

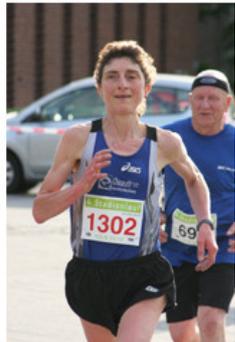


Vereinsnummer der LLG St. Augustin im LVN : 1430

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, 14.06.2012

Vereinsnachrichten 43-12



Erfolge en masse und nicht nur für den Veranstalter sondern speziell im Lager der LLG wurden ein Gesamtsieg, 2 AK-Siege und eine pers. Bestzeit gefeiert.

Ganz im Gegensatz zum derzeitigen Wetter war es zwar wolkig und sonnig im Wechsel aber klar über 17° und da kann man schon mal was zeigen... Der DJK Sportverband Köln und weitere Vereine und Organisationen sorgten für ein überwiegend gelungenes Zusammenspiel der beiden Kirchen (Zum ersten Mal präsentierten sich Organisationen der katholischen und evangelischen Kirche gemeinsam. Der Stadionlauf 2012 war die größte ökumenische Sportveranstaltung des Rheinlandes.) und zahlreicher Behindertengruppen, die in das Geschehen eingebaut wurden. Da gab es dann auch mal die eine oder andere Überraschung, aber es war alles reparabel, wenn man nicht zu verbissen und überheblich agiert.



Deutlich über 1.000 sorgten für gute Stimmung bei den Veranstaltern und Betrieb auf der 1x, 2x oder 3x

mal zu laufenden Runde um das Stadion und durch den „DKV“ Wald am Aachener Weiher. Wer 3x rund lief durfte am Ende noch eine Promenadenrunde ums Veranstaltungsareal drehen und seine Laufkunst des letzten Kilometers demonstrieren. Das gelang z.B. **Martin** ganz gut, denn mit 3:37 min sah das schon nach Tiefflug aus.

Das hatte aber auch seinen Grund. Denn schon Tage zuvor brachte ich zum Ausdruck, den Abstand zu ihm nicht mehr als 10 min werden zu lassen. Das war mein Ziel auf 10 Meilen oder 16,093 km. 600 Sekunden sind ne Menge und doch zu wenig, wenn man ein bisschen eingeht oder der andere einen Megatag hat.

Der sich leicht verzögernde Start sorgte doch für ein Loslaufen aus kalter Hose und **Birgit** mit Marion sowie Martin schossen davon und schon nach 400 m musste ich den Hals recken um ihrer noch schauen zu können. Nach 2 km war es dann ganz vorbei, denn die Runde im Waldgelände hat etliche Richtungsänderungen. Ca. 5 min vor uns waren die 10 km-Läufer gestartet und nach 2-3 km liefen wir auf das Ende dieses Feldes auf und machten Strecke und Zeit, um um die mit 4-5 nebeneinander Laufenden herum zu kommen. Viele hatten die Ohren dicht und nahmen keine Rufe wahr, schlugen aber unvermittelte Haken oder stellten sich breit in den Laufweg. Das ging so bis km 8, denn dann kam zumindest ich in den Bereich derer, die ähnliches Tempo laufen und keinen Radau auf den Ohren hatten.

Bei km 9 ist Gegenverkehr und da kommt mir plötzlich, in forschem Schritt, der Martin entgegen und meine innere Uhr und die am Handgelenk gaben Aufschluss, dass das mit den 600 Sekunden ne ganz enge Kiste werden könnte. Als ich mit 45+ die 10 km durchlief kam die Hoffnung zurück. Die 3. Runde wurde deutlich schwerer und die paar winzigen Hügel höher, aber es lief noch. Eingangs der Schlussrunde kommt Birgit mir bereits, ziemlich entspannt entgegen und forderte mich zu höherer Gangart auf, was mir auch, zumindest so 500-600 m gelang. Und genau diese 4-5 Sekunden, die ich damit gewann, waren es am Ende, den Plan zu erfüllen. Martin sah den Zielstrich nach 63:33, 63:35 brutto, ich nach 73:33 und 73:35 brutto!! Also genau 600 Sekunden oder 10 Minuten, was allgemeines Stutzen hervorrief. Birgit lief das, was sie wollte um zu gewinnen und war auch über ihre Zeit sehr erfreut. Derweil war **Gerhard**, der 10km-Läufer schon umgezogen und sonnte sich in seinem AK-Sieg.



4. Stadionlauf Köln

10. Juni 2012



Volkslauf als Volksfest am RheinEnergieStadion

Der Kölner Stadionlauf ging mit seiner vierten Auflage unter dem Motto „kirche.läuft“ in eine neue Runde. Nachdem die ersten drei Auflagen von der katholischen Kirche in Köln unterstützt wurden, freuen sich die Organisatoren, dass man in diesem Jahr auch die evangelischen Kirchen Köln mit ins Boot holen konnte. Der Kölner Stadionlauf wird damit zu einem ökumenischen Volkslauf.

Family & Friends-Lauf immer beliebter

Mit dem Family & Friends-Lauf bieten die Veranstalter ein zusätzliches Angebot für Familien, Freundes- und Kollegenkreise. Teamgeist und der Spaß am gemeinsamen Sporttreiben stehen hier im Vordergrund. Vier bis sechs Läuferinnen und Läufer absolvieren zusammen eine 5km-Runde. Das wichtigste Merkmal des Family & Friends-Lauf: Alle Läufer müssen gemeinsam ins Ziel kommen. Für den diesjährigen Family & Friends-Lauf hatten sich doppelt so viele Starter in die Teilnehmerliste eingetragen als im Vorjahr. Laufen als Gemeinschaftserlebnis wird immer beliebter. Ein Trend, den auch der Stadionlauf in diesem Jahr widerspiegelte.

Jubiläen-Ecke	
Im Juni sind im Verein:	
Klaus Heckmanns	16 Jahre
Werner Gieseler	7 Jahre
Klaus Braun	5 Jahre
Judith Schischmanow	2 Jahre

Wer ist wann und wo für die LLG am Start / gemeldet:	
10.06.	Dernau , Kyron
16.06.	Attendorf , Lämmlein
16.06.	Wesseling , WiemkerM, MüllerH
17.06.	Hennef , Müller-Lennartz, Braun
22.06.	Bensberg , WiemkerM
23.06.	Köln (Bahn) , Oberndörfer, MüllerH
29.06.	Siegburg , Oberndörfer
30.06.	Köln , WiemkerT+M
30.06.	Troisdorf , Menzel
08.07.	Köln , Oberndörfer, Lennartz Lohrengel
15.07.	Schwalmtal , Lämmlein
22.07.	Köln , Oberndörfer
01.09.	Nürburgring , MüllerH(R+L)
09.09.	Münster , WiemkerT

Wer feiert seinen Geburtstag?	
28.06.	Marion Sohni 42 Jahre
29.06.	Jörg Schmidt 46 Jahre
29.06.	Frank Steinhauer 46 Jahre
30.06.	Dagmar Müller-L. 44 Jahre
05.07.	Marion Bader 56 Jahre
06.07.	Helmut Maatz 65 Jahre

Noch Startkarten für:	
08.07.	Köln (1)
28.07.	Bad Pyrmont (2)
23.09.	Karlsruhe (2)
07.10.	Brüssel (2)
14.10.	Köln (-)
14.10.	Essen (5)
28.10.	Lucerne (2)
28.10.	Frankfurt (5)
28.10.	Remscheid (3)
(In Klammern Restkontingent)	
Weitere Veranstaltungen bitte nachfragen.	

TRAININGSZEITEN/-Orte:	
Montag,	18.00 Uhr Menden
Dienstag,	18.30 Uhr Rothenbach
Mittwoch,	18.00 Uhr Aggerstadion
Donnerstag,	18.30 Uhr Rothenbach
Samstag,	10.30 Uhr Aggerstadion
Samstag,	15.30 Uhr Rothenbach

Nächste VN:
 Erscheint erst wieder Anfang Juli

Stadionlauf Köln: Drei große Runden um das Müngersdorfer Stadion, teilweise auf der Strecke des DKV Mannschaftslauf. Der Start war verspätet und auf der ersten Runde mussten wir viele kurz zuvor gestarteten langsame 10 km Läufer überholen. Da musste man schon mal auf Umwegen an den Läufern vorbei, aber überholen motiviert auch. Danach lief es sich richtig gut, die schattigen Waldwege hinter dem Adenauerweiher haben mir am besten gefallen. Ich wollte unter 4 Min/km bleiben, welches mir mit neuer persönlicher Bestzeit prima gelungen ist. **Martin O**

“Wo ist Hermann?”

Wer kann sich noch an die berühmte Frage, “wo ist Behle?“, während der Übertragung des 15-km-Skilanglaufs bei den Olympischen Spielen in Lake Placid, erinnern?

Das haben sich, natürlich im anderen Sinn, auch viele Staffel-Starter des Bonn-Triathlon gefragt, als die Radfahrer auf ihren Schwimmer und die Läufer auf ihren Radfahrer, in der Wechselzone gewartet haben.



Radfahrer und Läufer können bei der Staffel nur abschätzen wann sie etwa dran sind, z.B. aufgrund der Vorjahreszeit. Hier kann es natürlich einen Spielraum von einigen Minuten geben, was sich gefühlt meist länger anfühlt, so auch bei uns.

Wir waren schon in den Vorjahren als LLG-Team (2010 von **Bernd zusammengestellt**) gestartet und aufgrund der Platzierungen 2010 Pl. 5 u. 2011 Pl. 6, wieder hoffnungsvoll nach Bonn gefahren.

Dirk Willmeroth kam als Schwimmer wohl recht früh aus dem Wasser, was ich jedoch nicht genau verfolgen konnte, da ich auf seinen 2,5 jährigen Sohn aufgepasst hatte und mich daher nur außerhalb des “Sportlerkäfig” aufhalten konnte.

Als Vater und Sohn wieder beisammen waren, wurde das auf beiden Seiten des Zaunes Geschehene kurz ausgetauscht und dann konnte auch ich mich auf meinen Lauf-Einsatz vorbereiten.

Auch **Herbie** und **Angelika** sah ich dann in der Wechselzone. Ich wusste, dass Herbie aufgrund seiner tollen Marathonzeit in SUPER Form ist. Er war hier als Radfahrer und Läufer in seiner Staffel “Team Xtreme” angetreten. Mein erstes Ziel war, die Zeit aus dem Vorjahr (59:20) wieder zu schaffen.

Die äußeren Bedingungen waren mit sonnig bei ca. 18°C ok, denn das lockte auch viele Zuschauer, was sich in der Wende am Start-/Zielbereich deutlich bemerkbar machen sollte.

Dann kam plötzlich Bewegung in die fast schon im Schlaf versunkene Wechselzone, als der erste Staffel-Radfahrer schwer atmend, die Ruhe aufmischte.

Aufgrund unserer vergangenen Platzierungen schätzte ich also, dass ich ab dem fünften Radfahrer los musste. **Hermann Jeremies** war dann aber wohl so ca. der 11te Radfahrer, was sich im dem anbahnenden Gewühl und der Angespanntheit, nicht mehr genau sagen lässt.

Das Chipband umgeschnallt, ging also los und gleich hinter mir lief ein weiterer Starter los, dem ich wohl gleich nach 10 m zu langsam war. Ich dachte mir, als er mich etwas beim Überholen touchierte und ich mir näher betrachtete, “lauf Du Mal, ich kriege Dich schon wieder“. Das entwickelte sich aber doch ganz anders und ich musste ihn immer weiter davon ziehen lassen.

Die Laufstrecke beginnt in Beuel unterhalb der Kennedybrücke und geht am Rheinufer Richtung Königswinter. Es sind 3 Runden je 5 Km zu laufen, wobei die Läufer auf dem gleichen Weg jeweils aneinander vorbeilaufen, wenn sie den Hin- und Rückweg laufen.

Die Strecke ist überwiegend im Schatten zu laufen und ist, je mehr Einzelstarter und Staffelläufer auf der Strecke waren, teilweise auch recht voll. Das ist mit einigen Tempowechseln verbunden, was ich in den meisten Fällen sogar als angenehm empfand.

Ich hatte mir vorgenommen, aus meiner Lehrzeit bei **Martin**, ein gleichmäßiges Tempo laufen zu wollen. Der Streckenbereich im Ziel (ca. 1,5 Km) war von sehr viel Publikum gesäumt, die von Runde zu Runde dichter an der Strecke standen. Unterwegs sah ich dann auch **Norbert**, der heute alle Disziplinen absolvieren wollte.

Insgesamt musste ich ab dem Start 3 Läufer überholen lassen, wovon einer Daniel Weiser war, der auch als Einzelstarter unterwegs war.

Im Ziel waren es dann 59:11, was uns mit 3:15:08 insgesamt einen 7. Platz einbrachte. Hier traf ich dann auch den Läufer vom Start wieder, der ca. 2-3 Min. vor mir da war. In 2013 steht unser Team schon wieder fest.

http://results.frielingsdorf-datenservice.de/2012/bonn_triathlon/

