

**Langlaufgemeinschaft Sankt Augustin
Geschäftsstelle
Feldstraße 4 D-53797 Lohmar-Ingel**



Vereinsnummer der LLG St. Augustin im LVN : 1430

Tel. 02246 - 911 647 Mobil 0171 - 28 47 286
Fax 02246 - 911 301
info@LLG-St-Augustin.de, www.LLG-St-Augustin.de
www.marathon-und-mehr.de

Lohmar, 31.07.2011

Vereinsnachrichten 49-11

23.7.11 - Reebok Women's Run Frankfurt

Bericht aus der Sicht einer ambitionierten Läuferin

Laufen, Lachen, Relaxen, Bum-meln und Shoppen, das sind die Leitmotive der Reebok Women's Run Serie, Laufveranstaltungen nur für Frauen. Ab 10 Jahre kann jedes Mädchen, jede Dame, Mutter, Oma, Schwester, Nichte und Tante teilnehmen. Reebok wollte vermehrt in den Breitenlaufsport und in Zusammenarbeit mit Runner's World schuf man vor fünf Jahren ein Ereignis, bei dem nicht die Leistung und das Laufen im Mittelpunkt steht, sondern ein Laufevent, das das Lebensgefühl der modernen Frau anspricht.

Auch wenn die Veranstaltung dem Namen nach ein Lauf ist, so wird neben den zwei Laufstrecken (etwa 5 und 8 km) ein volles Tagesprogramm für die Teilnehmerinnen mit viel Wellness, wie Beauty Lounge mit Kosmetikberatung, Massage, Party und Livemusik geboten. Kinderbetreuung ist garantiert und auch Männer sind als Zuschauer, Betreuer oder Fans erlaubt.

Das Markenzeichen des Women's Run ist die Farbe Rosa. Alle Teilnehmerinnen erhalten neben einer rosa Tasche mit zahlreichen Produktproben, ein rosa T-Shirt mit einem jährlich wechselnden Motto, über welches im Internet abgestimmt werden kann. Waren diese in den letzten Jahren deutschsprachig, wie Heldin (2006) Sportsfreundin (2007), Siegerin (2008), Naturtalent (2009), Favoritin (2010) so ist es in diesem Jahr erstmalig mit Running Queen eine englische Bezeichnung.

In Frankfurt wurde 2006 der erste Lauf dieser Art ausgetragen. Auf Anhieb nahmen 1.890 Frauen teil, was in 2007 auf fast 3000 Läuferinnen gesteigert werden konnte. Daraufhin wurde beschlossen, den Womens's Run 2008 als Serie auf die Städte Hamburg, Frankfurt und Köln auszuweiten. Seit 2009 ist auch München dabei und Wien wird in diesem Jahr zum zweiten Mal ausgetragen. 2006 siegte Rosa Schlegkendal, die Frau des Geschäftsführers der damals veranstaltenden Eventagentur sportvorort, über die kurze Strecke, während Sabrina Mockenhaupt auf der längeren Variante gewann. 2008 musste der Start wegen der hohen Teilnehmerinnenzahl von 3500 sogar um eine Viertelstunde verschoben werden.

War bisher der Galerie Beach Club, direkt am Mainufer, mit der Laufstrecke durch den Osthafen Ort des Geschehens, wird seit 2009 das Gelände der Commerzbank-Arena und der angrenzende Stadtwald genutzt. Von den 4583 gemeldeten Teilnehmerinnen liefen 2200 die 5 km, 1600 die 8 km. Walkerrinnen gab es 600 über die kurze und 190 über die längere Distanz.

Erst 2010 musste mit 3500 Aktiven ein Rückgang der Teilnehmerzahlen verzeichnet werden. Beim 8-km-Lauf siegte nicht die zuerst einlaufende Zane Grike, sondern die Zweite Jutta Bühler, weil diese eine um 16 Sekunden bessere Nettozeit hatte. Dies entspricht zwar nicht den Regeln des DLV's, zeigt aber, das hier nicht das sportliche, sondern einfach nur das gemeinsame Sport treiben und Spaß haben im Vordergrund stehen. So kann man auch auf eine Zeitnahme verzichten und ohne Chip antreten. Fast alle in den rosaroten Mottoshirts, um die Ge-



Jubiläen-Ecke

Im August sind im Verein:

Rainer Kuck 11 Jahre
Uschi Günther 4 Jahre
Herbie Engels 1 Jahr

Wer ist wann u. wo für die LLG am Start / gemeldet:

28.07. Köln, LennartzBi, Prang
31.07. Köln, Pohle, LennartzBi
Oberndörfer, Kyrion, Tesch
05.08. Aachen, LennartzBi
06.08. Brodenbach, LennartzBi, Kyrion
06.08. Mülheim, WiemkerM+T
12.08. Hausen, LennartzBi
13.08. Köln, LennartzBi, Isbanner, WiemkerM
14.08. Monschau, Lämmlein
20.08. Nürburgring, MüllerH
04.09. Köln, WiemkerT, Menzel
18.09. Sydney, Menzel
25.09. Ertstadt, KucherA+O

TRAININGSZEITEN-/Orte:

Montag, 18.00 Uhr Menden
Dienstag, 18.30 Uhr Rothenbach
Mittwoch, 09.30 Uhr Rothenbach
Donnerstag, 18.30 Uhr Rothenbach
Samstag, 15.30 Uhr Rothenbach

Wer feiert seinen Geburtstag?

01.08. Helga Dick 49 Jahre
05.08. Alexander Rausch 61 Jahre
09.08. Holger Hofmann 44 Jahre
10.08. Karl-H. Bergmann 52 Jahre

Noch Startkarten für:

20.08. Nürburgring (2)
27.08. Niederzier (2)
29.08. Simmern (3)
04.09. Köln (2)
05.09. Darmstadt (3)
11.09. Münster (2)
18.09. Karlsruhe (2)
24.09. Vettelschoss ()
24.09. Troisdorf (3)
24.09. Duisburg (2)
25.09. Ertstadt (2)

(In Klammern Restkontingent) Weitere Veranstaltungen bitte nachfragen.



Privattherapeutische Praxis

René Bischor

Alfred-Keller-Str. 50
53721 Siegburg

Tel. 02241-3202801
Osteopathische
Behandlungen

Manuelle Therapie
Massage
Lymphdrainage



Im Bereich Vertebrologie

1. Vorsitzende : Birgit Lennartz
2. Vorsitzender : Jürgen Steimel

Geschäftsführer : Udo Lohregel
Kassierer : Wolfgang Menzel

Veranstaltungswart :
Marion Sohni

meinsamkeit zu demonstrieren. Sozial und förderlich sind auch die zahlreichen Teamertungen wie Freundinnen-, Kolleginnen-, Lauftreff-, Mutter-Tochter- und Studententeams.

In Frankfurt lief die Anmeldung zunächst schleppend an, doch nach dem ersten Serienlauf in Hamburg am 9. Juli, bei dem 3200 bei bestem Wetter die 5- bzw. 8 km um das Modellbootbecken im Stadtpark absolvierten, erhöhte sich auch die Nachfrage für Frankfurt. Und so wurde mit 4600 Anmeldungen am 23. Juli eine Rekordbeteiligung erreicht. Trotz dieser hohen Zahl gab es keine logistischen Probleme. Ausreichend Parkplätze, keine längeren Schlangen bei Startnummernabholung und T-Shirt-Ausgabe. Auch nach dem Lauf ausreichend warme Duschen und schneller Urkundenausdruck. Nur bei den zahlreichen Ständen der Sponsoren im Women's Village war Warten angesagt, denn fast überall gab es Produktproben, Gewinnspiele, oder kostenlose Massagen und Beauty-Behandlungen. Doch eine "Running Queen" hat die Geduld zum "queing".

Alternativ stellten die Aussteller auch beim Bühnenprogramm mit Lucy von den No Angels und Kai Völker von hr 1 ihre Produkte vor. Aufgelockert durch eine Danceshow von Fitness First, Musik von der Band "Gafranfotos do Samba", Ehrung der 77-jährigen Darmstädterin Ruth Grabow als ältesten Teilnehmerin, der größten gemeldeten Gruppe, die "AOK Hessen" mit 70 Teilnehmerinnen, die Truppe mit dem originellsten Teamnamen - die "Happy Hüftgold-Killers" und der Spendenübergabe von über 3000 Euro an den Charity-Partner. Dieser ist seit letztem Jahr die Autonomen Frauenhäuser. Diese kümmern sich um Frauen, die in Not sind und dringend Hilfe benötigen. Sie bieten Ihnen Schutz, Anonymität und Verständnis und helfen ihnen, sich nach Misshandlungen, Gewalt oder Bedrohungen wieder in das Leben zu integrieren. Auch wenn die Läuferinnen diesen Tag genießen sollen, so wird doch an die gedachten, denen es nicht so gut geht. Mit der Charity-Aktion "Frauen laufen für Frauen" werden die Frauenhäuser vor Ort unterstützt, wofür die Teilnehmerinnen um Geldspenden gebeten werden und die Sponsoren unterstützen die Frauenhäuser mit



B 56 im Kreuzungsbereich Rothenbach teilweise gesperrt.

Was bedeutet das für die Rothenbach-User?

Kommt man von oben (Zeithstraße auch Schlangensiefen gen.), also auch Richtung Franzhäuschen, dann ist ein Linksabbiegen zum Rothenbach nicht möglich. Kommt man aus Richtung Troisdorf oder Sankt Augustin bestehen keine Einschränkungen, um zum RB zu gelangen. Verlassen des Rothenbachs ist hingegen wieder problematisch, weil man an der B56 nicht nach links, also Richtung Troisdorf oder Sankt Augustin abbiegen darf.



verschiedenen Sachpreisen. So hat GROUNDED für alle Reebok Women's Run Teilnehmerinnen ein rosafarbenes Armband mit dem diesjährigen Motto designen lassen, welches zum Sonderpreis bestellt werden konnte und wovon 2 € pro Band automatisch an den Charitypartner überwiesen werden.

Um 15.45 Uhr begann dann das Warm-Up auf dem Kunstrasenplatz für die 5-Km-Läuferinnen. Auch wenn die Wettervorhersage nicht sehr rosig war, umso rosiger leuchtete das Startbild mit mehreren hundert Frauen vor der Commerzbank-Arena. So kam zu den 5,4 km auch die Sonne hervor.

Der erste Startblock war für die ambitionierten Läuferinnen ausgezeichnet. Diese konnte man z. T. daran erkennen, dass sie nicht das neue rosa T-Shirt anhatten. Es sind aber auch nur wenige leistungsorientierte Läuferinnen, die hier teilnehmen, was wohl nicht an den zeitgleich stattfindenden Deutschen Leichtathletikmeisterschaften gelegen haben kann. Sind es die krummen Strecken oder das "hohe" Startgeld? Doch erhält man für die knapp 20,- Euro einiges an Produkten und Sachleistungen. Vielleicht haben die Schnellen auch nicht so ein Interesse an dem ganzen Drum und Dran, da doch mehr Zeit für das Training aufgebracht werden muss. Trotzdem wäre es meiner Ansicht nach für beide Seiten fruchtbar, wenn mehr ambitionierte Läuferinnen teilnehmen würden. Denn so könnten beide Seiten voneinander lernen und profitieren, die einen wieder mehr Lockerheit und Gelassenheit, die anderen Zielstrebigkeit, Ehrgeiz und Trainingsgrundlagen.

Doch zurück zum Renngeschehen. Losgeschickt wurden die Frauen von Georg Kemper, dem Sportamtsleiter der Stadt Frankfurt, welcher für den verhinderten Stadtrat Markus Frank eingesprungen war. Da seine Frau mitlief, wäre er auch ohne offizielle Funktion gekommen. Die Strecke führt zunächst über das Stadiongelände der Commerzbank-Arena. Danach geht es hinaus in den angrenzenden Stadtwald.

Der erste Kilometer wurde von der Spitzengruppe in 3:30 min absolviert. Doch dann konnte sich Alexandra Behrens gefolgt von Birte Rohs absetzen. Birgit Lennartz, anfangs noch auf Platz acht arbeitete sich bis km 5 auf Platz 2 vor, doch Birte Rohs ließ sich nicht abschütteln und hatte auf der Zielgeraden dann das größere Stehvermögen. 20:09 min lautete die Siegerzeit von Alexandra Behrens, die damit zum vierten Mal nacheinander über die Kurzdistanz hier siegte und das nur 6 Wochen nach der Geburt ihres vierten Kindes. Auch die nächsten Läuferinnen liefen mit 20:29 min und 20:36 min noch einen Schnitt von unter 4 min/km.

Der Einlauf mit Blick auf die Commerzbank Arena ist einmalig und so fühlten sich die ersten Läuferinnen fast einsam auf der breiten Zielgeraden. Aber es wurde auch nie zu eng, als das Gros der Teilnehmerinnen eintrudelte, ob alleine, zu zweit, in Dreier- oder Viererreihen, Hand in Hand oder tanzend. Viele Möglichkeiten ins Ziel zu kommen sah man. Und fast alle jubelnd, zufrieden und mit einem Lachen auf dem Gesicht. Von Erschöpfung keine Spur. Die Zielverpflegung mit reichlich Obst, Wasser und Isogetränken war opulent und auch der Finisherbag war gut gefüllt.

Der leichte Nieselregen der gegen 16.30 Uhr kam erfrischte etwas und pünktlich zum Start der 7,7 Kilometer kam die Sonne stellenweise wieder durch. Im Vorderfeld wurden hier die ersten Plätze sehr schnell vergeben: Gesa Bohn, welche 2009 und 2010 den Women's Run in ihrem Geburtsort Hamburg gewonnen und im Vorjahr in Köln über 5 und 8 km jeweils Platz 2 belegt hatte, setzte sich sofort an die Spitze und gewann in 29:03 min klar vor Birgit Lennartz in 30:35 min.

Um 19 Uhr sollte dann die große Siegerehrung auf der Bühne im Women's Village beginnen. Tat sie auch, nur die Tische und Bänke davor waren leer, denn es goss wie aus Kübeln und die noch

29. Bahnlaufserie Bergisch Gladbach
Ausrichter: Leichtathletikabteilung des TV Herkenrath
Termine: jeweils **donnerstags**
18.08.2011, 25.08. und 01.09. 2011
Austragungsort: Stadion an der Paffrather Straße in Bergisch Gladbach, Kunststoffbahn (6 mm Dornen), Flutlicht und elektrische Zeitmessung.
Startgeld: Einzel Serie
Männer/Frauen 6,- 15,-
Nachmeldung 1,-
Ausgeschriebene Serie:
m/w Jugend 800 m / 1.000 m / 1.500 m
Mä/Fr Mittelstrecke 800 m / 1.000 m / 1.500 m
Mä/Fr Langstrecke 3.000 m / 5.000 m / 10.000 m
Frauen starten aus technischen Gründen mit den Männern, werden aber separat gewertet!
Donnerstag, 18. August
18.30 Uhr 3.000 m 11:00 - 12:00 min
18.50 Uhr 3.000 m 10:15 - 11:00 min
19.10 Uhr 3.000 m 9:45 - 10:15 min
19.30 Uhr 800 m Zeitläufe: Mä + Fr / w + m Jgd
20.20 Uhr 3.000 m 9:15 - 9:45 min
20.40 Uhr 3.000 m schneller 9:15 min
21.00 Uhr 3.000 m langsamer 12:00 min
Mehr unter: www.karlfleschen.de/Bahnlaufserie/

Anwesenden suchten Schutz in Zelten und unter Bäumen. So plötzlich wie das Gewitter gekommen war, verzog es sich auch wieder und die Heimreise wurde für viele ein Naturerlebnis mit Regenbogen, tiefstehender Sonne, welche die nasse Straße zum Leuchten und Blenden brachte und diversen Wolkenformen. Und wer nicht bis zum nächsten Jahr warten will, der kann am 13. August in Köln beim nächsten Reebok Women's Run dabei sein.

Jahres-Abo der Laufzeitschrift Runner's World für nur 20,- Euro abzugeben (Normalpreis 49,90 Euro). Zur Information oder als Geschenk für einen Mitläufer. Bei Interesse meldet Euch bei Birgit (Lennartz@marathon-und-mehr.de)