

Langlaufgemeinschaft Sankt Augustin
Geschäftsstelle
Zum Friedenskreuz 7 D-53797 Lohmar



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, 25.06.2018

Vereinsnachrichten 18-18

 Pax-Bank
**STADIONLAUF
KÖLN**



Strahlende Sonne und Gesichter beim 10. Geburtstag

1.711 Sportler und Zuschauer feiern „familien.spiele.fest“ am RheinEnergieStadion

Anfang Juni traf sich die regionale Laufgemeinde und zahlreich auch Gelegenheitsläufer zu einem ganz besonderen Jubiläum. Denn der Pax-Bank Stadionlauf feierte seinen 10. Geburtstag mit dem großen „familien.spiele.fest“ am RheinEnergieStadion. Von den Bambini über die „10 Meilen-Läufer“ bis hin zu Hobbysportlern mit und ohne Handicap waren alle beim inklusiven Sportfest des Erzbistums Köln dabei. Auch Barbara, Jürgen und Martin wollten sich im Grünen um das Stadion herum beweisen. Das Highlight des Geburtstages bildete der 10-Meilen-Lauf zum Abschluss eines ereignisreichen Sportnachmittages. Auf der selten angebotenen Distanz entwickelten über 150 LäuferInnen schönen Ehrgeiz.

Der Stadionlauf ist eine Sportveranstaltung für Menschen mit und ohne Handicap. Ziel des Stadionlaufs ist es, die Unterschiedlichkeit der Menschen als Normalität anzusehen und jedem die Möglichkeit zu geben, gemeinsam mit anderen Menschen Sport zu treiben. Dieser inklusive Ansatz spiegelte sich sowohl im Wettkampf- als auch im Rahmenprogramm wider. Gebärdendolmetscher begleiteten das Rahmenprogramm und es gab Begleitläufer für Blinde und Sehbehinderte.

Die Laufstrecke durch den Kölner Stadtwald war - ganz im Sinne der Inklusion - barrierefrei gewählt, so dass auch Menschen mit Sehbehinderung diese im Tandem, also mit Begleitläufer, bewältigen konnten. Martins Oberschenkel muckte schon seit Tagen und spielte schon nach 1 km Anstrengung nicht mehr mit. Dagegen lief es bei Barbara und Jürgen ganz ordentlich und auch die heißen Temperaturen steckten sie mit Wasser und Kölsch weg.

Im Juni sind im Verein:

KlausBraun	11 Jahre
KerstinKuhnke	6 Jahre

Wer ist wann und wo für die LLG am Start

03.06. **Köln**, Kaulbach, Lorenz-K.
10.06. **Durban**, Menzel
10.06. **Leverkusen**, Kaulbach
10.06. **Frankfurt**, LennartzBi
10.06. **Wesseling**, Reinisch
14.06. **Marienheide**, LennartzBi
21.06. **Bonn**, Teamlauf
23.06. **Hennef**, Ilse, Braun, Kaymer, KucherO
23.06. **Troisdorf**, Reinisch, Lorenz Kimmich, Kaulbach, Oberröfer, LennartzBi, Schmitz1
08.07. **Köln**, Oberndörfer
10.08. **Hausen**, Ilse, Reinisch
26.08. **Köln**, Teusch
09.09. **Bad Honnef**, Ilse
07.10. **Köln**, Menzel, Lorenz-Kimmich, Kaulbach, SchmitzIlse TeschN
14.10. **Essen**, Lämmlein
28.10. **Auckland**, Menzel
09.12. **Ägidienberg**, Ilse

Noch Startkarten für:

01.07. Köln (2)
27.07. Köln (3)
05.08. Köln (3)
10.08. Hausen (3)
26.08. Köln (1)
31.08. Bergheim (4)

Weitere Veranstaltungen bitte nachfragen.

Towerrunning
Germany



61 Stockwerke...
1.202 Stufen...
222 Höhenmeter

Der Charity-Event als Alternative wenn es geradeaus nicht mehr läuft... für jeden.

Europas höchster Treppenhaus-Lauf mit **7. Deutsche Towerrunning-Meisterschaften und Birgit, die es schon immer sehr steil mochte...**

Zum siebten Mal wird der Titel Deutscher Towerrunning-Meister für den besten deutschen Athleten vergeben. Zusätzlich zum Gesamtsieger wird im Rahmen der Deutschen Towerrunning-Meisterschaften in insgesamt 10 verschiedenen Altersklassen der Titel des Deutschen Towerrunning-Meisters für die Altersklassen-Sieger vergeben, wenn mindestens 3 deutsche Läufer in der jeweiligen Altersklasse teilnehmen.

61

Wer feiert seinen Geburtstag?

25.06. Suha von Martial	58 Jahre
26.06. Harry Putz	59 Jahre
28.06. Marion Sohni	48 Jahre
29.06. Jörg Schmidt	52 Jahre
29.06. Frank Steinhauer	52 Jahre

30.06.
Dagmar
Müller-Lennartz
50 Jahre



TRAININGSZEITEN/-Orte:

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

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

Geschäftsführer : Udo Lohrengel
Kassierer : Wolfgang Menzel

Veranstaltungswart :
komm. Birgit Lennartz

MEINE NEUE SPORTART – TOWERRUNNING, ZU DEUTSCH TREPPENLAUF

Treppenlaufen war schon immer meine Leidenschaft. Wegen mir bräuchte es keine Aufzüge geben. So war es eigentlich schon verwunderlich, dass ich erst im vorigen Jahr zum ersten Mal an einem Treppenlauf teilgenommen habe, nämlich auf Kölns höchstes Bürogebäude im Mediapark: 39 Etagen | 714 Stufen | 132 Höhenmeter (www.koelner-treppenlauf.de).



SkyRun
im MesseTurm
10. Juni 2018

1.202 Stufen, 222 Höhenmeter, 61 Etagen

SKY RUN
MESSE TURM
FRANKFURT

Dies hat mir wahnsinnig Spaß gemacht, war aber zu schnell zu Ende. So sollte es in diesem Jahr der höchste Treppenlauf Europas sein: Der SkyRun MesseTurm in Frankfurt mit 61 Stockwerke, 1202 Stufen oder 222 Höhenmeter (www.skyrun-messeturm-frankfurt.com). Es waren zugleich auch Deutsche Meisterschaften.

Hinreise war für mich am Sonntag, den 10.6. morgens um 6.45 Uhr mit dem ICE von Siegburg nach Frankfurt. Bei der Startnummernausgabe im Erdgeschoss des Messeturms traf ich viele Bekannte, da die meisten Treppenläufer aus der Läuferzene kommen.

Ab 9.30 Uhr wurden im 30-Sekunden-Abstand die rund 300 Einzelteilnehmer in das Treppenhaus losgelassen. Ich lief mich auf dem Vorplatz etwas ein und kurz vor 10 Uhr durfte auch ich in das graue Treppenhaus. Da alle Etagen nummeriert waren, habe ich noch nie so schnell die „Kilometerschilder“ an mir vorbeifliegen sehen, schnell war die Hälfte erreicht und schon hatte ich 50 Etagen hinter mir. Endspurt und noch eine Ecke, oben. Das Herz pumpete, die Oberschenkel brannten. Kurz Luft geholt und auf die Ergebniscomputer geschaut: Unter 10 Minuten, damit war ich zufrieden. Zur Belohnung grandiose Aussicht auf die Stadt und mit dem Fahrstuhl wieder runter.

Hier traf ich Stefan Schlett, der natürlich nicht einmal, sondern 15mal hochrennen wollte. Er war einer von den Multiclimbern, würde mich auch reizen, nächstes Jahr. Denn als ich den Fahrstuhl unten verließ, hatte ich Lust auf Wiederholung.

Gut, der Naturgenuss ist nicht der größte: etwas stickige Luft, graue Wände, weißes Geländer und nach jedem Treppenabsatz große blaue Zahlen, doch es machte mir Spaß. Vor allem ist es eine Ganzkörperübung, denn man kann sich am Geländer hochziehen und so immer mehrere Stufen auf einmal nehmen. Einige der Könner hatten dafür sogar Radhandschuhe an.

Mit Platz 7 war ich zufrieden, nur der 2. Platz in der W 50 wurmte mich. Doch wenn ich es beim nächsten Mal ernster nehme, ist wohl noch mehr drin. Zumindest plante ich am Towerrunning-Cup (www.towerrunning-germany.de) teilzunehmen. Dafür muss man an mindestens vier Läufen einer Serie von 20 Treppenläufen in Deutschland teilnehmen. Da noch zwei in Köln stattfinden und die Abschlussveranstaltung dann in Münster, ist dies ohne größeren Aufwand machbar.

Nach der Siegerehrung hatte ich noch gut 3 Stunden Zeit, bis zur Abfahrt des Flixbusses nach Bonn, die ich mit einem kurzen Sightseeing der Frankfurter Innenstadt füllte.

Von Bonn ging es dann per S-Bahn nach Siegburg und mit dem Fahrrad nach Hause, wo ich um 20 Uhr eintraf. Ein langer, aber abwechslungsreicher Tag für 10 Minuten Wettkampf. **BiLe**



6:26,1 Minuten benötigte Dr. Christian Riedl um 222 Höhenmeter und 1.202 Treppenstufen im Frankfurter MesseTurm zu überwinden. Somit verteidigte der Deutsche Meister im [Towerrunning](#) seinen Titel erfolgreich und gewann erneut. Bei den [Damen](#) wusste sich Zuzanna Kielak in 9:26,1 Minuten durchzusetzen. Insgesamt gingen 1.040 Läufer an den Start, wovon 486 in ihrer Feuerwehr-Kleidung antraten. Neben Weltcup-Punkten wurde beim SkyRun MesseTurm Frankfurt auch fleißig Spendengelder gesammelt. 43.000 Euro kamen zusammen. Mit einer halben Minute Vorsprung verwies Favorit Dr. Christian Riedl seinen österreichischen Verfolger Jakob Meyer (6:56,3 Minuten) auf Rang zwei. Gesamtdritter und Deutsche Vizemeister wurde Görgo Heimann in 7:02,3 Minuten. Nur 2:24 Minuten später hatte es mit Zuzanna Kielak aus Polen auch die erste Läuferin geschafft. Ihre genaue Siegerzeit betrug 9:26,7 Minuten. Als Zweite sicherte sich Monica Carl (9:28,5 Minuten) vor Anna Lena Böckel (9:30,2 Minuten) den Titel der Deutschen Meisterin.



18. Auflage am 10.06.2018 in Leverkusen

Nachdem über Nacht Gewitter und Unwetter über das Land zogen, stand der 18. Leverkusener Halbmarathon fast auf der Kippe. Erst um 8:30 Uhr, also eine halbe Stunde vor Laufbeginn, gab es grünes Licht. Leider wirkte sich das auf die Teilnehmerzahlen aus.

Von gut 4.700 rekordverdächtigen Anmeldern, gingen letztendlich nur 3.600 Läuferinnen und Läufer an den Start. Aber die kamen wie gewohnt voll auf ihre Kosten.

Der Leverkusener Sportpark hatte gemeinsam mit den Vereinen aus Quettingen, Opladen und Witzhelden wieder eine erstklassige Veranstaltung auf die Beine gestellt. In den sozialen Medien erntete der Veranstalter von den Teilnehmern viel Lob.

Die Strecke des Halbmarathon führte über einen einmaligen Rundkurs, vorbei an zahlreichen Sehenswürdigkeiten. Ein besonderes Highlight war hierbei sicherlich der Durchlauf durch die BayArena. Im Ziel bekam jeder Teilnehmer eine Medaille überreicht. Auf dem Marktplatz im Stadtteil Opladen endete die Veranstaltung mit einer After-Run-Party und zahlreichen Ehrungen.

Barbara hatte Interesse am Halbmarathon bekundet und war pünktlich vor Ort, auch wenn die vielen regionalen „Wetter“ vielen die Lust am sonntäglichen Wettkampf genommen hatten. Einige OT von Leverkusen und Umgebung waren arg zerzaust worden und auch ich hatte eine schlaflose, dafür höchst feuchte und windige Nacht erlebt.

Barbara lief so gut wie sie aussah und wurde – deswegen selber schuld – in der Hauptklasse gewertet aber zwischenzeitlich, nach meinem Intervenieren, als gute 8. In der W55 in ganz knappen 2 h gewertet.