

**Langlaufgemeinschaft Sankt Augustin**  
**Geschäftsstelle**  
**Zum Friedenskreuz 7 D-53797 Lohmar**



Vereinsnummer der LLG St. Augustin im LVN : 1430

Tel. 02246 - 911 647 Mobil 0171 - 28 47 286  
 Priv 02246 - 915 90 80  
 info@LLG-St-Augustin.de, www.LLG-St-Augustin.de  
 www.marathon-und-mehr.de

Lohmar, 28.04.2015

**Vereinsnachrichten 18-15**



**Deutsche Post Marathon Bonn**  
 19. April 2015

Der April macht was er will, auch mit den LäuferInnen...

*Aber beim Wetter ist der April stets gut gelaunt.*

Ein frischer Morgen erwartete die Laufkundschaft und die Halben bekamen die Frische ab. Die Ganzen waren da deutlich besser dran und die Sonne heizte ein. Der Wind hielt sich vornehm zurück. Alles war irgendwie gesperrt, denn die Fußballer hatten Vorfahrt. Das fand insbesondere in den Wohnvierteln auf der rechten Seite Bonns nicht ungeteilte Zustimmung, aber bei 90% der Anwohner war man auf diesen Tag lauffaffin eingestellt. Mit diversem Futter, Getränken, Musik, Anfeuerung und so allerlei, wovon der Nichtläufer glaubt, dass es der Läufer brauchen kann!



Um die 7000 LäuferInnen hörten zu den frühen Vögeln und auch 8 von der LLG waren dabei. Herbie, Helmut und Franz hatten das ganze Paket gebucht und taten dies über Stunden zur eigenen Erbauung. Die ist in der zweiten von zwei zu laufenden Runden nicht mehr so klar erkennbar, aber das Fiebern auf das immer folgende Kilometerschild bringt alle vorwärts. Mancherorts standen Menschen, Fans oder aus der Ferne lockten Klänge /Geräusche, die sich mit jedem Meter Näherkommen als Musik entpuppten und so mancher nahm Schritt auf, half sich und vor allem weiter. Viele Läufer nickten artig,

winkten und zeigten ihre Freude für das Dargebotene. 1:45 h nach dem HM-Start bauen sich auf dem Belderberg die Ganzen auf. Ca. 960 liefen über die Startmatte und knapp über 900 sahen den Zielstrich auf dem Marktplatz vor dem Rathaus mit toller Stimmung, Musik, Ansprache und Versorgung jeglicher Art.

Um 10.30 Uhr konnte man schon mit deutlich weniger Textil losziehen, aber das beherzigten lediglich die überwiegend Dünnen und Schlanken im Vorderfeld. Über die Mitte nach hinten wurden abenteuerliche Gewänder gezeigt. Das muss alles mitgeschleppt werden, dachte ich mir. Zur Aufmunterung und auch Auflockerung mischten sich unter die Ganzen StaffelläuferInnen, die farbig brustbeändert die Überholspur nutzten. Das war nicht jedermanns Sache.

Aufgefallen ist mir die überaus gelöste und heitere Stimmung vor dem Start des Halben im Hofgarten. Lachen, Stimmung, Feiern und das alles bereits vor dem Start.

Mengen Fotos werden gemacht und Mengen von Getränken werden verfüllt. Nichts von innerer Einkehr oder Abschotten, kein Tunnelblick, kein akribisches Einlaufen. Man macht mit, ist mittendrin und zelebriert sich in seinem Spaß.

Unsere „ganz“ alten Jungs waren topp an diesem Tag. Siggie gewinnt, Herbie gewinnt, Jürgen auch und jeder für sich. Für jeden ist auf der Runde was dabei. Wer gerne über Brücken läuft, durch Wohnviertel, lange Graden oder Kurviges, am Rhein entlang, breite oder schmale Alleen, die Masse braucht, durch Zuschauerreihen, über holpriges Pflaster, oder ruhige Stücke braucht u.v.m. der ist in Bonn richtig und kann sich austoben. Flotte Zeiten sind ebenso möglich, wie ein entspannter Vormittag als Lauffrühstücken.

*10 Tage habe ich auf Beiträge der Bonner „Mittläufer“ gewartet, aber nur Klaus und Wolfgang haben sich beteiligt.*

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

Im Mai sind im Verein:

Helmut Maatz	19 Jahre
Frank Steinhauer	18 Jahre
Marco Trinks	5 Jahre
Marion Wiemker-Schneider	4 Jahre
Thomas Wiemker	4 Jahre
Werner Mühleis	2 Jahre
Martin Paffrath	1 Jahr

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

19.04. Bonn, Böttcher, Reglin, EngelsH, Klein, Tesch, Maatz, Braun, Oberndorfer, Steimel, Menzel, Lämmlein
26.04. Detmold, KucherO
26.04. London, Putz
01.05. Mendig, Tesch, Steeger
03.05. Frechen, NeitzelA+B, Reglin, Böttcher + Familie
10.05. Hockenheim, MüllerH
17.05. Refrath, KucherO+A, Kaymer, Schmitz2
31.05. Menden, Lämmlein
31.05. Durban, Menzel
07.06. Köln, Reinisch
14.06. Hennef, Kaymer
14.06. Bonn, 2 Staffeln
20.06. Köln, Kaymer
21.06. Aldenhoven, SohniM, Staskiewicz, Reglin, Kyron, Böttcher

Wer feiert seinen Geburtstag?

29.04. Marco Trinks	45 Jahre
03.05. Burkhard Vitt	67 Jahre
04.05. Hans Eisenhuth	74 Jahre
05.05. Berhard Lichtenberg	45 Jahre
07.05. Olaf Kucher	52 Jahre
11.05. Reinhold Frank	60 Jahre

TRAININGSZEITEN-/Orte:

Montag, 18.00 Uhr	Menden
Dienstag, 18.30 Uhr	Rothenbach
Mittwoch, 18 Uhr	Tempotraining
Donnerstag, 18.00 Uhr	R'bach + NW
Samstag, 15.30 Uhr	Rothenbach

Noch Startkarten für:

01.05. Leverkusen
01.05. Mendig
17.05. Gelsenkirchen
17.05. Refrath
17.05. Heilbronn
03.06. Bonn
07.06. Köln
21.06. Windeck
21.06. Köln
03.07. Köln
25.07. Nürburgring
07.08. Hausen

Weitere Veranstaltungen bitte nachfragen.

## Gute Vorbereitung – schlechte Umsetzung

Meine Trainingseinheiten sollten auf eine gute Zeit hoffen lassen und ich freute mich auf den Bonner HM, denn auch das Wetter versprach optimale Verhältnisse. Eine 1:20`er Zeit war geplant.

In den 2 Nächten zuvor, hatten wir familiären Besuch mit 2 Kleinkindern zu Gast. Ich erinnerte mich an die ersten Jahre mit Tochter Nina, denn die Nächte brachten nur 4-5h Schlaf.

Mit Nina u. Nicole um 6:45 Uhr zur Bahn nach Bonn, in der ich auch Martin traf. Über die Kennedybrücke ging es zusammen zum Start, dort machte sich Martin auf zu seinen Arbeitskollegen.

Es waren noch 45 Min. Zeit und das sollte eigentlich reichen. Doch die die meisten Starter wollten noch die Dixies von innen sehen, von denen es einfach zu wenig gab. Ich kannte das Dixie schon von innen, konnte es schnell wieder verlassen und eilte anschl. zur Startbeutelabgabe. Mit zitterigen Händen, nicht aus Angst vor dem Lauf, sondern vor Kälte. Den Kälteschock überwunden, wollte ich gleich in den Startblock, ohne wargelaufen zu sein, um nicht zu weit hinten zu stehen. Plötzlich war ich jedoch umringt von Skatern, die jetzt starten sollten. Also raus aus dem Startblock und warmlaufen.

Wenige Minuten später zurück, der Startblock schon voll besetzt, hieß es nun doch von weiter hinten starten.

Der Startschuss fiel, ich war nicht getroffen und wollte lostraben, aber laufen ging zum Beginn nicht, da sich wie üblich einige viel zu weit nach vorne wagen. Also musste ich im Zickzack weiter nach vorne und es gestaltete sich dadurch auf den ersten 3 km sehr schwer.

Die folgenden Km, wollte ich noch mal austreten und nach Km 9 sah ich das einsame Dixie, welches ich noch nicht kannte. Also rein und so viel kann ich verraten, gelobt hat es sich nicht, im Gegenteil, nur Zeit verloren.

Km 10 also nur in traurigen 39:17. Das war einfach zu viel zu langsam!! Natürlich wollte ich die Läufer und Läuferinnen wieder einholen, die leider nicht am Dixie auf mich gewartet haben.

Einige Schritte weiter sah ich die zwei Langzeiturlauber Anne und Bernd und schon war ich vom Fotoapparat erfasst. Nach dem Wendepunkt gab ich noch mal alles, um ein schönes Bild zu bekommen. Im nächsten Augenblick rief Waldemar von der anderen Straßenseite, ich solle mich beeilen. Recht hatte er! Es ging auf die Adenauerallee und auf der langen Geraden konnten noch einige Plätze gut gemacht werden, denn jetzt fühlte ich mich sehr gut. Bei Km 20 liefen Nina und Nicole einige Schritte mit mir. Den letzten Km noch wie auf der Bahn und dann war es vorbei.

Norbert, Alex und Waldemar traf ich, nach dem Duschen im Hofgarten bei Bier und Schmalzbröten.

Fazit: Die ersten 10Km-Zeit verschlafen, die Zweiten ok. Es sollte besser gehen und die Saison ist noch jung. Insgesamt eine schöne Strecke mit vielen tollen Bands. **KlausB**

**WolfgangM** schreibt: Es ist besser gelaufen, wie gedacht und meine beste Zeit seit NY 2011. Es war mein 133. Marathon (incl. Ultras), was bei meinem Umfeld aber nichts besonderes ist. Stolz bin ich jedoch darauf, dass ich jetzt das 30. Jahr hintereinander immer mindestens einen Marathon pro Jahr gelaufen bin, ohne Unterbrechung trotz diverser OP's.

Zur Bonner Halbmarathonveranstaltung noch ein paar Anmerkungen. Ich sehe hier unverändert schwere Mängel in der Organisation und mir ist die positive Darstellung in der Presse ein Rätsel. Es wäre schön, wenn von den 200.000 Zuschauern auf der Marathonrunde sich wenigstens noch 1 % davon zum Anfeuern der Marathonis einfinden würde. Ferner betrachte ich Bananen nicht als feste Nahrung (siehe Ausschreibung) und würde mich über Riegel freuen, speziell für die 2. Marathonrunde wäre das schon absolut ausreichend für die Marathonis - dann muss ich nicht immer das Bratwurstrisiko beim Ruderclub eingehen...

Es war auch nicht das erste Mal, dass ich vergeblich bei der Rückfahrt auf den Shuttlebus gewartet habe. Zwei Dutzend andere Läufer können das bestätigen. Lt. Ausschreibung soll der letzte Bus um 17.30 Uhr fahren. Er ist mir und vielen anderen aber schon um ca. 16.40 Uhr vor der Nase weggefahren. Bis 17.45 Uhr haben wir vergeblich gewartet und uns dann auf den Fußweg zur Nordbrücke gemacht. Ich habe die Ortsunkundigen dann angeführt. Verpflegungsdorf nach dem Ziel war dieses Jahr absolute Weltklasse. Hier habe ich in den letzten beiden Jahren als ca. 5.15 Läufer nur leere Tische vorgefunden. Zahlreiche andere Läufer haben mir dies bestätigt, dass einfach schon abgeräumt war. Zielschluss ist 6 Stunden und auch die Läufer wollen noch was essen und trinken.



Martin war ja unlängst in den Ostalpen und ist 42 km durch Wien gelaufen. Über dieses Vergnügen wird er demnächst berichten

Ebenfalls in Vorbereitung sind Berichte von HarryP über seine Stadtrundfahrt im Doppeldeckerbus und die gleiche Strecke zu Fuß in London sowie das Erlebnis „Hermannslauf“ von Detmold nach Bielefeld, das sich Olaf vor einigen Tagen gegönnt hat.