

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



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](http://www.LLG-St-Augustin.de)  
[www.marathon-und-mehr.de](http://www.marathon-und-mehr.de)

**Lohmar, 18.08.2011**

**Vereinsnachrichten 55-11**

**Laufen, Lachen, Relaxen**, das sind die Leitmotive der Reebok Women's Run Serie, Laufveranstaltungen nur für Frauen. Jedes weibliche Wesen über 10 Jahre kann hieran teilnehmen. Reebok und Runner's World entwickelten vor fünf Jahren ein Ereignis, bei dem nicht die Leistung und das Laufen im Mittelpunkt stehen, sondern ein Lauevent, das dem Lebensgefühl der modernen Frau anspricht.



In Köln gingen Anfang August 2008 auf Anhieb



"schääll Säck" (scheele/ falsche Seite) wie die Kölner sagen. Nach einer Auftaktstrecke durch den grünen Rheinpark



2010 war Köln dann mit 5.400 Teilnehmerinnen der zahlenmäßig stärkste Women's Run den es bisher gab, wobei sich diese ziemlich genau hälftig auf die zwei Strecken aufteilten. Sogar einige Männer - natürlich verkleidet - hatten sich unter die Mädels gemischt. In Köln kein Problem. 2011 war der Lauf bereits Anfang August mit 6.500 Anmeldungen ausgebucht.

Ist es die kölsche Mentalität: Feiern und Spaß haben oder die günstige Lage - vom Bahnhof ist es gerade mal rund 1 Kilometer bis zum Start-Ziel-Bereich, um den sich auch das Village mit den Ausstellern gruppiert - die zu diesen enormen Teilnehmerzahlen führt? Die Strecke ist nämlich alles andere als leicht, kurvig, eine leichter Anstieg die Deutzer Brücke hoch, Autoabgase inklusive, etwas Kopfsteinpflaster in der Altstadt, Treppen hoch zur Hohenzollernbrücke. Dafür kann man einen Blick auf die Hauptsehenswürdigkeiten von Köln während des Laufes erhaschen. Zudem ist Partystimmung in Köln garantiert, "einheimisches" Musikgut dafür ist reichlich im Angebot.



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.

2.192 Läuferinnen an den Start am Tanzbrunnen bei den Kölner Messehallen in Deutz. Der 1928 entstandene Tanzbrunnen befindet sich am Deutzer Rheinufer, vis-à-vis vom Dom und mit Blick auf das Stadtpanorama von Köln. 1950 errichtet der Architekt Josef Op Gen Orth in der Anlage einen Brunnen der mit seinem Durchmesser von fast 55 m eine Wasserfläche von ca. 2.000 qm aufweist mit einem begehbaren Rondell in seinem Zentrum, das auch als Tanzfläche dient - daher der Name Tanzbrunnen. Das Motto dieser Zeit lautet "Tanzen unterm Sternenwellenzelt": Das kühne, sich über das Rondell des Tanzbrunnens und Teile der Freiflächen spannende Dachkonstrukt, wurde 1957 von Prof. Frei Otto ersonnen - der später auch das weltbekannte Dach des Münchener Olympiastadions entwarf.

Die Strecke beginnt also auf der rechtsrheinischen Seite, der am Rhein entlang mit Blick auf die Altstadt und den alles überragenden Dom geht es über die Deutzer Brücke an der Kölner Altstadt entlang und dann treppauf über die Hohenzollernbrücke, welche bekannt geworden ist durch die zahlreichen Liebesschlösser, zurück zum Messegelände und in den Tanzbrunnen. Siegerin über die damals 5,4 km wurde bei der Premiere in 20:05 min die mehrmalige Kölner Stadtmeisterin im Marathon Marlies Meyer. Die 8 km gewann Petra Wassiluk eine ehemalige Topläuferin und zweifache Olympiateilnehmerin mit einer Marathonbestzeit von 2:32 Stunden, welche den Women's Run in Frankfurt ausrichtet und mal erfahren wollte, wie es in Köln zugeht. 2009 waren es mit 4.310 fast doppelt soviel Sportlerinnen. Beliebteste Strecke waren die 8 km mit 2.133 Läuferinnen und 159 Walkerinnen. Über 5 km waren 1.822 Läuferinnen und 196 Walkerinnen gemeldet.

2009 waren es mit 4.310 fast doppelt soviel Sportlerinnen. Beliebteste Strecke waren die 8 km mit 2.133 Läuferinnen und 159 Walkerinnen. Über 5 km waren 1.822 Läuferinnen und 196 Walkerinnen gemeldet.

2010 war Köln dann mit 5.400 Teilnehmerinnen der zahlenmäßig stärkste Women's Run den es bisher gab, wobei sich diese ziemlich genau hälftig auf die zwei Strecken aufteilten. Sogar einige Männer - natürlich verkleidet - hatten sich unter die Mädels gemischt. In Köln kein Problem. 2011 war der Lauf bereits Anfang August mit 6.500 Anmeldungen ausgebucht.

Ist es die kölsche Mentalität: Feiern und Spaß haben oder die günstige Lage - vom Bahnhof ist es gerade mal rund 1 Kilometer bis zum Start-Ziel-Bereich, um den sich auch das Village mit den Ausstellern gruppiert - die zu diesen enormen Teilnehmerzahlen führt? Die Strecke ist nämlich alles andere als leicht, kurvig, eine leichter Anstieg die Deutzer Brücke hoch, Autoabgase inklusive, etwas Kopfsteinpflaster in der Altstadt, Treppen hoch zur Hohenzollernbrücke. Dafür kann man einen Blick auf die Hauptsehenswürdigkeiten von Köln während des Laufes erhaschen. Zudem ist Partystimmung in Köln garantiert, "einheimisches" Musikgut dafür ist reichlich im Angebot.

So strömten am späten Vormittag des 13. August die Frauen und begleitenden Männer nicht nur vom Bahnhof Deutz und den Messerarkplätzen Richtung Tanzbrunnen, sondern auch aus der Kölner Innenstadt. Startnummernausgabe, Urkundendruck und Kleiderabgabe befanden sich im Theater, welches das Open-Air-Areal seit 1994 um eine multifunktionale Indoor-Bühne ergänzt.

Einziges Makel dieser Halle ist die schwache Innenbeleuchtung und sie konnte zeitweilig, trotz großen Innenraumes, die Massen von Frauen nicht bewältigen, so dass es am Nachmittag zu kürzeren Einlassstopps kam.

**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:**

18.08.	Berg. GL,	Oberndörfer, Lohrengel, LennartzBi
20.08.	Nürburgring,	MüllerH
20.08.	Braubach,	LennartzBi
21.08.	Gamlen,	LennartzBi
25.08.	Berg. GL,	Oberndörfer, Lohrengel
27.08.	Niederzier,	Reinisch
25.08.	Berg. GL,	Oberndörfer, Lohrengel, LennartzBi
01.09.	Berg. GL,	Oberndörfer, Lohrengel, LennartzBi
04.09.	Köln,	WiemkerT, Menzel
10.09.	Engelskirchen,	Oberndörfer
11.09.	Köln,	Dürr
18.09.	Sydney,	Menzel
18.09.	K'winter,	LennartzBi
23.-25.9.	Vettelschoß,	LennartzBi
24.09.	Troisdorf,	WiemkerM+Th
25.09.	Ertstadt,	KucherA+O
25.09.	Herten,	Oberndörfer
02.10.	Köln,	Buslei, Groß, Oberndörfer, KucherA+O, Kyron, Trinks

**Wer feiert seinen Geburtstag?**

18.08.	Jürgen Ziegert	47 Jahre
22.08.	Gerd Dürr	57 Jahre
23.08.	Günter Stolzenberg	70 Jahre

**Noch Startkarten für:**

- 27.08. Niederzier (1)
- 29.08. Simmern (3)
- 04.09. Köln (2)
- 05.09. Darmstadt (3)
- 11.09. Münster (2)
- 18.09. Karlsruhe (2)
- 24.09. Vettelschoss (2)
- 24.09. Troisdorf (2)
- 24.09. Duisburg (2)
- 02.10. Essen (3)
- 02.10. Köln (9)
- 09.10. Essen (3)
- 30.10. Remscheid (2)
- 30.10. Frankfurt (4)



**(In Klammern Restkontingent) Weitere Veranstaltungen bitte nachfragen.**



Schlegeltal mit Musik der Hühner "Jetzt geht's los" und einigen Regentropfen auf die Strecke geschickt wurden.



Im Women's Village wurde es voll, die 5 Kilometer Läuferinnen hatten ihr Rennen absolviert und bummelten nach dem Duschen in eigens aufgestellten Duschcontainern über das Gelände oder entspannten in der Beauty Lounge des Wellness-Partners Claudius Therme im Zentrum des Brunnens, als auch die 8 Kilometer Läuferinnen eintrafen.



30:55 min als 3. ein zweites Mal aufs Podium. Doch auch Anne Kopatschek vom Team 42tausend wurde als beste Kölnerin in 31:06 min noch eine Siegerehrung zu teil.

Diese fand um 19.25 Uhr statt, nachdem Björn Heuser mit Kölschen Tön zum Mitsingen die Stimmung bei ziemlich starken Regenschauern versuchte aufrecht zu erhalten. Dies gelang ihm auch und so endete der 4. Reebok Women's Run 2011 in Köln mit einem gemeinsamen Singen und Schunkeln zu dem Lied der Bläck Fööss "In unserem Veedel".

**BirgitL und [www.laufreport.de/archiv0811/koeln/koeln.htm](http://www.laufreport.de/archiv0811/koeln/koeln.htm)**

Um 12 Uhr begann das Programm auf der Bühne des Women's Village mit Musik der Karibik Band Kaskadu, Pilardio, ein Pilatus Workout zum Mitmachen, Dance Show von Fitness First, Produktinformation einiger Aussteller und Sponsoren wie Grounded, Power Bar, Buff und die Spendenübergabe für die Frauenhäuser, dem Charity Partner der Reebok Women's Run Laufserien.

Unter dem Motto "Wir machen Frauen stark" können nicht nur die Teilnehmerinnen Geld spenden, sondern auch die Sponsoren erhöhen den Spendenbetrag mit Geld oder auch mit Sachleistungen. Wie die ARD-Serie "Verbotene Liebe" mit der Verlosung einer Kompartimentrolle. Aus der TV-Nische kamen dann auch die "Stars" für den Lauf: Sandra Schneiders, Redakteurin und Moderatorin für die RTL II News, und Renée Weibel alias Helena von Lahnstein aus der ARD-Vorabendserie 'Verbotene Liebe'

Beide gingen um 15 Uhr über die 5 km an den Start, als der erste Teil der genau gemeldeten 6787 Frauen vom Moderator Sebastian Hempfling und dem Geschäftsführer der event agentur sportvorort Kai Birgit Lennartz konnte schon bei Kilometer 2 auf der Deutzer Brücke Platz 2 einnehmen und benötigte für die 4,87 km lange Strecke 19:07 min. Silke Bommes, letzten Freitag noch sichere Siegerin vor Birgit Lennartz beim Sport Scheck Nachtlauf in Aachen, war im Verkehr hängen geblieben und so erst auf die letzte Minute zum Start erschienen, konnte sich aber noch mit 19:30 min Platz 3 vor der besten Kölnerin Antonia Unger (19:58 min) sichern. Mit ihren Vereinskoleginnen vom OSC Waldniel gewann sie aber die Teamwertung.

zum Umkleiden geöffnet waren, gesucht wurde. Doch pünktlich zum zweiten Start für die längere Distanz um 17.30 Uhr hörte der Regen auf. Vielleicht auch, weil jetzt die Schirmherrin des Laufes, die Kölner Bürgermeisterin Elfi Scho-Antwerpes den Startschuss gab. Nicht nur die Stimmung am Start stieg, auch entlang der Strecke wurde es jetzt voller. Und die Teilnehmerinnen feuerten sich selbst an, denn als die ersten die Runde im Rheinpark begannen, standen die hinteren noch im Startblock und warteten darauf loslaufen zu können.

Sanaa Koubaa unternahm ebenso wie Birgit Lennartz einen Doppelstart. Sie ließ es aber jetzt ruhiger angehen und zog die spätere zweitplatzierte und noch der weiblichen Jugend B angehörende Morgan Mahlock von den Amerikanischen Jungferninseln stammend lange mit sich, löste sich dann aber bei der Hälfte der Distanz und siegte unangefochten über 7,62 km ein zweites Mal in 28:29 min zu 30:16 min. Birgit Lennartz kam wie so oft von hinten und erreichte die lange auf Platz 3 laufende Anne Kopatschek erst bei den Treppen zur Hohenzollernbrücke bei Kilometer 5. Auf der Brücke konnte sie dann vorbeilaufen und lief mit

