

## Am 23. Juni 25 Jahre Spicher Zehner

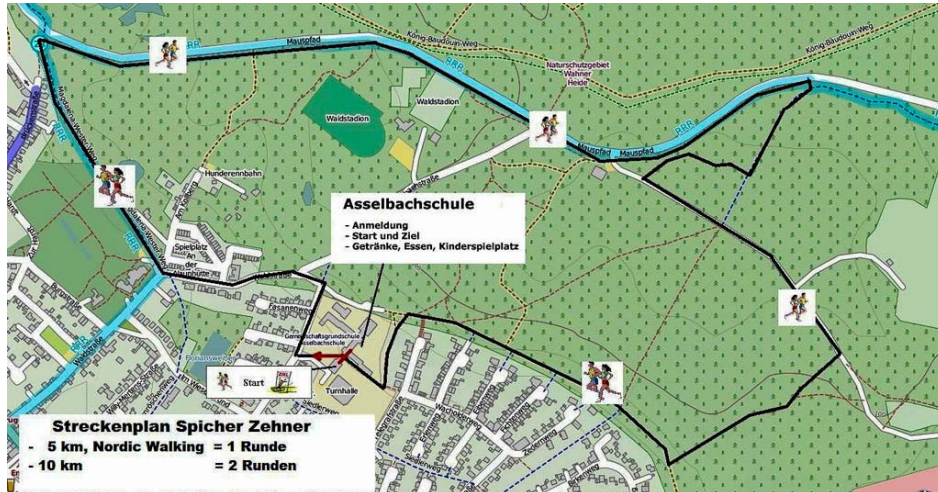
Somit konnte der LT zur 26. Auflage einladen

An diesem Samstag wurde Veranstalterseitig mit Fußball kalkuliert, was nicht zutraf, dafür aber die

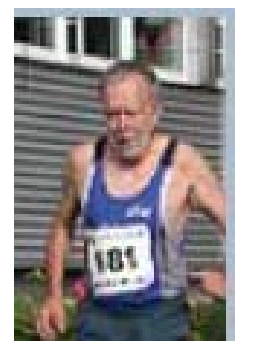
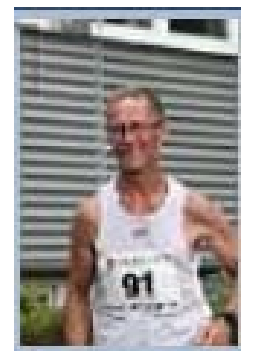
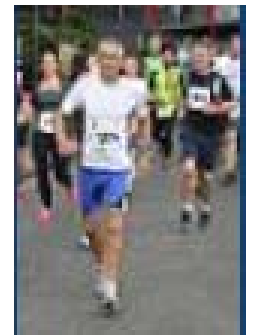
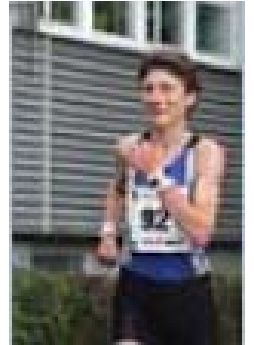
Veranstaltungen in Hennef, Brenig und Brauweiler. Die gewünschten 350 TeilnehmerInnen kamen dann bei weitem nicht zusammen und mit deutlich unter 200 musste man zufrieden sein.

Start und Ziel waren wieder der untere Schulhof der Asselbachschule. Der Veranstaltungsort wurde erstmals 2015 dorthin verlegt. Die dadurch veränderte Streckenführung ermöglicht es den Zuschauern, mehr als nur Start und Zieleinlauf zu sehen. Die 10er laufen kurz nach dem Start und nach 5 km durch den Pausenhof, vorbei an Kaffee und Kuchen verzehrende Zuschauer und kann durchaus als zusätzlicher Hätetest angesehen werden.

8 LäuferInnen der LLG setzten an diesem Tag auf Spich und alle hatten die 10 km im Kopf. Das zu belaufende Wegenetz, bestehend aus Waldwegen sowie geteerten Fuß- und Radwegen, war in gutem Zustand und nicht mit der „Wildheit“ früherer Jahre zu vergleichen. 1993, erinnere ich mich, musste man durch hochgewachsene Brennnessel Slalom laufen und wenn der Untergrund abfiel, waren tiefe ausgewaschene Rinnen von starken Regenfällen echte Stolperfallen.



10% der über 10 km ins Ziel kommenden waren LLG'ler, wovon immerhin 6 einen Platz auf dem Siegerpodest erreichten.



### Barbara hatte Spaß und schreibt:

Lange drauf hin gefiebert und trainiert und mit großer Vorfreude am Samstag, den 23.6.2018 in Spich zum Zehner angetreten. Ist eine kleine, nette Veranstaltung und mal in direkter Nähe. Vorausschicken muss ich, dass ich dieses Jahr im Winter mehrmals zum Lauftreff Spich sonntags gefahren bin.

Mal ne andere Strecke laufen und sogar im Warmen Duschen und Umziehen fand ich sehr attraktiv. Vor allem wurde man immer von Heiner mit ein paar netten Worten begrüßt und nach dem Lauf mit einem warmen Tee in Empfang genommen. Und so war es auch beim Spicher Zehner. Nette Begrüßung und dann gings ab auf die Strecke.

Thomas Schmitz und Jürgen Lorenz-Kimmich stürmten vorneweg. War mir auch von vornerein klar, dass sie schneller sind.

Ich bin es ruhig angegangen, wohl wissend, dass ein langer, beschwerlicher Anstieg auf mich wartet.

Gottseidank geht es nach dem Anstieg fast nur noch bergab, so dass man sich dann etwas erholen kann.

Zwischenziel und Ziel ist jeweils der Schulhof der Asselbachschule. Nett gemacht, so darf man 2x "in der Menge baden".



2015 bin ich das erste Mal in Spich gestartet, damals mit einer Zeit von 59:43.

Dies galt es für mich zu schlagen. Ist mir auch gelungen, mit einer Zeit von 56:12 bin ich im Ziel angekommen.

3 Jahre älter und um 3,5 Minuten verbessert !!!

War sehr zufrieden mit mir. 😊