

# Vereinsnachrichten Weihnachten 2009



## Antje und Olaf berichten:

Am ersten Weihnachtsfeiertag trafen sich Birgit und Udo, Klaus, Norbert, Sigurt sowie Antje und Olaf in Hennef Geisbach, um zum "Appetit holen" auf den Weihnachtsbraten eine längere Runde über die Höhen bei Hennef-Uckerath zu laufen.

Etwa 10:05 Uhr starteten wir vom Parkplatz Hohlweg. Wir hatten besseres Wetter als erwartet und im Hanfbachtal kam sogar mal die Sonne heraus. Sigurt lief die ersten Kilometer mit uns gemeinsam, ist dann aber sein eigenes Tempo bis Dahlhausen und anschließend über Lichtenberg nach Geisbach zurück gelaufen. Unser Weg führte ab Dahlhausen hinauf nach Büllesfeld, dann über Hove und Scheuren nach Uckerath hinüber. Hier hatte man schon einen schönen Blick auf Uckerath und auf den großen Ölberg. Von Uckerath liefen wir nach Hollenbusch und weiter in Richtung Bierth und Lichtenberg.

Von diesem schönen Höhenweg aus, genossen wir immer wieder den Blick auf die Umgebung. Wir sahen mehrere Ortschaften von Hennef und immer wieder die Gipfel des Siebengebirges. Leider auch die immer dichter werdenden Regenwolken, die aber teilweise auch ganz stimmungsvoll wirkten, wie sie sich so immer dichter über den kleinen Ortschaften sammelten. Unterwegs hatten wir sehr schöne Gespräche. So wurden z.B. Erinnerungen an vergangene Weihnachtsfeste in der Kindheit ausgetauscht; Klaus zeigte uns, wo er überall schon gewohnt hat und viele Themen mehr. Es ist einfach immer schön, mit so einer lustigen Runde und bei interessanten Gesprächen



durch eine schöne Landschaft zu laufen.

In Lichtenberg drehten wir noch eine kleine Runde, um Burkhard Lennartz und seiner Familie schöne Weihnachten zu wünschen und trafen ihn prompt in Laufbereitschaft an. Er schloss sich uns kurzzeitig an, lief dann aber seine Runde, da wir unsere Trainingsrunde ja schon fast beendet hatten. Hinter Lichtenberg brauchten wir nur noch den Berg "hinunterrollen" und waren nach ca. 18 km und 1:46 h wieder in Geisbach.

Als schönen Ausklang gab es dann in Kuchers Küche warmen Tee, Holunderpunsch (alkoholfrei ;-)) und Weihnachtsgebäck. Diese gemütliche Runde beschloss die diesjährige Weihnachtslaufserie mit 3 Läufen.

Außerdem wurde die Idee geboren, künftig öfter einmal Läufe in den Laufrevieren der Mitglieder zu machen.



## Mensch, das war ganz schön knapp!

Steht für die Masse Mensch der 1. Weihnachtstag oft im Mittelpunkt einer gepflegten „Faulheit“ (Erholung, Ausschspannen, Besinnen, Vor- oder Nachbereiten, Geschenke ausprobieren u.v.m.) darf mit Fug und Recht behauptet werden, dass es auch andere Extreme gibt.



So zeigt dieses Foto nicht die Mitglieder des Hennefer Ikebanakurses bei der Jahresabschlussfeier am Hohlweg in fröhlicher Runde, zechend mit Holundertee-/punsch und allerlei Keksen, nein, es ist die Weihnachtsausfluggruppe der LLG, die von einem Ausritt rund um Hennef Ost zurück waren.

Belaufen wurde die AOK-Hausstrecke, die wir uns ab 10 Uhr begannen einzuverleiben. Viele flache, landschaftlich sehr schöne Kilometer durchs Hanfbachtal, mit ständig wechselnden Wettererscheinungen, waren ein echter Knaller. In der Einladung war von Bergabpassagen die Rede. Die gab es tatsächlich, aber in anderer Reihenfolge. Immer erst hoch und dann runter. Und Antje kannte die Strecke nur allzu gut und gab die Wasserstandsmeldungen durch, also wie viele „Bergabpassagen“ noch kommen. Mich interessierte das schon, während Klaus, Olaf, Norbert und Birgit recht gelassenen Fußes und ohne angestrenzte Mimik aus faltenfreien Gesichtern dreinschauten.

Bahnstraßenklaus zeigte mehrfach, dass er in seinem ersten Leben mal ein Herdentier gewesen sein muss. Gut, derzeit umfasst seine Herde, sich eingeschlossen, 3 Mitglieder und so fasste er die Gelegenheit beim Schopfe und hielt zusammen, was auseinanderzubrechen drohte.

Da waren zum einen diverse Pinkelpausen, die ihn veranlassten nach einer Gedankenminute zu wenden und dem Erleichterten entgegen zu laufen und ihn wieder ans Feld heranzuführen. Das machte er mit Hingabe und Bravour ohne Belen – immer wieder. Und wenn einer mal schwächelte, wie ich, dann blieb er zurück und begleitete bis zum Aufschließen. Er hat sich Verdienste erworben, obwohl er nur seinem Instinkt gefolgt ist.

Die Höhenlagen, und davon gab es reichlich, mit Rundumsicht wie aus der Kanzel eines Fliegers erlebten wir in und um Büllesfeld, Hove, Scheuren bis nach Uckerath. Auf dem Weg von Bierth nach Lichtenberg machten wir noch einen Abstecher zu BurkhardL, der noch ein kurzes Stück mitlief, dann aber einsehen musste, dass er unserem Tempo nicht gewachsen war und zu Heim und Herd zurücklief. Ja, wir waren alle in gutem Zustand, denn von da oben zeigte die Strecke bis Geisbach stramm abwärts.

Antjes Frisur und das Wetter hielten und wir durch.

Nachdem wir uns von einigen eingesauten Teilen befreit hatten, begannen wir das Haus 49 zu bevölkern und ließen es uns gut gehen. Derweil zog ein Wetter auf, das für den Rest des Tages nur ganz wenig attraktiv zum Laufen gewesen wäre. Auf der ganzen 18 km langen Runde, die wir in 1:47 abrissen, regnete es keinen Tropfen, aber danach dafür umso mehr.

Nach dem ersten Tässchen folgte ein Brainstorming, wo denn der Sigurt so abgeblieben sein könnte, denn es waren jetzt doch 2:15 h um, und das entspricht derzeit nicht seinen Trainingsstrecken. Auf dem Hinweg haben wir ihn so bei km 5-6 aus den Augen, aber niemals aus dem Sinn verloren, den Mann in quitten-gelb, die es später in schokoladenstückchenform, handmade by Antje geben sollte/gab.

Am nächsten lag, dass er sich verfranzt haben könnte, also im klassischen Sinne verlaufen und wie in besagtem Märchen... – kaum auszudenken. Drei bis zwei Sorgenfalten legten sich auf an sich glatte Stirnen, aber Sigurt himself, befreite uns aus nachdenklicher Not, als er plötzlich, polternd im Eingangsbereich wie der Nikolaus persönlich in Erscheinung trat – nach 2:35 Stunden. Er gab seine Geschichte zum Besten und ein heißer Tee half dabei. *uLo*