



**Vereinsnachrichten 12-25**

Tel. 02246 - 911 647 Mobil 0151-42 42 71 98  
Priv 02246 - 915 90 80 oder 02246 - 911 300  
info@LLG-St-Augustin.de, www.LLG-St-Augustin.de  
www.marathon-und-mehr.de



**Im April sind im Verein:**

<b>Marion Sohni</b>	<b>20 Jahre</b>
<b>Birgit Wilms</b>	<b>20 Jahre</b>
Sigurt Zacher	19 Jahre
Uwe Niederprüm	15 Jahre
Alexander Reglin	13 Jahre
<b>Barbara Kaulbach</b>	<b>10 Jahre</b>
Vicky Antoniou	9 Jahre
Stephanie Antoniou	9 Jahre
Dr. Karsten Brandt	6 Jahre
Dagmar Klandt	4 Jahre

**Für die LLG am Start:**

- 28.03. Bonn, Remenyuk, Kirsch, Lennartz, Hartzsch, Drose BrandtK+Z, Nitsche, Hartnack
- 30.03. Venlo, Schnitzler, Hartzsch Lennartz, Gerkum, Drose Hartnack
- 06.04. Bonn, Weltheroth, Böttcher, Lennartz, BrandtK+Z Menzel, Remenyuk, Kirsch, Krause Köder
- 06.04. Berlin, Hartzsch
- 19.04. Ruppichteroth, Lennartz
- 21.04. Remscheid, Lämmlein
- 26.04. Wernigerode, Lennartz, Drose
- 27.04. Dresden, Kirsch
- 04.05. Overath, Hartzsch
- 17.05. Schmiedefeld, Hartnack, Drose, Lennartz, Hartzsch
- 18.05. Duisburg, Schnitzler Lämmlein
- 15.06. Leverkusen, Menzel
- 21.06. Hennef, Menzel
- 27.06. Köln, Labonde

**Wer feiert seinen Geburtstag?**

- 02.04. Dierk Vollmer 84 Jahre
- 02.04. Marion Longenrich 59 J.
- 03.04. Henning Bock 53 Jahre
- 06.04. Klaus Kaiser 68 Jahre
- 08.04. Alexander Reglin 49 J.

**Verbilligte Startkarten für:**

- 01.05. Mendig (4)
- 05.05. Mainz (2)
- 18.05. Duisburg (2)
- 15.06. Leverkusen (1)
- 21.06. Hennef (7)
- 21.09. Münster (3)
- 05.10. Köln (5)
- 26.10. Frankfurt (6)

info@marathon-und-mehr.de

Ver...  
Ralf Gerkum

**31. Ausgabe am 23.03. im Sportpark Nord. Es berichtet Teilnehmer Karsten Brandt**

Bereits vor zwei Jahren wollte ich am Swimathlon des SSF Bonn teilnehmen – wie so häufig funkten aber Termine dazwischen. In diesem Jahr hat es dann endlich gepasst: Einen Kilometer ging es zunächst schwimmend durch das 50-Meter-Becken des Sportpark Nord, nach einer kurzen Verschnaufpause dann hinaus auf die 5.000-m-Strecke. Dies ist die klassische Variante – im FUN-Wettbewerb halbieren sich die Distanzen auf 500 m Schwimmen und 2.500 m Laufen. Für Kinder und Jugendliche gab es zudem noch weitere Streckenlängen. Ich habe mich für den klassischen Swimathlon 1.000 m / 5.000 m entschieden. Auch wenn mein Schwimm-Trainings-level zu dieser frühen Zeit im Jahr noch nicht das allerbeste ist bzw. war, war es eine große Freude sich hier mit der „Exzellenz“ zu messen: Mit mir gingen praktisch nur Triathleten an den Start. Ich,



der sich bis dato selbst als guten Schwimmer einschätzte, ging also im direkten Vergleich mit meinen Mitstreitern mehr oder weniger baden. Mit 20:52 Minuten ließ sich meine Schwimmzeit am Ende eigentlich sehen – auch wenn eine genaue Einschätzung der Zeit aufgrund fehlender Schwimmwettkämpfe und Vergleichszeiten eher schwierig ist. Wie ich meine Kräfte beim Laufen zu dosieren habe, habe ich aufgrund häufiger Trainings und Wettbewerbe gelernt - zu Wasser besteht diesbe-



züglich noch Nachholbedarf. Ein erster Schritt in diese Richtung habe ich am 24.03. unternommen, im nächsten Jahr werde ich sicherlich wieder an den Start gehen. Übrigens: Nur wenige kamen in der Schwimmhalle noch nach mir ins Ziel. Mit 20 bis 21 Minuten für den Kilometer gehört man in diesem Teilnehmerfeld also schon zu den „Lahmenden“. Mein Ziel für's nächste Jahr: Unter die 20 Minuten kommen.

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

Geschäftsführer: Udo Lohrengel  
Kassierer: Wolfgang Menzel

**Der Swimathlon ist ein Kombinationswettbewerb aus Schwimmen und Laufen. Hierbei schwimmen die Athleten zunächst alleine gegen die Zeit. Wenn alle Athleten fertig geschwommen sind, wird aus den Schwimmzeiten die Startreihenfolge für das Laufen ermittelt. Der schnellste Schwimmer eröffnet den Lauf. Die weiteren Starter folgen entsprechend dem Zeitrückstand beim Schwimmen (sogenannter Jagdstart).**

Beim Laufen befand ich mich dann wieder auf etwas gewohnterem Terrain – auch wenn mir der „Jagdstart“ bislang noch nicht wirklich geläufig war: Nach der Schwimmrangliste wurden zunächst alle Teilnehmer aufgestellt. Der schnellste Schwimmer durfte als erster den Lauf starten und wurde von den übrigen Teilnehmern, die im Anschluss ebenfalls nach ihrem Ranking beim Schwimmen losgeschickt wurden, gejagt. Eine Variante, die wirklich Spaß machte, mich mit meiner Startposition aber zu einem äußerst zahnlosen Jäger machte. Am Ende reichte es für mich bei dieser Leistungsdichte nur für den drittletzten Rang. Etwa 26 Minuten dauerte meine „Jagd“ über 5.000 m, was zwei Runden Sportpark Nord entspricht. Mein Fazit: Sportlich gesehen war der Swimathlon des SSF

Bonn eine tolle Veranstaltung, mit mehr Zuschauern hätte es sicherlich noch mehr Spaß gemacht. Vor allem in der Schwimmhalle und dem hier gebotenen Leistungslevel fand ich den Publikumsschwund echt traurig: Vor nahezu leeren Rängen mussten die hochmotivierten Teilnehmer aller Altersklassen ihre Bahnen ziehen. Aus sportlicher Sicht interessant: Schwimm- und Laufzeit fließen beim Swimathlon 1:1 in die Bewertung mit ein; anders etwa als beim Volkstriathlon, wo der Schwimm-part eine deutlich geringere Gewichtung hat. Alles in allem ein gelungener Start in die Saison!

**25. März, die Tage werden länger, bei einigen kommt die Lauflust zurück, wenn der Kopf es will wollen auch die Beine und „Roststellen“ des Winters entfernt man mit etwas Tempoarbeit jeden Die ab 18 h am Rothenbach mit Gleichgesinnten gem. den eigenen Möglichkeiten und Zielen. Frühlingsgefühle im Wald ausleben und auslaufen.**



Mit Karsten Brandt (Marathon) und Zella Brandt (10 km) ist auch ein Läuferteam von [donnerwetter.de](http://donnerwetter.de) / LLG St. Augustin beim Deutsche Post Marathon dabei.

**Die Läuferinnen und Läufer, die sich am kommenden Sonntag ebenfalls in der Bonner Innenstadt einfinden werden, dürfen sich nach aktuellem Stand auf nahezu perfekte Wetterbedingungen während ihres Laufs freuen: Bei ruhigem Hochdruckwetter mit Sonnenschein und**

allenfalls geringer Bewölkung werden in der Spitze sporttaugliche 13 bis 14 Grad auf der Laufstrecke erreicht.

Das Sport-Wetter für Bonn für die nächsten Tage finden Sie auch jederzeit unter <https://www.donnerwetter.de/sport/wetter.mv?lid=DE14755&Ort=BONN&Tag=0>

*donnerwetter.de GmbH, Im Bonnet 19a, 53229 Bonn, Karsten Brandt, Michael Bogusch*