



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, .10.2017

Vereinsnachrichten 30-17

Das Traumwetter im Oktober sorgte bei Sportlern und Zuschauern für Hochstimmung. Der Event im Bottwartal steht in der Langstreckenszene längst hoch im Kurs. Bei versch. Umfragen wurde der Bottwartal-Marathon im vergangenen Jahr zum dritten Mal hintereinander zur Nummer



1 in Baden-Württemberg gewählt – vor Karlsruhe, Ulm und Heilbronn. Der goldene Herbst zeigt sich an diesem Tag von seiner besten Seite, die Zuschauer stehen in Scharen jubelnd am Streckenrand, und die Teilnehmerzahlen der 14. Auflage lassen die Organisatoren fast schon sprachlos zurück. Denn: So viele Starter wie in diesem Jahr hat es bei der Laufveranstaltung nie gegeben – weder früher in Großbottwar, noch in Steinheim.

„Das ist Wahnsinn, was wir hier haben“, sagt der Organisationschef. In Zahlen ausgedrückt heißt das: Genau 4859 Sportler haben in diesem Jahr die Ziellinie überquert. Das Besondere war der Zulauf auf allen Distanzen. Während man beim Marathon in den vergangenen Jahren stets froh war, die 300er-Marke zu knacken, gingen diesmal sage und schreibe 388 Einzelstarter auf die Strecke und Heinz mit seinen 3 Kugeln war dabei. Am Vorabend traf ich Heinz, der mit Ehefrau vor Ort war und es überwiegte zwar die Vorfreude, aber auch gehörige Manschetten, denn solange war er lange nicht unterwegs. Arne Gabius traf ich am Renntag und da es ja vor FFM nur ein flotter Zehner sein sollte, war er tiefenentspannt und gab 10 min vor dem Start noch Autogramm.

Heinz beschreibt sein Erlebnis:

Der Bottwartal-Marathon ist der beliebteste Marathon in Baden Württemberg – und das zu Recht! Ich habe noch nie so eine Stimmung erlebt. Das Wetter (> 20 Grad) hat natürlich auch einen Beitrag dazu geleistet. Für mich als „Joggler“ (Joggen und Jonglieren) waren es jedoch die schlechtesten Bedingungen. Die ersten 200m lief ich der Sonne voll entgegen. Meine 3 Bälle habe ich eher erahnt, als gesehen. Mit der ersten Rechtskurve konnte ich endlich klar sehen und das Tempo erhöhen. Leider kamen danach noch 3 Rechtskurven und der Start musste wieder durchlaufen werden.

Der Jubel der Menschenmassen und die Sonne zerrten stark an meiner Konzentration und schon war es passiert: Die Bälle fielen hin. Unterwegs hat mich die tiefstehende Sonne oft geärgert, jedoch meinen Spaß am Lauf nicht verderben können. Bei diesem Hobby muss man seine Kräfte für einen Marathon

anders einteilen. Pro Minute verbraucht man ca. 4 kcal extra. Da der Oberkörper bei der Durchblutung bevorzugt wird, sind die Beine am Ende „arm dran“. Aus diesem Grund halte ich bei jeder Wasserstelle an und lasse meinen Körper ein bisschen regenerieren. Dabei lernt man sehr viele nette Menschen kennen. 2 kleinen Jungs habe ich die Grundzüge vom Jonglieren beigebracht.

Schon allein dafür liebe ich mein Hobby! Da ich mit meinem T-Shirt Werbung für die Aktionsgruppe „Kinder in Not“ mache, hoffe ich natürlich, dass dies unterwegs auch gesehen wurde. Auch wenn sich dies alles so locker anhört, am Ende war ich doch ziemlich platt! Meine Zeit (5:16:48) war nebensächlich, aber einen neuen Rekord bin ich dennoch gelaufen. Trotz „Sonne“ sind mir die Bälle auf den gesamten 42,2 km nur 3x hingefallen!

Im Oktober sind im Verein:

Wolfgang Koppatsch	22 Jahre
Bettina Knappe	19 Jahre
Manfred Prokaska	18 Jahre
Achim Neitzel	17 Jahre
Burkhard Vitt	17 Jahre
Stefan Grund	13 Jahre
Thorsten Sohni	12 Jahre
Gaby Altenrath	11 Jahre
Mario Müller	6 Jahre

Wer ist wann und wo für die LLG am

14.10. Hangelar, Brishaty+E, Reinish, LennartzBi, KuckR
15.10. Melbourne, Menzel
15.10. Steinheim, Rasten
22.10. Refrath, Putz, Oberndörfer, Pohle
22.10. Bonn, EngelsH, Tesch
28.10. Altendorf-Ersdorf, BrishatyE
29.10. Remscheid, Kyriion, Lämmlein
29.10. Porz, Oberndörfer
29.10. Luzern, LennartzBi
05.11. Simmerath, Putz, Rasten
11.11. Bonn, BrishatyE
12.11. Hennef, Böttcher
18.11. Bad-Godesberg, BrishatyE
18.11. Wuppertal, Lämmlein
02.12. Marienhagen, BrishatyE
03.12. Mondorf, Reinish
10.12. Bad Honnef, Lämmlein

Wer feiert seinen Geburtstag?

24.10. Kerstin Kuhnke	41 Jahre
31.10. Thomas Wiemker	52 Jahre
01.11. Gisela Buslei	57 Jahre
02.11. Natalie Mück	26 Jahre
07.11. Werner Gieseler	58 Jahre
08.11. Frank Reinish	59 Jahre
11.11. Sigurt Zacher	53 Jahre
12.11. Udo Lohrengel	66 Jahre

TRAININGSZEITEN-/Orte:

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

Noch Startkarten für:

05.11. Bensberg (3)
12.11. Hennef (3)
03.12. Köln (2)
09.12. Leverkusen (2)
10.12. Bad Honnef (1)
31.12. Köln (3)
07.01. Kevelaer (2)
18.03. Bensberg (5)
15.04. Bonn (48)

Weitere Veranstaltungen bitte nachfragen.

ennartz
Steimel

Geschäftsführer : Udo Lohrengel
Kassierer : Wolfgang Menzel

Verans
Marion

© go4it foto.de





Rund um den Flugplatz

Der Volkslauf des TV Hangelar 1962 e.V.

36. Auflage am 14.10.2017

Samstagnachmittag in Hangelar bei sehr schönem Wetter.

Deutlich nach dem Köln-Marathon waren es wieder mehr TeilnehmerInnen und das Wetter half mit, dass um die 300 am Start waren. Die LLG war mit 6 LäuferInnen vertreten und **RainerK** schreibt uns dazu:

Am Samstag den 14. Oktober war es mal wieder soweit. Wie letztes Jahr, als ich meinen ersten 10er nach langjähriger Pause lief, spielte das Wetter mit. Die Sonne strahlte bei 25 Grad im Schatten vom Himmel, fast schon zu warm für einen Wettkampf. Die LLG war mit 6 Startern angereist. Die Frauen wurden vertreten durch Birgit Lennartz und Ilse Schmitz, die Männer durch Norbert Tesch, Frank Reinisch, Eugen Brishaty und mich. Angereist sind Frank und ich zusammen mit dem Fahrrad. Für mich ist dieser Lauf etwas Besonderes, findet er doch auf meine Trainingsstrecke statt.

Am Start freute ich mich Norbert zu sehen, der mich schon beim Bahndammmlauf in Buchholz zu einer guten Leistung „gezogen“ hat. Leider hatte er sich den 5er vorgenommen. Mit einer guten Zeit von 20:22 hat er seine AK gewonnen, Glückwunsch!

Für uns fünf ging es dann um 15 Uhr auf die Strecke. Erst einen km



durch Hangelar und dann raus am

Flughafen vorbei Richtung Autobahn und durch schöne Felder Richtung Kloster.

Zwischen km 2 und 3 mussten wir über eine nicht befestigte Straße laufen. Der dennoch feste Untergrund war aber gut zu meistern. Danach ging es nur noch flach über Asphalt bis km 7. Die kurze Steigung zum Kloster war schnell geschafft. Dann weiter leicht abwärts am Seniorenheim vorbei und rechts der Straßenbahn zurück zum Hangelarer Sportplatz, der schon in Sichtweite erschien.

Birgit erreichte das Ziel in einer Zeit von 45:29, Ilse in 51:04, Frank, der die Woche davor wegen einer Verletzung nicht trainieren konnte lief 50:01, Eugen 55:01 und ich brauchte 43:40.

Hatte mit einer 42er Zeit geliebäugelt, war aber wohl nicht mein Tag.

Freue mich schon auf nächstes Jahr. Es ist doch schon etwas Besonderes jede Ecke des Laufes seit Jahren zu kennen.

Obwohl ein jeder ein fotografiertaugliches Handy hat und so manch eine(r) dieses Teil auch beim Laufen und sonst wo und wann am Körper trägt, reicht es dennoch nicht für einige Fotos vom Geschehen und so muss ich auf Archivfotos zurückgreifen! Udo

