



Vereinsnummer der LLG St. Augustin im LVN 30141

Tel. 02246 - 911 647 Mobil 0151-25866395
Priv 02246 - 915 90 80
info@LLG-St-Augustin.de, www.LLG-St-Augustin.de
www.marathon-und-mehr.de

Lohmar, 03.05.2018

Vereinsnachrichten 13-18

36. Benrather Volkslauf 2018 Samstag, 7. April 2018 - 5 - 10 - 21,1 km

Und Herbie war dabei und am Start über die HM-Strecke. Gut, einen HM kann man fast überall, auch in unserer Gegend laufen, aber da er zum Monatsende ein dickeres Brett im Dorf an der Düssel bohren wollte, zog es ihn an den südlichen Niederrhein. So war es möglich, schon mal für ca. 2 Stunden die Düsseldorf Sauerstoffkonzentration in der Atemluft zu testen, denn diese sollte dann am 29.04. für ca. 3:20 h Herbies Aggregate in Betrieb halten. 1:41 ließ er seinen Möglichkeiten freien Lauf und gewann natürlich die M70.

Zwischenzeitlich ist auch der 29.04. gelaufen und vorab sei berichtet, dass er dort äußerst knapp mit der Deutschen Meisterschaft im Marathon in der M70 zugegangen ist und der 2. Platz ein großartiges Ergebnis darstellt. In der nächsten VN mehr dazu.



Die Bundestadt Bonn feierte am 15.04. ein stimmungsvolles und buntes Sportfest. 13.729 Teilnehmern aus 36 Nationen bedeuten einen neuen Anmelderekord für den Deutsche Post Marathon. Der bisherige Rekord lag bei 13.560 Teilnehmern aus dem Jahr 2016. Mit 7.906 Halbmarathonläufern gehört die Laufveranstaltung zu den größten Halbmarathonfeldern in Deutschland. 1.195 Marathonläufer, über 2.000 Staffelteilnehmer, 280 Inliner und 2.170 Schüler beim BAUHAUS-Schulmarathon komplettierten das diesjährige Starterfeld bei sehr guten äußeren Bedingungen. Knapp 200.000 Zuschauer sorgten für eine stimmungsvolle Atmosphäre.

An diesem großen Läufertreffen - links- und rechtsrheinisch - nahmen auch **Ilse, MarionW, Barbara, Jürgen, WolfgangM, Helmut, Eugen, Bernhard und Olaf** teil. Eigentlich liefen alle „nur“ HM, aber einer direkt dreimal. Am Samstag kam Bernhard zu mir auf die Messe und äußerte den Wunsch, um 08.45 am HM-Start zu stehen, diesen in ca. 1:40 laufen zu wollen, um dann vom Marktplatz direkt wieder links zum Belderberg abzubiegen, weil sich dort die Marathonner aufstellen und da wollte er wieder dabei sein. Dieser Plan gelang und auch die folgenden beiden Runden gingen im geplanten Zeitfenster von der Hand und den Füßen. Als Bonner und fahrender Unternehmer vor Ort eine und doch keine leichte Aufgabe, aber wer traut sich das schon zu?



Ilse rennt von Bestzeit zu Bestzeit und zeigt sich stets in guter Stimmung, da sie die Leichtigkeit des Seins über die Strecken zu tragen scheint. 1:47 in der W55 ist hervorragend und sicher nur ein Zwischenschritt.

Olaf erlebte das Rennen so:

Da ich im letzten Jahr verletzungsbedingt leider nicht teilnehmen konnte, stand für mich fest: dieses Jahr will ich wieder in Bonn dabei sein! Angemeldet habe ich mich über meinen Arbeitgeber Eaton. In diesem Jahr wollte Eaton aus Charity-Gründen für den "Bunten Kreis" starten, die Anmeldung wurde dann aber durch das Ameron Hotel Königshof übernommen, was für die Eaton Halbmarathon- und Staffel-Starter den Vorteil hatte, dass wir quasi VIP-Status im Hotel hatten.



Im Mai sind im Verein:

| | |
|-----------------|----------|
| HelmutMaatz | 22 Jahre |
| FrankSteinhauer | 21 Jahre |
| MarionWiemker | 7 Jahre |
| ThomasWiemker | 7 Jahre |
| MartinPaffrath | 4 Jahre |
| SuhavonMartial | 1 Jahr |

Wer ist wann und wo für die LLG am Start

| |
|---|
| 08.04. Düsseldorf, EngelsH |
| 15.04. Bonn, Lorenz-Kimmich, SchmitzIlse, Menzel, Kaulbach, Maatz, WiemkerM, KucherO, Lichtenberg, Brishaty |
| 15.04. Bockenheim, NeitzelA |
| 22.04. Refrath, Oberndorfer, Menzel |
| 29.04. Düsseldorf, EngelsH |
| 06.05. Heilbronn, Lorenz-Kimmich |
| 06.05. Windhagen, KucherO, Reinisch |
| 06.05. Wuppertal, SchmitzIlse, LennartzBi, Steeger, Kaulbach |
| 26.05. Brühl, TeschN |
| 26.05. Schmiedefeld, KucherO |
| 10.06. Durban, Menzel |
| 26.08. Köln, Teusch |
| 07.10. Köln, Menzel, Lorenz-Kimmich, Kaulbach, SchmitzIlse |
| 28.10. Auckland, Menzel |

Wer feiert seinen Geburtstag?

| |
|----------------------------------|
| 03.05. Burckhard Vitt 70 Jahre |
| 04.05. HansEisenhuth 77 Jahre |
| 05.05. BernhLichtenberg 48 Jahre |
| 07.05. OlafKucher 55 Jahre |

TRAININGSZEITEN-/Orte:

| |
|--------------------------------|
| Montag, 18.00 Uhr Menden |
| Dienstag, 18.30 Uhr Rothenbach |
| Mittwoch, 18 Uhr TT ausgesetzt |
| Donnerstag, 18.00 Uhr R'bach |
| Samstag, 15.30 Uhr Rothenbach |

Noch Startkarten für:

| |
|--------------------------|
| 27.05. Gelsenkirchen (4) |
| 03.06. Köln (4) |
| 23.06. Hennef (6) |
| 26.08. Köln (1) |

Weitere Veranstaltungen bitte nachfragen.



In Vorbereitung auf den HM konnte ich meist nur 3 mal pro Woche laufen, wobei aber immer ein langer Lauf dabei war. Deshalb war ich etwas unsicher und bin entsprechend vorsichtig angegangen. Es lief aber besser, als erwartet und so konnte ich das Anfangstempo annähernd über die ganze Strecke halten. Ungefähr bei km 10 sprach mich ein junger Mitläufer an, was ich laufen will. "1:35 h wäre schön", sagte ich. "Das schaffst Du", meinte er. "Du machst ein gutes und gleichmäßiges Tempo". Am Ende kamen wir beide so um die 1:34 h ein und waren damit sehr zufrieden. Kurz nach mir kam auch gleich mein Kollege und Namensvetter Olaf Boecker ins Ziel. Dadurch konnten wir, zusammen mit dem Ergebnis von John Achtendung, einen guten 13. Platz in der Mannschaftswertung der Firmenteams erreichen. Das Wetter beim Bonn-Marathon war (wie immer) ideal und auch die Organisation stimmte, wobei sich der Halbmarathonstart etwas verzögerte, aber das war vielleicht besser, als zu früh zu starten. Schade, dass Klaus nicht mitlaufen konnte, so bin morgens um 7 Uhr allein bei Regen nach Bonn gefahren. Zum Glück hörte der Regen rechtzeitig auf und richtig gutes Laufwetter stellte sich ein. Das hatte wahrscheinlich

der Wetter-Moderator Karsten Brandt von Radio Bonn-Rhein-Sieg so bestellt, der zum Dank von Barbara und Jürgen motiviert und bis ins Ziel begleitet wurde.

Auch **Marion** erlebte einen speziellen Tag: Nach 3 Jahren Wettkampfabstinenz, hatte ich mich für den diesjährigen Bonn HM angemeldet, um die W 50 anzutesten. Die Vorbereitung lief super. Lange Läufe, anstatt Intervallrunden auf der Bahn Intervallrunden in der Wahner Heide. Manches Mal geflücht, wenn es dann gerade den Telegrafenberg hochging, aber eisern am Ball geblieben. Mein Ziel war es, meine PB zu unterbieten, welche bei 1:52+ lag. Wenn es richtig gut lief, vielleicht sogar knapp unter 1:50. Der Start war leicht chaotisch...wurde ich doch gleich dumm von der Seite ange-macht, was ich mit meinem grünen Punkt im roten Feld suche. Den Kerl habe ich nachher mit 2:20 in der Liste gesehen. Abgesehen davon, waren in diesem Feld alle Farben vertreten. Egal... der erste Kilometer war schwierig, da man sich erst mal freilaufen musste. Aber dann konnte man gut in seinen Rhythmus finden. Bis km 12 lief es super....ab da lief es aber immer noch recht gut, sodass am Ende eine neue persönliche Bestzeit für mich drin war. Wie schon so oft in den Vorjahren, bleibt zu erwähnen, dass der letzte Kilometer in Bonn immer total schön ist, durch die Postmeile und die vielen Menschen am Rand.



Deutsche Post Marathon Bonn
07. April 2019



Wieder mal am gleichen Wochenende fand der nur alle 2 Jahre stattfindende MDW statt.

Die Deutsche Weinstraße liegt im Anbaugebiet Pfalz und verläuft über 85 km auf einer Süd-Nord-Achse vom Deutschen Weintor aus dem Jahre 1936 in Schweigen-Rechtenbach an der Grenze zum Elsass bis nach Bockenheim. In dem westlich von Worms gelegenen Ort gibt es seit 1995 das berühmte Torgebäude über der Straße, samt Infozentrum und Restaurant. Dort befinden sich Start und Ziel der Veranstaltung.

Achim, mit viel Sympathie für die Region, war über HM

am Start und schreibt:

Schön war's in Bockenheim.

Die angepeilten 2 Stunden habe ich leicht verfehlt, da ich mich wohl etwas mit dem Geländeprofil vertan habe.

Aber was soll's, es hat Spaß gemacht hier mal wieder mit zu laufen. In der 'Wundertüte' war, neben allerlei

Kleinkram, u.a. eine Flasche Pfälzer Weißwein (passt toll zur Spargelsaison).

Also eine rundum angenehme Laufveranstaltung mit Zieleinlauf nach 02:06 Std.; total platt aber zufrieden über die Ziellinie.



DSGVO = Datenschutzverordnung ist ab dem 25. Mai umzusetzen.

Wir werden zukünftig nur noch anonymisierte oder teilanonymisierte Namen in den VN veröffentlichen.

D.h. z.B. nur Vorname, wenn nur einmal im Verein vorhanden oder sonst mit Anfangsbuchstaben des Nachnamens.

Bitte das in Euren Beiträgen beachten. Ansonsten werden Name und Vorname zusammengeschrieben.

Hallo zusammen,

in Pulheim haben wir in diesem Jahr keine Staffel zusammen bekommen, den DKV-Mannschaftslauf gibt es nicht mehr, vielleicht besteht jedoch Interesse am Beueler Teamlauf am Donnerstag, den 21.6. ab 17.30 Uhr in der Rheinaue Beuel über 9,4 km (3 Runden) oder auch 6,3 km (2 Runden).

•5 Starter (mindestens 4) bilden ein Team

•Sie laufen immer zusammen

•Sie dürfen sich helfen, schieben, ziehen (Gegenstände jeder Art als auch Dritte sind als Hilfe ausgeschlossen)

•Die Zeit des 4. Starters im Ziel ist die Teamzeit

Der 5. Starter kann unterwegs „verloren gehen“. Er gehört aber weiterhin zum Team (Stichwort: Siegerehrung), darf jedoch, nachdem er den maximalen Abstand zum Team überschritten hat, nicht mehr aktiv in das Team eingreifen.

Wertungen:

– Hauptklasse (Gesamalter zwischen 91 und 149 Jahren)

– Ü150 (Gesamalter ab 150 Jahre)

– Ü200 (Gesamalter ab 200 Jahre)

– Ü250 (Gesamalter ab 250 Jahre)

– Frauen (Nur Frauen)

Altersklasseneinteilung:

Die Einteilung der Teams in die Altersklassen erfolgt nach dem Gesamalter der 5 Starter je Team.

Es gibt keine Regelung über die Anzahl der Frauen in den Teams.

Eine Ausnahme ist natürlich das Frauen-Team, das sich nur aus Frauen zusammensetzen darf.

Wer mitlaufen möchte, meldet Euch bis zum 1. Juni bei mir (lennartz@marathon-und-mehr.de)

Und ich versuche gleichwertige, geschlechtsspezifische, seniorenhafte, greisenmässige Teams zu bilden. **BiLe**

Hallo zusammen,

zu erleben, wie das Laufen einem immer leichter fällt, die Strecken länger werden und evtl. auch die Geschwindigkeit sich erhöht ist motivierend. Noch unterstützend ist aber für die meisten ein Ziel zu haben.

Darum hier einige Wettkampfangebote in der näheren Umgebung. Einfach mal ausprobieren. Es kommt nicht darauf an sich kaputt zu laufen, sondern gemeinsam mit anderen Spaß zu haben. Und in einer großen Gemeinschaft fällt das Laufen dann nochmal so leichter.

Bei genaueren Infos oder Fragen zu den Veranstaltungen mich fragen oder im Internet nachschauen.

Mehr Wettkämpfe findet Ihr auch auf unserer Seite: www.marathon-und-mehr.de und dann unter Laufkalender (Lauftreff.de)

13.5. Melpomene Straßenlauf Bonn-Ippendorf (Der Verein Melpomene ist ein reiner Frauenlaufverein!)

(5 oder 10 km auf flacher Wendepunktstrecke durch den Kottenforst)

www.melpomene.Bonn.de

27.5. Lauf für Menschenrechte in Beuel (Rondell nahe China-Schiff) 5 oder 10 km um 15 Uhr

30.5. Bonner Nachtlauf (nur 10 km, 21.30 Uhr Start für den Funlauf)

www.bonner-nachtlauf.de

23.6. SpicherZehner 5 und 10 km Troisdorf-Spich

www.lt-spich.de

Europalauf Hennef

www.europalauf.eu

BiLe