



**04.04.2024 - 11. Beuler 10er.** Der einzige Lauf in der Region, bei dem eine warme Mahlzeit (Gulasch) im Startpreis inbegriffen ist!

Start und Ziel im Skaterpark der Bonner Rheinaue

275 ZE über 5 km mit **MartinP, Ilse, SabineL**

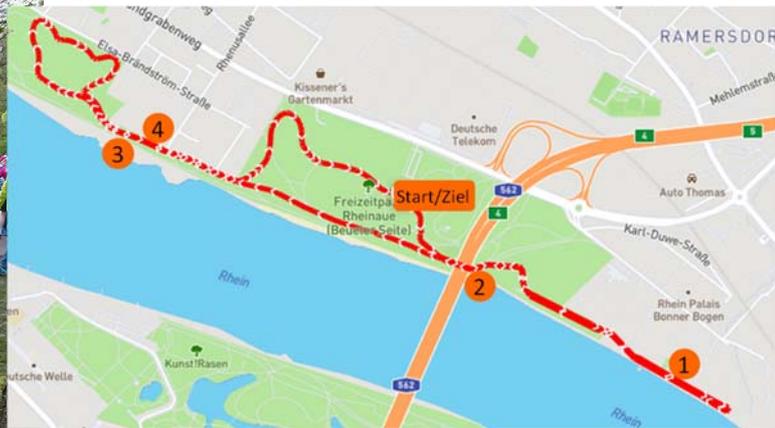
540 ZE über die 10 km mit **Norbert, Jörg, Peter, Danica und Wolfgang**

Traditionell dient dieser Lauf als letzte Zusammenkunft vor dem Bonn-Marathon wenige Tage später, wo man dann über 10, HM oder MAR den Sonntag erleben will. Noch am Mittag drohte das Regenwetter schwierige Verhältnisse an, aber es kam anders und sowohl der Regen verzog sich und schickte dafür die Sonne vor.

Ich war mit Zelt, Tisch und Bank sowie Infomaterial, wie jedes Jahr, vor Ort.

**AK Siegerin Ilse schreibt:**

*Da ich bekanntlich nicht gerne mehrfach die gleiche Runde laufe, begnügte ich mich in diesem Jahr mit einer Runde durch die Rheinaue statt der zwei Runden in der Beuler Rheinaue. Der Wettergott hatte ein Einsehen, und so kam ich ohne Regendusche mit dem Fahrrad sehr pünktlich in Beuel an, besichtigte die Strecke und traf auf Peter, der schon von Bonn aus losgelaufen war. Pünktlich um 18.15 der Startschuss bei ein paar Tropfen, die aber die Laune nicht trüben konnte. Der Pflichtteil von 5*



*etwas stürmischen Kilometern war einigermaßen schnell erledigt, keiner der schnellen Zehner holte mich ein und ein Regenbogen zierte meinen Zieleinlauf. Schnell die Jacke überziehen und dann*

*los zum Anfeuern der LLG'ler, die sich zwei Runden des Vergnügens gegönnt hatten. Es machte Spaß, den anderen zuzujubeln, die alle sehr flott unterwegs waren. Zum Abschluss gab es noch ein leckeres Bier im Zelt, bevor es im Sonnenuntergang per Rad wieder nach Hause ging. Wieder eine tolle Veranstaltung.*

**AK 2. nach BZ Norbert meint:**

1-2 Stunden vor dem Start war das stundenlange Regenwetter vorbei und die Sonne kam heraus. Ich fuhr mit dem Fahrrad nach Bonn und war erst kurz vor dem Start da. Während ich mich umzog gab es noch einmal einen Schauer, aber dann blieb es trocken. Erst 3 Minuten vor dem Start um 18:30 Uhr reihte ich mich in das Läuferfeld ein. Da stand ich plötzlich neben Gisele, wir wechselten ein paar Worte, und schon ging es los. Bei meinem ersten Wettkampf (nach Pulheim) dieses Jahr lief ich verhalten los, das erste Mal in Carbonschuhen, die ich mir letztes Jahr bereits gekauft hatte. 2 Tage vorher war ich das erste Mal damit gelaufen, aber





reich, aber nicht schnell (aus der Erfahrung der Vorjahre), und dazu war es sehr windig.

weder da noch heute konnte ich damit schneller laufen. Aber es fühlte sich leichter an und war angenehm für die Gelenke, ich werde wohl noch ein bisschen üben müssen. Nach der ersten Runde erhöhte ich das Tempo und überholte einen AK-Konkurrenten. Bis ins Ziel genoss ich die Strecke und die Sonne und blieb auf der Überholspur. Ilse und Daniela standen entlang der Strecke und feuerten an. Im Ziel kam dann etwas Ernüchterung auf, als ich die Zeit von 45:06 min realisierte (1. Runde 22:54, 2. Runde 22:12). Die Strecke ist zwar abwechslungs-



Immerhin war ich der Schnellste in der AK. Im Ziel traf ich noch Michael Wank bevor ich mich mit der warmen Gulaschsuppe in der Packtasche auf den Weg nach Hause machte, wo ich noch im Hellen ankam. Der Lauf ist empfehlenswert und wahrscheinlich war es nicht das letzte Mal, dass ich dabei war.



