathedrale). Dann weiter zum sogenannten Ende der Welt nach Finesterre und wieder nach Santiago. Der Rückweg führte den Lauftreff ebenfalls über Pilgerwege, allerdings über einen kleinen Umweg über Porto in Nordportugal. Ab da ging es wieder Richtung Norden immer auf den jahrhundertealten Spuren der Jakobspilger, vorbei an interessanten Kirchen und Klöster sowie sehenswerten Städte, wie beispielsweise Santander, Bilbao und San Sebastian, um nur einige zu nennen. In Deutschland ging es unter anderem über Trier. So kamen etwas über 6.100 Kilometer zusammen. Begleitet wurde die Aktion von dem Austausch in einem WhatsApp-Chat. Dazu kamen ergänzend Fotos und Hintergrundinformationen auf der internen Internetseite zu den Highlights am Rande der Strecke. Das waren sowohl

Brinkhoff, die gegangen sind, also Orten und LT'ler haben so Hühner in der de la Calzada gibt



einem etwa und von acht wird. Jeder tatsächlich wie auch der



gegen den Corona-Blues und den inneren Schweinehund anzugehen und sich trotz der teilweise sehr winterlichen Wegeverhältnisse zum Walken oder Laufen auf zu machen. Ab und zu konnte man bei zufälligen Begegnungen dann auch statt des üblichen „Hallo“ schon mal ein freundliches „Buen Camino“, den Gruß der Pilger, hören. Die Pilger-Challenge des Lauftreffs endete am 3. März, was bedeutet, dass täglich rund 190 Kilometer von den Lauftrefflern zurückgelegt worden sind, eine erstaunliche Leistung.

persönliche Eindrücke von Irmgard Vis und Joachim unabhängig voneinander diesen Pilgerweg schon mal auch ganz allgemein interessante Hinweise zu den Gegenden, die gerade virtuell durchquert wurden. Die beispielsweise erfahren, dass es erstaunlicherweise

Kathedrale Santo Domingo und demjenigen, der den um



1460 erbauten gotische Hühnerkäfig anschaut, Ablass gewährt wird. Oder auch, dass in der Kathedrale von Santiago de Compostela ein 1,60 m großes Weihrauchfass, Botafumeiro genannt, an 66 m langen Seil von der Decke hängt Männern durch das Querschiff geschwenkt LT'ler konnte sich also vorstellen,

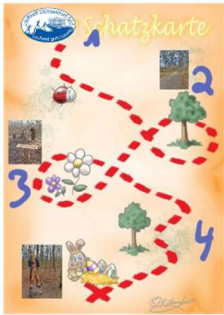
ein bisschen auf dem Pilgerpfad unterwegs gewesen zu sein. Dies, regelmäßige digitale Austausch waren für viele eine Motivation,

Anmerkung:

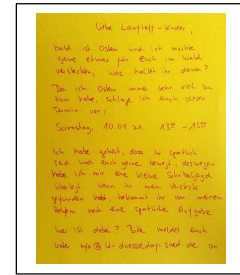
Vom Landessportbund NRW wurde der Lauftreff für diese in der Corona-Zeit beispielgebende Idee sogar ausgezeichnet. Für den ersten Preis in der Kategorie „Gemeinsam statt einsam: Zusammen (digital) bewegen“ erhielt der Lauftreff ein Preisgeld von 1.000 Euro.

21. März 2021

Newsletter des Osterhasen

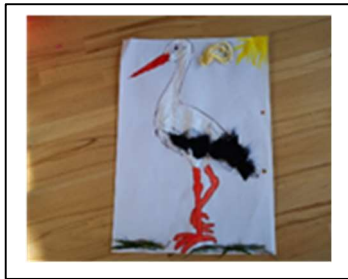


Zur unserer großen Überraschung haben wir vom Osterhasen den nebenstehenden Brief und eine Schatzkarte in unserem Briefkasten gefunden. Deshalb werden wir das Osterfest für die LT-Kinder gerne zeitlich etwas verlängern und am Samstag, 10. April 2021 von 13.00 bis 15.00 Uhr einen kleinen Orientierungsspaziergang veranstalten. Am Ziel gibt es für jedes Kind eine kleine Überraschung. Damit wir planen können und auch jedes Kind etwas bekommt, meldet eure Kinder bitte bis zum 6. April 2021 einfach per E-Mail unter info@lt-duesseldorf-sued.de an. Keine Angst, es wird kein Riesenmarsch.



27. März 2021

Osterlangeweile? Bei uns nicht!



Der Lauftreff Düsseldorf-Süd veranstaltet für seine Kindern am 10. April einen Osterspaziergang mit Überraschungen (bitte bis 6. April anmelden, siehe weiteren Text unten). Jetzt haben *Sükran, Büsra und Zehra* auch noch ein [Video](#) mit Bastelvorschlägen erstellt. Schmetterling und Storch zum Ausschneiden und weitere



Informationen findet ihr im [Newsletter](#). Und wie das Ergebnis eurer Bastelarbeit aussehen kann, seht ihr auf den nebenstehenden Fotos. Viel Erfolg beim Nachbasteln und frohe Ostern.

APRIL

10. April 2021

Wir trauern um unsere Ehrenmitglied Heinz Raasch



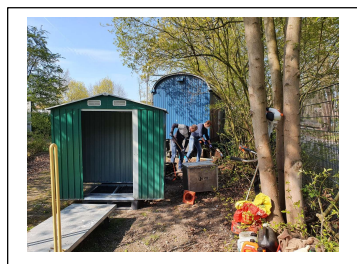
Heinz Raasch, das älteste Mitglied der Lauftreffs Düsseldorf-Süd, ist leider vor wenigen Tagen, am 2.4.2021, im Alter von 98 Jahren verstorben. Unsere tiefe Anteilnahme gilt seiner Familie.

Heinz Raasch hat im Alter von 62 Jahren nach dem Tod seiner Ehefrau, mit der er 31 Jahre verheiratet war, angefangen zu Joggen, um der Einsamkeit zu entgehen. Er ist im Jahr 1985 dem Lauftreff Düsseldorf-Süd e.V. beigetreten. Hier lernte er einige Jahre später Anne Schneider kennen und lieben. Ein spätes und für uns alle sichtbares Glück. Anne ist leider im Jahr 2013 verstorben. Heinz Raasch blieb dem Lauftreff dennoch weiterhin eng verbunden und hier vor allem der sogenannten Freitagsgruppe. Eine Lauf- und Walking-Gruppe, die sich im Normalfall jede Woche freitags Vormittag trifft und bei der neben dem rein Sportlichen auch das gemeinsame Frühstücken eine große Rolle spielt. Er fühlte sich erkennbar im Lauftreff und vor allem in dieser Freitagsgruppe wohl.

22. April 2021

Das Gartenhäuschen muss weg

So lautete der Arbeitsauftrag für den letzten Samstag. Warum? Weil große Um- bzw. Neubaumaßnahmen anstehen. Jetzt wird's nämlich langsam Ernst mit der neuen Gymnastik- und Fitnesshalle. Also fanden sich viele helfende LT'ler ein, versetzten das Gartenhäuschen und erledigten noch so einige andere Vorbereitungsarbeiten. So wurden beispielsweise auch die bereits gekürzten Büsche und kleineren Bäumchen ebenerdig abgesägt - und das alles coronaconform. Auf das Engagement der LT'ler ist halt immer Verlass.



MAI

6. Mai 2021

Virtuelles Wettrennen gegen Köln für einen guten Zweck



Vom 16.- 24. Mai nimmt der Lauftreff Düsseldorf-Süd für Düsseldorf an einem virtuellen Lauf gegen Köln teil. Es gewinnt die Stadt, deren Teilnehmer die meisten Kilometer absolvieren. Natürlich möchten wir als Sportverein der Stadt Düsseldorf gerne gewinnen, haben wir doch dafür durch unsere inzwischen drei eigenen Challenges die allerbesten Voraussetzungen. Aber genau

so wichtig ist natürlich der Charity-Charakter dieser Challenge: 5 Euro der Startgebühr von 15 Euro gehen an die "Stiftung RTL – Wir helfen Kindern e.V.". Zudem spendet die Sportstadt Düsseldorf pro Teilnehmer noch einmal 5 Euro an den Kinderschutzbund. Also eine rundum gelungene Sache. Inzwischen haben sich 32 LT'ler angemeldet - das ist nicht nur sowieso toll, sondern wir sind damit auch städteübergreifend die größte Gruppe. Stand heute gehen 208 Sportler für Köln und 209 für Düsseldorf an den Start. Damit haben wir Düsseldorfer erstmals mehr Teilnehmer als die Kölner.

25. Mai 2021

Spannung bis zum Schluss!

Neun Tage lang, vom 16. bis zum 24. Mai, hatten Düsseldorfer:innen und alle, die sich der Stadt verbunden fühlen, die Möglichkeit, an einem virtuellen Lauf teilzunehmen. Die rheinische Rivalität zur Stadt Köln spielte dabei eine besondere Rolle – es ging um „Team Helau“ gegen „Team Alaaf“. Der Aufforderung der Sportstadt Düsseldorf an alle Düsseldorfer:innen und alle, die sich der Landeshauptstadt verbunden fühlen, bei dieser Premiere der virtuellen City-Challenge mitzulaufen, ist der Lauftreff Düsseldorf-Süd sehr gerne nachgekommen - 38 LT'ler haben sich angemeldet. Für Düsseldorf insgesamt waren 394 und für Köln 549 Sportler am Start. Damit haben sich in Düsseldorf zwar in absoluten Zahlen weniger, aber unter Berücksichtigung der Einwohnerzahl relativ mehr zur Teilnahme motivieren lassen (Düsseldorf 61 pro 100.000 Einwohner, Köln 49 pro 100.000 Einwohner). Klar war damit von vorneherein, dass in absoluten Kilometern gemessen die

Landeshauptstadt keine Chance hatte gegen Köln zu gewinnen. Wichtig war daher die Frage, wie viele Kilometer pro Teilnehmer (KM/TN) jeweils zurückgelegt werden. Und bei diesem Wert war Düsseldorf lange Zeit vorne. Erst gegen Ende holten die Kölner mächtig auf und sind in einem „Wimpernschlagfinale“ mit 52,8 KM/TN vor Düsseldorf mit 52,43 KM/TN als Sieger durchs Ziel gegangen. Zu dem, wenn auch sehr knappen, Sieg herzliche Gratulation an Köln. Umgerechnet bedeutet das aber lediglich etwa 130 Kilometer, die Düsseldorf in den neun Tagen des Wettbewerbs gefehlt haben, um vorne zu liegen. Und wie hat der LT abgeschnitten? Zunächst einmal hat der LT 2.823,8 Kilometer der insgesamt über 20.000 Team - Helau - Kilometer geliefert. Vor allem am Pfingstmontag, dem letzten Tag der Challenge, haben die LT'ler noch einmal alles rausgeholt und fleißig Kilometer abgspult. Mit seiner Kilometerleistung hat der LT 74,31 Kilometer pro Teilnehmer aufzuweisen und ist damit absolute Spitze, besser als Köln und besser als Düsseldorf. Einzelne herauszuheben ist immer schwierig. Aber, erneut, wie schon bei früheren Gelegenheiten, hat Ingrid Holtberg mit insgesamt 267,59 KM wieder die allermeisten Kilometer zurückgelegt. Sie hat damit bei den Düsseldorfer Teilnehmern den 2. und städteübergreifend den 3. Platz erreicht.

29. Mai 2021

Mehr Sportangebote möglich – es geht wieder was im LT

Die Corona-Inzidenz-Werte in Düsseldorf sind soweit gesunken, dass weitere Lockerungen im Sportbereich, also auch für den Lauftreff, möglich sind. Seit Freitag gilt für den LT:

- Außerhalb des Vereinsheims, sowohl auf dem Vereinsgelände und natürlich auf den Trainingsstrecken, dürfen bis zu 25 Erwachsene in Gruppen kontaktfrei Sport treiben, d.h. laufen walken und boulen. Wichtig: Geimpfte und Genesene werden nicht mitgezählt (es ist ein Nachweis mitzuführen). Auch Kinderturnen ist mit bis zu 25 Kindern und 2 erwachsenen Begleitern möglich. Das Vereinsheim muss aber trotz dieser Lockerungen weiter geschlossen bleiben (ausgenommen ist die Benutzung der Toiletten). Das bedeutet, dass der Sportbetrieb auf oder ab unserem Vereinsgelände zu den bekannten Zeiten stattfindet. Der Hallensport (Gymnastik und Kinderturnen) wird nach draußen verlegt.

JUNI

14. Juni 2021



Keine Lauf- und Walkingveranstaltungen im Jahr 2021

Die Corona-Situation entspannt sich zunehmend. Es fast schon wieder wie früher - viele Freiheiten im täglichen Sportbetrieb haben wir zurückbekommen. Dennoch bleiben bei Veranstaltungen Restriktionen zu beachten, zumindest Unsicherheiten darüber, was geht und was nach wie vor untersagt ist. Wir wollen hier kein Risiko eingehen - auch finanziell nicht.

Deshalb bedauern wir sehr, alle unsere Veranstaltungen in diesem Jahr absagen zu müssen. Das gilt nicht nur

- für den 13. Benrather Schlosslauf (bereits abgesagt), sondern auch für
 - die ersatzweise auf den 25. September 2021 verschobenen Karl-Heinz-Hahn Walk und Volkslauf.
- Wir bedauern das sehr, waren wir doch immer sehr gerne eure Gastgeber und haben diese Veranstaltungen immer mit großer Freude auf die Beine gestellt.

Dennoch: Wir schauen optimistisch in die (näher) Zukunft und haben folgende neue Termin für das Jahr 2022 ins Auge gefasst

- Karl-Heinz-Hahn-Walk und Volkslauf am 2. April 2022
- Schlosslauf am 5. Juni 2022.

Wir würden uns freuen, wenn ihr für unsere Entscheidung Verständnis aufbringen könnt. Gerne begrüßen wir euch dann um so herzlicher im Jahr 2022.

Juli

17. Juli 2021



Der Kartoffelsalat-Contest

Sechs verschiedene Kartoffelsalate haben die Männer des LT-Kochclubs gestern selbst produziert, getestet und nach strengen Geschmackskriterien bewertet. Ob Standartrezept oder bayerisch mit Weißwurst, warm mit krossem Speck, mediterran mit Ziegenkäse und Anchovis, ob mit und ohne Kraut, Gurken,

Lauchzwiebeln - alles war dabei. Die Wahl des besten Kartoffelsalates wurde - zwecks Geschmacksneutralisierung - mit verschiedenen Sorten Bratwurst und diversen Gläsern frisch gezapften Altbiers unterstützt. Die Beteiligten wissen (hoffentlich noch) welcher Kartoffelsalat den Sieg davon getragen hat - das bleibt aber auf jeden Fall intern, schon wegen des Datenschutzes.



30. Juli 2021

Hurra, wir leben noch



Dieser Musiktitel von Milva gilt durchaus auch für den Lauftreff Düsseldorf-Süd. Schon sehr lange findet der Sportbetrieb des Lauftreffs Düsseldorf-Süd unter den Corona-Bedingungen nur eingeschränkt statt. Das gilt nicht für's Laufen und Walken und auch nicht mehr für's Boulen, die sogenannten kontaktfreien Sportarten sind ja seit einigen Wochen fast wieder uneingeschränkt möglich. Aber die gewohnten Zusammenkünfte, die

sozialen Kontakte im Vereinsheim waren ausgeschlossen. Die Kreativen im Lauftreff haben sich zwar Alternativen einfallen lassen, wie beispielsweise BALLance als Onlineangebot, Videos mit Kinderturnen oder verschiedene virtuelle Laufwettbewerbe, aber das war natürlich kein Ersatz für den unmittelbaren persönliche Austausch. Seit wenigen Wochen geht auch das wieder, wenn auch unter Beachtung der immer noch notwendigen Hygiene- und Abstandsregeln. Wie viel Freude das bereitet zeigt sich an der sogenannten Freitagsgruppe. Erst Laufen und Walken und dann zusammen gemütlich vor dem Vereinsheim unter den neuen Markisen frühstücken - wie lange hat uns das doch gefehlt.

AUGUST

19. August 2021

Eine Außergewöhnliche Jahreshauptversammlung



... nicht nur, weil die umfangreiche Tagesordnung in großer Ruhe und Gelassenheit innerhalb von rund 100 Minuten abgewickelt worden ist und die Mitglieder des Vorstandes sowie des Vereinsausschusses für ihre Arbeit großen Zuspruch erhielten und einstimmig



wiedergewählt worden sind, sondern auch, weil dies die erste Jahreshauptversammlung des Lauftreffs war, die unter freiem Himmel stattgefunden hat. Selbst in den Zeiten, in denen der Lauftreff noch nicht

über ein eigenes Vereinsheim verfügte, gab's das nicht. Ein historisches und für alle LT'ler ungewöhnliches Erlebnis. Es war allen anzumerken, wie froh sie waren, endlich mal wieder zusammen sein zu können. Es hat auch niemanden wirklich gestört, dass die notwendigen Hygienebestimmungen der allem die sogenannten waren. Aber natürlich ging also neben dem Rückblick Zukunft und um die Bereich", wenn man das coronabedingten kreative Kräfte im LT dafür



Corona-Verordnung (aktuell vor GGG-Regelungen) einzuhalten es auch um die "große Politik" im LT, auch um den Ausblick in die nähere Finanzlage. Alles im "grünen salopp formulieren möchte. Trotz der Einschränkungen haben viele Sorge getragen, dass es interessante

(online-) Angebote und Aktionen gegeben hat. Die Mitglieder des LT, die sich in diesem Sinne während des vergangenen Jahres besondere Verdienste um den LT erworben haben, wurden mit einem Buchgutschein und einen Blumenstrauß bedacht. Zur Zukunft: Die Planungen für eine neue Gymnastikhalle sind zwar von Seiten des LT so weit gediehen, dass es eigentlich sofort losgehen könnte. Allein, es fehlt noch das Okay des Bauamtes der Stadt Düsseldorf. Erst dann kann es an die praktische Umsetzung gehen. Die Haushalts- und Finanzlage gibt keinen Anlass zur Sorge - der Vorstand hat das sehr verantwortungsvoll und souverän gemanagt. Als Fazit bleibt festzuhalten: Der LT zeigt auch in schwierigen Zeiten großen Zusammenhalt und kann optimistisch in die Zukunft blicken.



SEPTEMBER

18. September 2021



Eine faire Chance für Seniorensportler

Es lässt sich nicht wegdiskutieren: Ältere Sportler und Sportlerinnen haben gegen die „jungdynamischen“ eigentlich keine echte Siegchance beim Laufen und Walken. Um das auszugleichen und allen Altersklassen eine grundsätzlich gleiche Siegchance zu ermöglichen, hat der Lauftreff Düsseldorf-Süd seine diesjährige Vereinsmeisterschaft unter Berücksichtigung eines Altersumrechnungsfaktors durchgeführt. Ausgehend von einem Alter von Mitte zwanzig

erhalten alle Älteren, aber auch Jüngeren eine genau errechnete Zeitgutschrift. Deutlich wird das beispielsweise an der Vereinsmeisterin über 5 Kilometer, Brigitte Zschörnig. Sie erreichte eine Zeit von 31:26 Minuten und das im Alter von 73 Jahren. Nicht schlecht, kann man sagen. Aber dass dies einer Zeit von 19:08 Minuten bei einer Mitte zwanzigjährigen Läuferin gleichkommt macht deutlich, dass es sich wirklich um eine sehr gute Leistung für eine Hobbysportlerin handelt. Natürlich ist das für die üblicherweise schnelleren jüngeren Läufer und Läuferinnen gewöhnungsbedürftig, wird aber in der Regel widerspruchlos akzeptiert. So kommt die eigentlich schnellste Frau des Lauftreffs, Esther Kellner, mit einer echten Laufzeit von 23:14 Minuten und wegen ihres jüngeren Alters einer nur geringen Laufgutschrift auf umgerechnet 20:17 Minuten. Damit wurde sie „nur“ Zweite. Beim

Laufwettbewerb der Männern war Wolfgang Brandt als neuer Vereinsmeister sowohl nach der realen Zeit der absolut Schnellste als auch unter Berücksichtigung der Zeitgutschrift. Sieger bei den Walkern wurde Albeer Koll, bei den Walkerinnen Annegret Biscotti. Den Nordic-Walking-Wettbewerb der Frauen entschied Rosegret Koll für sich.



18. September 2021



Ehre wem Ehre gebührt

Das an die Vereinsmeisterschaft anschließende Vereinsfest war diesmal keine „rauschende Ballnacht“, eher ein gemütliches Beisammensein. Das Wetter spielte Gott sei Dank mit, so dass alles draußen stattfinden konnte. Trotz der 3G-Regelung fanden sich viele LT'er ein, um das in Eigenleistung erstellte reichhaltige Kuchenbuffet und das herzhaft Buffet in Angriff zu nehmen.

Mitglieder befreundeter Vereine, wie dem SFD (Bernd Zahlten) und dem LT Hassels (Sonja Bauer), die dem Lauftreff bei den eigenen Veranstaltungen hilfreich zur Seite gestanden haben, waren gerngesehene Gäste. Für den ersten Vorsitzenden Rainer Wolf und den Sprecher des Ältestenrates, Bernd Seifert, gab es reichlich zu tun. Mussten doch die Siegerurkunden an die Teilnehmer und Teilnehmerinnen der Vereinsmeisterschaft überreicht werden. Aber nicht nur das. Es gab auch reichlich Belobigungen und Ehrungen auszusprechen. So wurde den



Übungsleiterinnen bzw. Lauftreffbetreuerinnen Annegret Biscotti, Andrea Neiß, Susanne Hack und Beate Birr für die engagierte und verlässliche Betreuung der Sportlerinnen und Sportler mit einem Büchergutschein gedankt. Langjährige Vereinsmitglieder, so unter anderem die Gründungsmitglieder des Lauftreffs, Andrea Neiß und Manfred Krüll, erhielten Treuenadeln. LT-

Mitglieder, die sich in den vergangenen Jahren herausragende Verdienste um den LT erworben haben wurden mit der silbernen bzw, goldenen Ehrenmedaille geehrt. Zuerst zu nennen ist hier der im Juni 2019 verstorbene Hermann Schüller, dem aufgrund seiner langjährigen außerordentlichen Verdienste für den LT die goldene Ehrenmedaille postum verliehen wurde.



Weiterhin erhielten Doris Longerich und Bernd Seifert jeweils die silberne bzw. goldene Ehrenmedaille. Bei reichlich „geistigen Getränken“ und vielen Gesprächen fand dieses gemütliche Beisammensein seinen Ausklang.



OKTOBER

15. Oktober 2021



Mit 73 Jahren noch immer die Schnellste

Mit dieser Überschrift berichtet sowohl die "Rheinische Post" als auch die NRZ in ihren heutigen Ausgaben darüber, dass unser Vereinsmitglied Brigitte Zschörnick Vereinsmeisterin über 5 Kilometer Laufen in diesem Jahr geworden ist. Eine ganz besondere Leistung, die auch deshalb möglich war, weil der Lauftreff Düsseldorf-Süd die diesjährige Vereinsmeisterschaft unter Berücksichtigung eines Altersumrechnungsfaktors ausgetragen hat.

Dennoch, Respekt vor dieser Leistung. Neben ihrer langen und an Höhepunkten reichen Laufkarriere gehen die beiden Artikel auch auf die zahlreichen ehrenamtlichen Engagements von Brigitte Zschörnick ein.

23. Oktober 2021

Wir trauern um Hannsjörg-Füchsle



Am Mittwoch ist Hannsjörg Füchsle im Alter von 87 Jahren gestorben. Er war seit mehr als 35 Jahren Mitglied des Lauftreffs und hat sich in seiner stets freundlichen und zurückhaltenden Art immer für die Interessen des Lauftreffs engagiert. So hat er nicht nur über einige Jahre als Laufbetreuer die Walkerinnen und Walker im Training unterstützt, sondern war auch seit der Einrichtung des Ältestenrates im Jahr 2010 dort beratendes Mitglied. In den letzten Jahren musste er aus

Gesundheitsgründen leider auf seinen Sport, dem Walken, verzichten. Dennoch war sein plötzlicher Tod unerwartet. Der Lauftreff Düsseldorf-Süd trauert mit seiner Ehefrau Marlene, die dem Lauftreff ebenfalls seit vielen Jahren eng verbunden ist, und mit den Angehörigen und Freunden.

28. November 2021

Weihnachten kann kommen



Der Lauftreff Düsseldorf-Süd hat mit seinem vierten Adventsmarkt die Vorweihnachtszeit stimmungsvoll eingeläutet. Trotz der coronabedingten Einschränkungen (der Einlass erfolgte nur mit einem 2G - Nachweis) fanden sich viele Paulsmühler und Lauftreffler auf dem Vereinsgelände ein. Angezogen von der liebevoll gestalteten Beleuchtung und dem verlockenden Duft der frischen Waffeln und dem Glühwein wurden die zahlreichen selbst gebastelten Präsente bestaunt und für den guten Zweck gekauft. Es dauerte nicht lang und Einiges, wie beispielsweise der selbst gemachte Glühwein-Gelee, waren ausverkauft. Auch die Plätzchen "gingen weg wie warme Semmel". Der Waffelteig musste mehrfach erneuert werden, die

Bratwürstchen wurden knapp und der vom LT-Männerkochclub über Tage vorbereitete Erbseneintopf fand großen Zuspruch. Der große Renner war aber der Glühwein. Kein Wunder, war es doch ziemlich kalt und dann ist Glühwein quasi so was wie eine notwendige Medizin. Nach einem vorläufigen Kassensturz hat der Lauftreff Düsseldorf – Süd über 2.000 Euro für Wohltätige Zwecke, nämlich für die Benrather Tüte, die Paulsmühler Jecken und für den Bau der eigenen Gymnastikhalle, eingenommen. Das ist nahezu doppelt so viel wie beim letzten Adventsmarkt im Jahr 2019.

28. November 2021

Und es gibt sie doch

... die Wichtel, genauer gesagt die Adventswichtel des Lauftreffs Düsseldorf-Süd. Denn die waren eindeutig in den letzten Tagen im Lauftreff fleißig am Werk und haben einen tollen Adventsmarkt auf die Beine gestellt. Bei den Wichteln gibt es ja bekanntermaßen Spezialisten für alles, beispielsweise den Kochwichtel, der in den letzten Tagen in großer Mengen Erbseneintopf gekocht hat. Oder die Zeltauf- und -abbauwichtel, die sich auch durch Regen und Kälte nicht von ihrem Tun haben abhalten lassen, die Oberorganisationswichtel, die alles im Blick und Griff haben, den Stromwichtel, der dafür sorgt, dass alle Lichter angehen können, die vielen Verkaufswichtelinen, die ziemlich gefroren haben und die Bastel- und Packwichtelinen, die nicht nur schöne Sachen gebastelt, sondern auch alles verpackt haben. Ganz klar: Ohne die hilfreichen Wichtel hätte es den Adventsmarkt nicht gegeben. Deshalb an alle einen herzlichen Dank!





DEZEMBER



6. Dezember 2021

Gelebte Solidarität unter den Vereinen in der Paulsmühle

Die Paulsmühler Jecken und der Bunker sind unbestritten ein nicht wegzudenkender fester Bestandteil in der Paulsmühle und im regionalen Brauchtum. Der Bunker ist zudem eine erhaltenswerte historische Bildungsstätte - begehbbare und begreifbare Erinnerung an eine dunkle Vergangenheit. Gründe genug für den Lauftreff Düsseldorf-Süd, das ehrenamtliche Engagement zur Erhaltung des Bunkers, aber auch zur Weiterführung des Brauchtums in dieser für alle Vereine schwierigen Corona-Zeit zu unterstützen. Und das nicht nur durch die jährliche Teilnahme an den Veedelszügen, sondern auch durch eine Spende aus dem erfolgreich durchgeführten vierten Adventsmarkt. Den Spendenanteil für die Paulsmühler Jecken haben Beate Birr und Albeer Koll, Vorstandsmitglieder des Lauftreffs Düsseldorf-Süd, überreicht.

8. Dezember 2021

Kommt ja gar nicht in die Tüte



Das wird man ganz sicher nicht bei der „Benrather Tüte“ hören. Ganz im Gegenteil. Jeden Dienstag ab 13:30 Uhr erhalten in den Räumen der Evangelischen Kirchengemeinde Benrath bedürftige und anspruchsberechtigte Bürger aus Benrath und Urdenbach reichlich Lebensmittel in die „Tüte“, besser gesagt in die mitgebrachten Taschen. Die „Benrather Tüte“ ist eine von mehreren Lebensmittel-Ausgabestellen der Düsseldorfer Tafeln. Sie wird unter dem Dach der Diakonie Düsseldorf e.V. organisiert und von engagierten ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern getragen. Neben der Lebensmittelausgabe wird auch eine qualifizierte Sozialarbeiterin beschäftigt, die während der Ausgabezeit kostenlose Beratung und Vermittlung in weiterführenden Hilfen anbietet. Und das alles wird aus Spenden finanziert. Dem Düsseldorf-Süd ist es schon länger ein Anliegen, die „Tüte“ durch Spenden zu unterstützen. Das war Zielsetzung des vierten Adventsmarkts des es hat besser als erwartet geklappt: In diesem Jahr Adventsmarkt doppelt so viele Einnahmen erzielt Jahr 2019. Der auf die Benrather Tüte entfallende



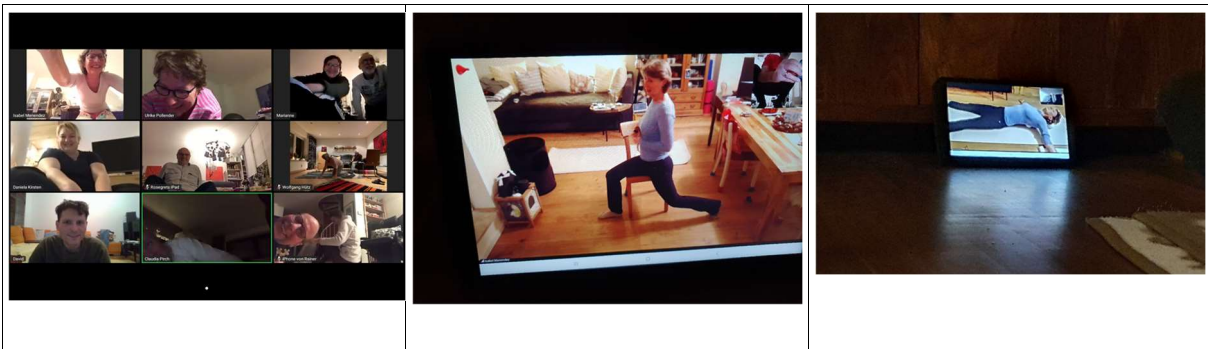
Lauftreff die „Benrather unter anderem Lauftreffs. Und konnten beim werden wie im Teil dieser

Spenden wurde gestern, vertreten durch die Hauptorganisatoren des Adventsmarkts, Rosegret und Albeer Koll, überreicht. Frau Hanne Watty als Leiterin der „Benrather Tüte“ und Frau Margit Risthaus von der Diakonie waren natürlich sehr erfreut, ist doch jede Unterstützung herzlich Willkommen.

21. Dezember 2021

BALLance- Plus

BALLance hat sich im Lauftreff Düsseldorf-Süd zu einem sehr erfolgreichen Gesundheits- und Fitness-Angebot entwickelt. Ursprünglich im Vereinsheim ausgeübt, gibt es BALLance seit den coronabedingten Einschränkungen nunmehr ausschließlich als Online-Angebot und das regelmäßig montags und donnerstags. Angeleitet durch Isabel als Übungsleiterin führen die Übungen mit den BALLance-Bällen und die besondere Atemtechnik zur Entspannung der Rückenmuskulatur, aber auch insgesamt zu einem Moment des „zur-Ruhekommens“ und des "auf-sich-selbst-Besinnens". Dieses spezielle Angebot hat Isabel um weitere Fitness- und Dehnübungen ergänzt. Dazu vermittelt sie interessante Indoor-Übungen und setzt dazu beispielsweise einen Tennisball, einen Stuhl oder einen Gürtel als Hilfsmittel ein. Zeitweise gab es auch schon mal ein Aufwärmprogramm mit rockiger Musik und dem (sicher gescheiterten) Versuch einer Online-Choreografie. Auch dieses Fitnessangebot, sozusagen BALLance-Plus, wird von allen Beteiligten sehr gerne in Anspruch genommen.



31. Dezember 2021

Ein gesundes Neues Jahr



Das wünscht der Lauftreff Düsseldorf-Süd allen Vereinsmitgliedern, aber auch allen, die dem Lauftreff freundschaftlich verbunden sind. Wir sind zuversichtlich, dass nächstes Jahr alles besser wird und wir bald wieder ohne coronabedingte Einschränkungen unserem Sport nachgehen können. Dazu laden wir alle ein. Denn klar ist doch: Gemeinsam Laufen, Walken und vielleicht ab und zu mal ein Bierchen zusammen zu trinken macht mehr Spaß, als immer nur alleine unterwegs zu sein.