31.12.2023

Silvesterlauf Euskirchen

Als Jahresabschlußlauf hat sich Alice für den Silvesterlauf in Euskirchen über die 10,5 km entschieden. Alice kam als 8. ihrer AK W50 ins Ziel. Dieser Lauf gehört zum Eifelcup mit insges. 12 Veranstaltungen während der Saison 2023. Alice belegte hier in der AK End-Wertung den 8. Platz der W50. Herzlichen Glückwunsch Alice.

Silvesterlauf Aachen

Sarah und Tanja haben sich als Jahresabschlußlauf für den Silvesterlauf über 4,8 km in Aachen entschieden. Tanja kam als 14. und Sarah als 32. ihrer AK W40 ins Ziel. Beide hatten Spaß reichlich.

Herzlichen Glückwunsch an Tanja und Sarah. Schöner gemeinsamer Luftabschluss.

Die Silvesterchallenge über 9,6 km bei dieser Veranstaltung haben sich Adam, Rolf und Kai als Jahresabschlußlauf ausgesucht. 1. der M65 wurde Rolf in einer mega Zeit, etwas mehr als 1 Minute eher hatte Adam als 1. der M55 die Ziellinie überquert. Und einiges später lief auch

Kai als 36. der starken AK Gruppe M40 durchs Ziel. Das habt ihr toll gemacht. Super Gesamtergebnis. Herzlichen

Glückwunsch an euch alle.

Leider hat unser Paparazzi nicht alle Starter*innen vom IAC getroffen.

Ich wünsche allen einen schönen Jahreswechsel und viel Motivation für das Neue Jahr 2024.

26.12.2023

Kerstcross Brunssumer Heide

Unser Trailfan Helge musste zum Jahresabschluss noch mal im Gelände laufen und hat sich daher beim traditionellen Kerstcross für den Trailrun 10,7 km entschieden. Wie zu erwarten kam er als 1. ins Ziel und war somit auch 1. seiner AK. Herzlichen Glückwunsch Helge. Starke Leistung. Auf ein Neues in 2024.

17.12.2023

Adventswanderung

Heute ist eine Adventswanderung in den schönen Wald von Merode geplant. Gestartet wurde am Parkplatz Meroder Burg bis zur Laufenburg, wo eine kleine Pause zur Stärkung eingelegt wurde. Dann ging es wieder über matschige Wanderwege zurück und auf den Meroder Weihnachtsmarkt. Es war eine tolle Wanderung in freier Natur.

10.12.2023

ATG Winterlauf

Bei herrlichem Sonnenschein besiegten Rolf, Helge, Agnes und Adam die tolle Laufstrecke über 16 km beim alljährlich stattfindenden ATG Winterlauf. Helge wurde 1. der AK M50, Rolf 2. der AK M65, Adam 6. der AK M55 und Agnes 6. der AK W50.

Herzlichen Glückwunsch an euch alle. Habt ihr gut gemacht.

3.12.2023

Kölner Nikolauslauf

Sarah wurde bei diesem tollen Event über 10 km durch den Kölner Stadtwald 81. in ihrer starken AK W40. Tolles Ergebnis Sarah. Sehr sehr gut. Und das bei der Kälte. Brrrrh. Herzlichen Glückwunsch und viel Spaß beim Vernichten des Preises.

25.11.2023

Jahresabschlußfeier

Dieses Jahr hielten wir unsere Jahresabschlussfeier im Brauhaus zur Krone in Bergheim. Der Vorsitzende Erwin Schuchmann nahm nach einer kurzen Rede die Ehrungen für unsere tollen sportlichen Leistungen vor, ganz besonders im Hinblick auf unsere voraussichtliche gewonnene Teamwertung beim RAC. Danach wurde dem Besten unseres Schätzlaufes der Wanderpokal überreicht. Ronny freute sich sehr darüber, war er doch nur wenige Sekunden an seiner Schätzzeit vorbei geschrammt. Nach dem gemeinsamen Abendessen verwöhnte uns Klaudia K. mit ihrer tollen Stimme in dem sie uns einige Songs vorsang. Leider beschwerten sich die Gäste aus dem Nebenraum, dass es zu laut sei, was uns aber nicht störte. Und dann wurde das beliebte Schrottwichteln eingeläutet. Es gab wieder die verrücktesten Überraschungen und es hat wie immer Spaß gemacht. Wir freuen uns schon auf den nächsten Jahresabschluss.

18.11.2023

Rurbrückenlauf Linnich

Heute sind wir in großer Anzahl an den Start gegangen. Für den 4,2 km Lauf haben sich Beata, 3. W50, Jarek, 3. M50, Barbara, 1. W70 und Peter, 1. M60 entschieden. Auf der 11,9 km (lt. Smart-watches) Strecke waren Adam, 1. M55, Agnes, 2. W50, Alice, 6. W50, Yvonne, 4. W40 und nochmal Peter, 4. M60. Ein tolles Gesamtergebnis bei dem Regenwetter.

Herzlichen Glückwunsch an euch alle.

NRW Meisterschaft Halbmarathon in Essen

Rolf hat sich bei der NRW Meisterschaft im Halbmarathon in Essen angemeldet. Wie zu erwarten war es ein harter Kampf um die Medaillen. Rolf war zeitweise 2. seiner AK, immer den führenden im Blick. Fiel aber dann auf Platz 3 in der M65 zurück und konnte sich dennoch über die Bronzemedaille sehr freuen. Die Zeit war überragend. Herzlichen Glückwunsch Rolf, ganz starke Leistung.

05.11.2023 - 17.11.2023

Wanderungen in Nepal

Nach dem Volkslauf in Herzogenrath hat sich Sarah auf Wanderschaft begeben. Diesmal stand Nepal auf dem Plan, Nepal mit all seinen Tempeln, steilaufwärts gehende Höhen und

tollen Aussichten. Täglich konnten wir Sarah virtuell ihre Wege nachvollziehen. In der Zeit vom 05.11.2023 bis 17.11.2023 bestieg sie bei 156 km insgesamt 6.200 Höhenmeter, angefangen in Thumi, Endstation Keravja. Danach war erst mal eine längere Regeneration nötig. Aber es war ein Riesen-highlight und alle Anstrengung hat sich gelohnt. Starke Leistung Sarah. Respekt.

11.11.2023

Geilenkirchener Crosslauf

Beim diesjährigen Crosslauf durch die Teverner Heide über 4,6 km kam Peter als 9. Gesamt über die Ziellinie und stieg als 1. der M60 aufs Podest. Herzlichen Glückwunsch Peter.

Berglauf les climbes de herve

Helge wollte dann mal wieder was länger laufen und hat sich über die 33 km beim Berglauf mit 639 HM entschieden. Helge war damit 4. seiner AK M55. Herzlichen Glückwunsch Helge.

04.11.2023

Rursee Marathon

Der Rursee Marathon mit seinen unterschiedlichen Distanzen ist immer wieder beliebt bei uns im Verein. So sind heute trotz useligem Regenwetter viele von uns auf die 16,5 km Strecke gegangen und sind durch reichlich Matsch ins Ziel gekommen.

Peter	18. M60	Agnes	6. W50
Sabrina	23. W35	Beata	13. W50
Yvonne	40. W40	Rolf	1. M65
Barbara	2. W70		

03.11.2023

Rurseemarathon - Kurzstrecke

Am Tag zuvor sind Barbara und Peter die 5 km angegangen. Auch hier regnete es und es war bitter kalt. Aber es lief dennoch sehr gut, wir waren mit unseren Zeiten mehr als zufrieden.

Peter wurde 1. der M60, Barbara 1. der W70.

Vicky startete beim 2 km Kinderlauf U12 und entschied in der Klasse U10 das Rennen für sich. Insgesamt lief sie als 3. Weiblich über die Ziellinie. Ganz toll gemacht, Vicky.

Super und herzlichen Glückwunsch zu der tollen Zeit.

An alle Starter von diesem Wochenende herzlichen Glückwunsch zu den guten Ergebnissen. Super Leistung insgesamt.

18.10.2023

Sportabzeichen auf der Bahn

Heute war Bahntraining angesagt. Ralf hat sich jedoch entschieden das Dt. Sportabzeichen zu machen. Erwin hat die Zeiten genommen und ausgewertet. Ralf hat letztendlich das Goldabzeichen erhalten. Herzlichen Glückwunsch Ralf. Gute Leistung.

22.10.2023

Volkslauf im Hambach Wald

Der DJK Löwe Hambach hat einen Volkslauf im Hambacher Wald ausgeschrieben. Die Laufstrecke führte nur durch den Wald über feste Wald- und Kieswege. Die Strecke war eben und angenehm zu laufen, jedoch hat es wieder geregnet und so manche*r von uns hat es vorgezogen zu Hause zu bleiben. Zwei ganz harte starteten trotzdem.

Rolf wurde bei der 7,06 km Strecke 1. der AK M65 und 3. Gesamt.

Peter wurde bei der 14,14 km Strecke ebenfalls 1, aber in der M60 und 5. Gesamt.

28.10.2023

Rhein City Run

Franzi hat sich hier zum HM von Düsseldorf nach Duisburg angemeldet. Nach gutem Training seit Wochen hat sie den Erfolg eingeheimst und Platz 12 der AK W30 in einer hervorragenden Zeit. Perfekt Franzi. Herzlichen Glückwunsch und gute Erholung.

28.10.2023

Volkslauf DJK Jung Siegfried Herzogenrath

DJK Jung Siegfried Herzogenrath hat zum Volkslauf mit Halbmarathon und gleichzeitiger Regionsmeisterschaft beim 5er und 10er geladen. Wir waren wieder reichlich vertreten. Den Halbmarathon über die DLV vermessene flache Strecke hat Rolf in einer Top-Zeit hinter sich gebracht. Rolf wurde wieder 1. der M65. Ganz starke Leistung, Rolf. Sehr gutes Training im Vorfeld. Herzlichen Glückwunsch hierzu.

AK-Wertungen beim 10er:

Adam	1. M55
Agnes	2. W50
Barbara	2. W70
Alice	8. W50

Beim 10er wurden folgende Platzierungen in der **Regionsmeisterschaft** belegt:

Agnes	2. W50
Barbara	2. W70
Adam	1. M55

Adam durfte als einziger den Titel **Regionsmeister 2023** für sich beanspruchen und das goldene DLV Wimpel in Empfang nehmen. Barbara und Agnes durften als Vize-Regionsmeister das silberne in Empfang nehmen.

AK-Wertungen beim 5er:

Peter	1. M60
Jarek	4. M50
Beata	3. W50
Sarah	10. W40
Anja	4. W35

Beim 5er wurden folgende Platzierungen in der **Regionsmeisterschaft** belegt:

Beata	3. W50
Jarek	1. M50
Peter	1. M60

Somit durften Jarek und Peter den Titel Regionsmeister 2023 für sich beanspruchen und das goldene DLV Wimpel in Empfang nehmen. Beata erhielt das bronzene.