



Beueler Teamlauf
27.06.2019

27. Juni 2019
mit 2 Teams
am Start
mit
dem
Rhein
im Blick

Und es war Sommer...und wir alle über 33.

Mit 2 Teams, die in einem Fall als Ü 250 (nicht kg) wohl aber Jahre auf die Strecke brachten und das andere mit Ü200. Beide passten sich dem Wetter an und machten „Dienst nach Vorschrift“, was dennoch für ganz vordere Platzierungen reichte. Auf dem Foto oben sind bis auf Ilse alle zu

sehen, im Schatten und vor dem 3 Rundenauftritt.

75 Teams waren am Start und wir vorneweg, die anderen im Schlepp, was nicht schlecht war. Einige wirkten ambitionierter als z.B. die Ü250-Liga, aber ohne ein Mehr an Raumgewinn oder anders gesagt, uns zu überholen. Wir liefen brutal effektiv und als sich 1 km vor dem Ziel in der letzten Runde eine Miniauflösungserscheinung unserer bis dahin strammen und dynamischen Formation abzeichnete, da wurde dieses Teammitglied nach vorne beordert und das setzte ungeahnte Ausdauerkräfte frei, die zu einer flotten Fahrt ins Ziel führten.

Es war einfach nur ein schönes Erlebnis, so im Verbund von Freud und zartem Leid, mit der Rücksicht und dem Auge für den Mitläufer, mit den oft in den Hintergrund tretenden sozialen Aspekten, die der Sport zu

LLG St. Augustin 2

Birgit Lennartz
Peter Scholl
Timur Trinks
Gisele Müßeler
Bernd Nitsche

Teamzeit: 00:45:00 Std.
Platzierung Gesamtwertung 9,4km: 3. Platz
Platzierung in der Wertung 9,4km Ü200: 2. Platz

Zu Deinem sportlichen Erfolg gratulieren
das Team des Beueler Teamlauf und seine Partner!

www.beueler10er.de

leisten in der Lage ist. Nach dem laufenden Vergnügen war Teil des gemeinsamen Erholens die Aufbereitung von Grillgut, was mit dem Startgeld quasi erworben wurde und selber zuzubereiten war oder ein Bad im Rhein, den man während des Laufens

mit sehnsuchtsvollem und erhitzten Blick stets im Augenwinkel hatte.

Besonders schön war auch, dass z.B. Anne und Barbara dabei waren, die sich um Fotos und andere Dinge gekümmert haben.

Organisatorin Birgit sah das Ganze so:

Der Beueler Teamlauf 2019 ist ein offener Team-Wettbewerb. Die Teams bestehen aus max. 5 Startern (mind. 4 Starter) und müssen die gesamte Strecke zusammenbleiben (der maximale Abstand zwischen dem ersten und letzten Starter des Teams sind 10m). Ab 17 Uhr wird jede Minute ein Team auf die Strecke geschickt. Die Einteilung der Teams in die Altersklassen erfolgt nach dem Gesamalter der 5 Starter je Team.

Wir hatten 2 Teams: LLG St. Augustin 1 in der Wertung über 250 Jahre und LLG St. Augustin 2 über 200 Jahre.

Der Wetterbericht auf Radio Bonn/Rhein Sieg von unserem

LLG St. Augustin 1

Udo Lohrengel
Jürgen Lorenz-Kimmich
Karsten Brandt
Ilse Schmitz

Teamzeit: 00:50:26 Std.
Platzierung Gesamtwertung 9,4km: 12. Platz
Platzierung in der Wertung 9,4km Ü250: 2. Platz

Zu Deinem sportlichen Erfolg gratulieren
das Team des Beueler Teamlauf und seine Partner!

www.beueler10er.de

Teammitglied Karsten am Morgen traf zu: 30 Grad mit einer leichten Prise Nordseeluft.

Da ich etwas zeitknapp war, fuhr ich mit dem Fahrrad nicht an Sieg und Rhein entlang, sondern den direkten Weg durch Siegburg und dann B 56.

Ampeln nervten, da beim Warten der kühlende Fahrtwind fehlte. 16 Uhr am Veranstaltungsgelände, Udo und Johannes waren schon da.

Startnummern geholt, Bernd und Anne tauchten auf, Bernd als 5. Läufer nachgemeldet. So langsam trudelten die anderen LLG'ler ein. Als Betreuer und Unterstützer waren neben Anne, Barbara und die Familie von Gisele und ihrem Bruder John da.

16.57 Uhr tauchte Ilse auf. Ich konnte noch eine Nummer für sie bei der Anmeldung holen und so hatten wir beide Teams mit 5 LäuferInnen gefüllt!



Mein Gruppe, die LLG St. Augustin 2 hatten die 1 relativ schnell eingeholt, kurzes Schwätzchen und jetzt waren wir die Führenden und gaben die auch bis zum Ziel nicht mehr her. Zudem sorgte die gut 1 km lange Wendepunktstrecke zum Kameha-Hotel für ausreichend Kontrolle der „Gegner“. Zweimal gab es Wasser auf der gut 3 Kilometer langen Runde und trotzdem waren alle froh nach 3 Runden und knapp 10 Kilometer im Ziel zu sein.

Einige erfrischten sich im Rhein und dann gab es das wohlverdiente Kölsch, Nudelsalat und von mir gegrillte Würstchen.

Gerne wären viele noch länger geblieben, doch Freitag ist Arbeitstag und so mussten einige zeitig weg. Auch ich machte mich um kurz vor acht auf die Heimreise, diesmal entspannt an Rhein und Sieg entlang. Aber auch hier war „Verkehr“ Läufer, Spaziergänger, Radfahrer, Biergartenbesucher. Alle nutzen und genießen die langen warmen Abende.

Mir kam die Idee, im kommenden Jahr, diese Veranstaltung als „Vereinsausflug“ zu deklarieren, denn sowohl Läufer als auch Nichtläufer haben ihren Spaß.



Teamläufer Johannes schreibt:

Ein Lauferlebnis der ganz anderen Art war für mich der Beuler Teamlauf, an dem ich dieses Jahr erstmals teilgenommen habe. Der Läufer an sich ist ja im Grunde ein Einzelkämpfer. Zwar kann man sich während des Laufs immer mal wieder an den Vordermann oder die Vorderfrau dranhängen und ein wenig ziehen lassen, aber eigentlich orientiert man sich allenfalls an der Uhr, um das Tempo zu steuern. Ansonsten heißt es Vollgas geben (im Rahmen der persönlichen Möglichkeiten). Völlig anders verhält es sich beim Teamlauf.

Der Blick geht nämlich permanent nach links und rechts, ob da alle beisammen sind, nach vorne, damit man den Anschluss nicht verliert und natürlich auch nach hinten, damit niemand vergessen wird. Eine Uhr ist vollkommen überflüssig, ja geradezu sinnlos und kontraproduktiv. Der Takt wird ja von der Gruppe vorgegeben, die auf wundersame Weise von ganz alleine die Balance zwischen nötiger und möglicher Geschwindigkeit findet. Ziel ist denn auch, gemeinsam den letzten Meter zu bewältigen, was Ilse, Udo, Karsten, Klaus und meine Wenigkeit als erste Startgruppe („LLG 1“) bravourös geschafft haben, denn wir waren von den 39 Teams immerhin „nur“ auf den 12. Platz zurückgefallen bei 50 Minuten Laufzeit. Eine sehr schöne Erfahrung, die richtig Spaß gemacht hat.



Karsten überprüfte seine Wettervoraussage:

Der Teamlauf hat richtig Spass gemacht. Nicht nur weil die Zeit mit rund 50 Min. (Team 1) ganz ansehnlich ist (2. Platz ist auch super - Ü 250), sondern man im Rahmen eines Teams in der Gruppe ein ganz anderes Timing- und auch Laufgefühl entwickelt und entsprechend ausgleichend laufend muss.

Dazu gibt es die tolle Strecke mit Blick auf Siebengebirge, ein Traum im Sommer. Bei über 30 Grad C war die letzte Runde schon mehr zu spüren als bei vielleicht 15 oder 20 Grad C. Es war also etwas mehr als ein ruhiger Trainingslauf, aber auch kein (besonders bei den Temperaturen) knallharter Wettkampf.

