



Lohmar, 26.05.2023

## Vereinsnachrichten 23-23

3 Seiten

### 45. Westumer Murre-Lauf in Sinzig-Westum am 18.05., wie immer an Christi Himmelfahrt.

Eine wunderschöne Strecke rund um den Mühlenberg mit einigen Höhenmetern, allerdings geht es ab km 8 nur noch bergab, schön zu laufen auf weichem Wiesengrund.

Ich entschied mich für die 10 km, da ich am Samstagabend in Luxembourg starten wollte und da wäre der HM wohl zu viel gewesen. Schade, denn dieses Mal blieben alle Distanzen am Mühlenberg. Sonst führte der HM einen Großteil flach an der Ahr entlang. Also ein Grund im kommenden Jahr den Halben zu laufen.

Wie immer wurde ich erst nach 6 km richtig warm und konnte am Ende noch einige Frauen überholen. So gelang es mir als 7. Frau insgesamt die W 55 mit 2 Sekunden Vorsprung zu gewinnen.



Da Udo heute schon weiter nach Luxembourg fuhr, schulterte ich nach dem Duschen meinen Rucksack, wanderte die 4,5 km auf dem



#### Im Mai sind im Verein:

|                      |          |
|----------------------|----------|
| Helmut Maatz         | 27 Jahre |
| Frank Steinhauer     | 26 Jahre |
| Marion Wiemker-Schn. | 12 Jahre |
| Thomas Wiemker       | 12 Jahre |
| Martin Paffrath      | 9 Jahre  |
| Suha von Martial     | 6 Jahre  |
| Stefan Kaulbach      | 3 Jahre  |
| Maria Remenyuk       | 2 Jahre  |

#### Für die LLG am Start:

- 18.05. Westum, Lennartz
- 20.05. Luxembourg, Lennartz, Schnitzler
- 20.05. Umhausen, Ilse
- 21.05. Basel, BrandtK
- 29.05. Ormont, BrandtK
- 29.05. Köln, Lennartz, Oberndörfer
- 04.06. Neunkirchen, Oberndörfer Lennartz
- 07.06. Bonn, BrandtK
- 11.06. Waxweiler, Lennartz
- 15.06. Beuel, 3 Teams
- 17.06. Ahrweiler, BrandtK, Krause Lennartz
- 18.06. Leverkusen, Mazsits, Nitsche
- 24.06. Hennef, Kyron, Wilms, Montuori, Heidemann

#### Wer feiert seinen Geburtstag?

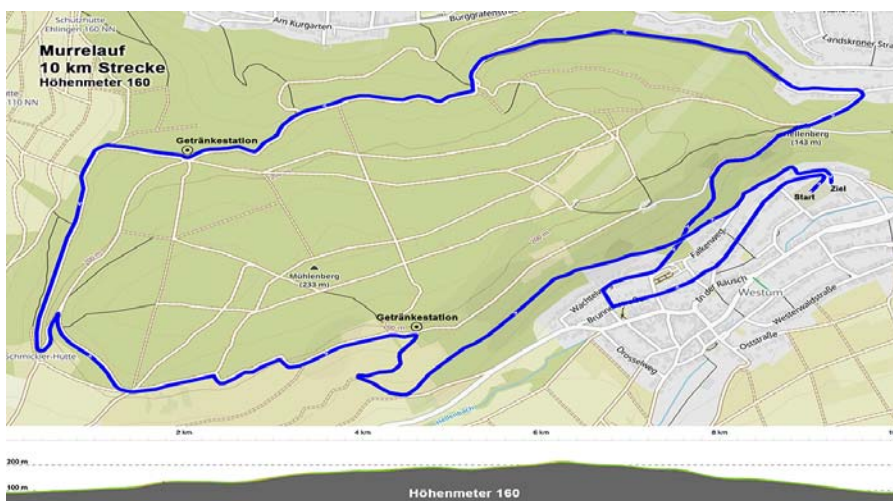
- 07.06. Wolfgang Menzel 68 Jahre
- 09.06. Bernd Nitsche 65 Jahre
- 10.06. Wolfram Hohaus 86 Jahre
- 11.06. Rainer Kuck 59 Jahre
- 11.06. Uwe Niederprüm 56 Jahre
- 12.06. Mario Müller 47 Jahre
- 15.06. Simone Jennwein 43 Jahre

#### Verbilligte Startkarten für:

- 11.06. Duisburg (1)
- 18.06. Leverkusen (3)
- 18.06. Aldenhoven (2)
- 18.06. Windeck (1)
- 24.06. Hennef (7)
- 22.09. Vettelschoß (2)
- 01.10. Köln (2)
- 15.10. Essen (11)
- 29.10. Frankfurt (2)
- 29.10. Remscheid (7)

info@marathon-und-mehr.de

Udo Lohrengel  
Wolfgang Menzel



Ahrradweg zum Rhein, mit der Fähre nach Linz. Dort zum Bahnhof und mit dem Zug nach Menden/Meindorf. Hier hatte ich tags zuvor mein Fahrrad (elektrisch) deponiert und radelte die restlichen 14 km nach Hause, wo ich um 14.30 Uhr doch recht müde ankam. Den Rest des Tages verbrachte ich mit Lesen, Kater Flocki bemuttern und nichts tun. War schließlich Feiertag.





Stuiben Trail Run am 20.05. in Umhausen/ÖST mit Ilse über die etwas abgespeckte 42 km Runde

In seiner sechsten Auflage lockte der Stuiben Trailrun ca. 600 TeilnehmerInnen aus 26 Nationen ins Ötztal. Das Event rund um Tirols größten Wasserfall in Umhausen bot ein hochkarätiges Starterfeld.



Aufgrund der Schneesituation mussten die Streckenverläufe angepasst werden.

Ilse war satte 7 h auf den Beinen und warum, zeigt nebenstehende Grafik mit den kleinen Buckeln, die zwischen 1000 und 2.500 müM pendeln.

Die ultimative Herausforderung – den Stuiben Trail 42 K mit 39 km und 2.300 HöM – meisterten insgesamt 120 TeilnehmerInnen.

Als sich Ilse am Montagabend bei der Siegrunde

– zum Auslaufen – zeigte, war der Muskelkater in den Oberschenkeln noch in voller Blüte. Und auch ihre Schultern und der obere Rücken waren noch beleidigt, weil die TeilnehmerInnen, siehe rechts, doch ein Teil des Hausstandes – zwingend – im Gepäck haben mussten.

Da die Bewerbe durch hochalpines Gelände führen, ist jeder Teilnehmer verpflichtet, folgende Pflichtausrüstung mitzuführen (beim Stuiben Sprint gibt es keine Pflichtausrüstung!)

STUIBEN  
TRAILRUN  
UMHAUSEN-NIEDERTHAL

HÖHENPROFIL  
STUIBEN TRAIL - 42K  
44,1 km | 3.100 Hm+



|                                                       | Stuibn<br>Trail 12K | Stuibn<br>Trail 24K | Stuibn<br>Trail 42K |
|-------------------------------------------------------|---------------------|---------------------|---------------------|
| Laufucksack                                           |                     | X                   | X                   |
| 0,5l Flüssigkeit                                      |                     | X                   |                     |
| 1l Flüssigkeit                                        |                     |                     | X                   |
| Trinkbecher/Trinkbehälter                             | X                   | X                   | X                   |
| Wasserdichte Regenjacke mit Kapuze                    |                     | X                   | X                   |
| Handschuhe & Mütze                                    |                     | X                   | X                   |
| Mobiltelefon                                          | X                   | X                   | X                   |
| Erste Hilfe Set (inkl. Rettungsdecke, Bandage, Tape)  | X                   | X                   | X                   |
| Trailrunning Schuhe                                   |                     | X                   | X                   |
| Warme Kleidung (Oberteil & lange Hose bzw. Beinlinge) |                     | X                   | X                   |
| Schuhspikes*                                          |                     | X                   | X                   |

\*Es wird empfohlen Schuhspikes mitzuführen, da es zur Querung von Schneefeldern kommen kann. Je nach Wetterlage behalten wir uns vor Schuhspikes kurzfristig in die Pflichtausrüstung aufzunehmen.

Empfohlen wird außerdem u.a.: Sonnencreme, Sportbrille, zusätzliche persönliche Verpflegung, Blasenpflaster.

Höhenprofil und Durchgangszeiten werden bei der Startnummernabholung ausgehändigt.

Das Mitführen der Ausrüstung/Bekleidung während des Wettkampfs wird vom Veranstalter vor dem Start und stichprobenartig an den Kontrollstellen überprüft. Ein Nichtmitführen der





Letzten Dienstag

Vom Rothenbach in das Waldgelände oberhalb des  
Neubauwohnviertels von Stallberg und Kaldauen auf gut zu  
belaufenden Waldwegen eine 10 km-Runde

mit Johannes, Birgit, Danica und Peter.

Ganz nebenbei machten wir einen Besuch in einer verlassen  
wirkenden Siedlung für kleine Menschen mit Fantasie  
und Frohsinn im Blut.

Johannes und Peter wohnen in der Nähe, würden aber trotzdem  
einen Umzug in Erwägung ziehen, wenn die Mete stimmen  
würde.

Birgit macht dort schon seit längerer Zeit läuferische  
Kurzbesuche.

Danica will es am Wochenende mal mit ihrem Mann  
aufsuchen.