

Langlaufgemeinschaft Sankt Augustin Geschäftsstelle Feldstraße 4 D-53797 Lohmar-Inger

Vereinsnummer der LLG St. Augustin im LVN : 1430

Tel. 02246 - 911 647 Mobil 0171 - 28 47 286
Fax 02246 - 911 301
info@LLG-St-Augustin.de, www.LLG-St-Augustin.de
www.marathon-und-mehr.de



Lohmar, 08.03.2011

Vereinsnachrichten 15-11

Strohballen- und Maulwurfhügelhüpfen auf „Golfwiese“ oder Deutsche Crossmeisterschaften am 05.03. im niedersächsischen Lönningen.

Um es gleich vorweg zu sagen, es war es ein tolles Läuferfest, ohne erkennbare Pleiten, Pech oder Pannen.

Als ich mich am frühen Vormittag dem Sportplatzgelände des VfL Lönningen näherte war mir direkt klar, dass die LLG ebenfalls vertreten war. Wenn auch nicht mit Läufern am Start, so doch an exponierter Stelle, nämlich mit dem Mikrofon in der Hand als Veranstaltungssprecher. Verpflichtet



tet hatten die Veranstalter AndreasM, dessen betont sachliche aber stets zielgerichtete und höchst zuverlässige Art der Moderation im Westen und Norden der Republik längst bekannt ist. Nach Begrüßung und Schwätzchen wandte ich mich dem Geschehen vor Ort zu. Beim Abgehen des Geländes traf ich zahlreiche LäuferInnen und Bekannte, auch

früherer Tage und Jahre und das hielt den ganzen Tag an. Trainer und Läufer, die ich schon seit den frühen Siebzigern des letzten Jahrhunderts nicht oder nur höchst selten wiedergesehen habe. Damals in der HK – jetzt in der M60! Welch ein Aufstieg!

Es hatte gefroren und der Boden war hart und blieb es auch den ganzen Tag, denn Bewölkung ließ der Sonne erst am späten Nachmittag eine kleine Chance, wovon die letzten beiden Rennen profitierten.

Das Geläuf war plan und frei von Maulwurfhügeln oder sonstigen, das Vorwärtskommen beeinträchtigenden Unebenheiten. Nicht ganz wie ein Golfplatz aber doch schon sehr. Völlige Ebenheit, mit Ausnahme der zu belaufenden Naturtribüne (Hügel mit 4 m Anstieg, der 3mal auf 700 m Strecke hochzuclaufen war) wurde ferner mit 3 Strohballenreihen und 3 knapp 1 m hohen Erdhügeln aufgelockert. Das war's.

Da schließt sich dann sofort die Frage und die Antwort an, warum LäuferInnen aus Deutschland den Crossläufen in den BeneLuxstaaten, England oder der Schweiz fernbleiben und warum sie an internationalen Meisterschaften nicht teilnehmen können oder wollen und wovor sie Angst haben – müssen.

Wald- und Wiesenlauf ist halt kein Crosslauf, außer in Deutschland, wo das ganze Crossgeschehen seit ca. 20 Jahren zu eben jenem Vergnügen reduziert worden ist. 1-2 Laufgenerationen sind so entwöhnt und haben die heilende und helfende Wirkung

des Cross für Bahn und Straße nicht mehr erfahren können.



Mit belastungsfreiem Laufen ist es in und für die Spitze nicht getan, wohl aber ein wieteres, den Niedergang des Laufens außerhalb der Stadion - aus deutscher Sicht - beschleunigendes Indiz.

Knapp 1.500 LäuferInnen hatten für die DM gemeldet, die erstmalig komplett an einem Tag stattfand. 250 sind für Rahmenwettbewerb abzuziehen und ebenso viele sind nicht angetreten, so dass knapp über 1000 in den Ergebnislisten zu finden sind. Zahl der Anmeldungen somit mehr als gut, aber am Ende alles normal.

Das auf fast allen Strecken und AK ganz überwiegend Bahn- oder StraßenläuferInnen vorne waren, lag wohl auch am anspruchlosen Zuschnitt der Laufstrecke. Crossspezialisten gibt es immer weniger und die hätten dort auch keine reale Chance gehabt. ulo

Runtalya 2011 - 6. Internationaler ÖGER Antalya Marathon mit perfekter Organisation trotz starkem Regen, erneutem Teilnehmerrekord und über 1000 deutschen Teilnehmern.

Überaus erfolgreich ist der 6. Internat. ÖGERAntalya-Marathon „Runtalya“ für die Teilnehmer und den Ausrichter des Laufs, den Reiseveranstalter ÖGER TOURS, verlaufen. Trotz des anfänglich starken Regens starteten die Läufer wie auch im letzten Jahr vor dem Museum Antalyas.



Die Strecke führte entlang der historischen Altstadt und weiter an der Mittelmeerküste Richtung der Hotelzone von Lara/ Kundu. Als Wendepunktstrecke konzipiert, konnten die Läufer insbesondere auf dem Rückweg den fantastischen Ausblick auf das Taurusgebirge genießen. Positiv nahmen die Teilnehmer den Support durch das Publikum und die zahlreichen Animationsteams an der Strecke auf. Nach dem Zieleinlauf im Atatürk-Stadion feierten die Zuschauer und Läufer bei einem bunten Rahmenprogramm die Laufleistungen des Tages.

Insgesamt hatten sich knapp 3100 Läufer aus 40 Nationen in den Hauptdisziplinen Marathon, Halbmarathon und 10 km registriert. Mit über 7500 Läufern (4.500 im FunRun) wurde ein neuer Teilnehmerrekord aufgestellt.

Den Großteil der Läuferstaffel stellte das Gastgeberland Türkei. Knapp über 1000 Läufer bzw. Laufteams reisten mit ÖGER TOURS aus Deutschland zum Runtalya an. Diese nutzen die Laufveranstaltung auch dafür, um im Anschluss noch ein paar sonnige Urlaubstage an der Türkischen Riviera zu verbringen. Der Runtalya gehört nach nur sechs erfolgreichen Jahren zu den größten Sportveranstaltungen der Türkei.

Bei den Männern siegte in der Marathondisziplin Ahmet Arslan aus der Türkei mit einer Zeit von 02:38:09 h. Erfolgreichste Läuferin war mit 03:04:00 h die Vorjahressiegerin Birgit Lennartz aus Deutschland. Beide Marathonsieger erhielten als Prämie eine einwöchige Reise in das Designhotel Hillside Su in Antalya-Konyaalti.

Der große Erfolg des diesjährigen Runtalya hat ÖGER TOURS erneut in seiner nun bereits sechs Jahre zurückliegenden Entscheidung bestätigt, eine Laufveranstaltung an der Türkischen Riviera aufzulegen. Mit 1.500 Läufern startete der Runtalya 2006 in das erste Jahr.

Seitdem hat sich der Marathon in der internationalen Laufszene einen Namen als professionell organisierter sowie gleichzeitig sympathischer Lauf gemacht. Der Termin für den Runtalya 2012 ist der 04.03.

2. Vorsitzender : Jürgen Steimer

Kassierer

: Wolfgang Menzel

Jubiläen-Ecke

Im März sind im Verein:

Achim Teusch	15 Jahre
Thomas Neu	14 Jahre
Helmut Altenrath	7 Jahre
Carlos Saraiva	7 Jahre
Rolf Köster	7 Jahre
Birgit Neitzel	6 Jahre
Karsten Dzialis	5 Jahre
Najim Al Abas	4 Jahre
Frank Kyron	4 Jahre
Angelika Engels	1 Jahr

Wer ist wann u. wo für die LLG am Start / gemeldet:

- 06.03. **Antalya**, Tesch, LennartzBi
- 13.03. **Kandel**, NeitzelB+A
- 13.03. **Leverkusen**, Oberndörfer Reinisch, EngelsA+H, LennartzBi
- 13.03. **Erfstadt**, KucherO
- 20.03. **Steinfurt**, Oberndörfer
- 26.03. **Bensberg**, Tesch, KucherO, Dürr, Lämmlein, Menzel
- 27.03. **Bonn**, Koppatsch
- 10.04. **Bonn**, Reinisch, EngelsA, Hess, Trinks, Zacher, Buslei, Tesch, Lohrengel, Klein KucherA+O
- 10.04. **Herne**, Oberndörfer
- 17.04. **Zürich**, NeitzelB+A
- 17.04. **Burg**, Dürr
- 17.04. **London**, Steimel

Wer feiert seinen Geburtstag?

- 06.03. **Judith Schischmanow** 31 J.
- 09.03. **Harald Müller** 44 Jahre
- 12.03. **Ingrid Lennartz** 71 Jahre
- 14.03. **Klaus-Dieter Kucht** 63 Jahre

Noch Startkarten für:

- 13.03. Erfstadt (1)
- 13.03. Leverkusen (-)
- 13.03. Kandel (-)
- 20.03. Steinfurt (1)
- 26.03. Königsforst (-)
- 27.03. Köln (3)
- 03.04. Freiburg (2)
- 10.04. Bonn (4)
- 17.04. Weilburg (2)
- 24.04. Düsseldorf (2)
- 01.05. St. Wendel (2)
- 01.05. Frechen (2)
- 04.05. Köln (Bahn) 3
- 08.05. Düsseldorf (5)
- 11.05. Köln (Bahn) 3
- 14.05. Lohmar (5)
- 18.05. Köln (Bahn) 3



(In Klammern Restkontingent)
Weitere Veranstaltungen bitte

TRAININGSZEITEN/-Orte:

- Montag, 18.00 Uhr Menden
- Dienstag, 18.30 Uhr Rothenbach
- Mittwoch, 09.30 Uhr Rothenbach
- Donnerstag, 18.00 Uhr Rothenbach
- Samstag, 15.30 Uhr Rothenbach



Official Certificate

Runtalya 2011



Norbert Tesch

LLG St. Augustin

completed the discipline

Marathon

on 6.3.2011 in a time of:

3:16:54,0 (net)

3:17:22,0 (gross)

and a position of: 30 place (M50 → 5 place)

Vural Öger
Vural Öger
Company Founder
ÖGER TOURS

Nergiz Güler
Nergiz Güler
Race Director
Holiday Plan

Ökan Dogaşlan
Ökan Dogaşlan
Race Director
ÖGER TOURS

Mehr zu Antalya in der nächsten Ausgabe der Vereinsnachrichten.

Freiburg
01.03.2011

Beim Jogging Zug überhört

Freiburg (kaz) Der frühere Abfallchef des Landkreises Breisgau-Hochschwarzwald und begeisterte Triathlet und Marathonläufer, Bernd Fremgen (48), ist beim Training zum Freiburg-Marathon auf tragische Weise ums Leben gekommen. Er wurde morgens um 5.10 Uhr von einem nicht mit Fahrgästen besetzten Zug der Höllentalbahn auf dem mit Schranken und Blinklicht gesicherten Bahnübergang „Möslestraße“ überrollt und auf der Stelle getötet. Wie jetzt bekannt wurde, hat Fremgen den herannahenden Zug vermutlich nicht gehört, da er sich über Kopfhörer mit Musik aus seinem MP3-Player berieseln ließ.

Es war nicht der erste Fall in Freiburg, bei dem ein Mensch mit Musik auf den Ohren in den Tod gelaufen ist. Im Oktober 2009 wurde eine junge Frau mit Kopfhörern tödlich verletzt, die die Straßenbahnleise beim Betzenhauser Tor überquerte und unter die herannahende Tram geriet. Die Polizei warnte die Verkehrsteilnehmer erneut ausdrücklich vor „Ablenkungen im Straßenverkehr“. Es sei alles verboten, was die Aufmerksamkeit beeinträchtigte, betonte Polizeisprecher Karl-Heinz Schmid.

Diese Meldung habe ich an ca. 140 LäuferInnen verbreitet und schrieb:

Diese aktuelle Meldung möchte ich zum Anlass nehmen, Euch auf eine "Gefahr" hinzuweisen, die immer dann akut ist oder wird, wenn man nicht alleine unterwegs ist. Es geht mir nicht um die Verteufelung von Technik oder Equipment unserer Zeit, das für viele viel bedeutet und nicht nur im Sport, auch wenn ich der Sache nur eine äußerst untergeordnete Bedeutung beimessen kann.

Es geht mir darum darauf hinzuweisen, dass wenn man außerhalb des Waldes, also mit anderen, vielleicht sogar im Verkehr oder ähnlich laufend mit Beschallung auf den Ohren unterwegs ist, sich eben genau das nicht leisten kann und darf.

Über 5 Jahre haben so ca. 35 Läufer die Gesundheit und die Masse das Leben eingebüßt. Wer es denn braucht, um vorwärts zu kommen, der sollte sich dessen bewusst sein und zumindest bis außerhalb der Bebauung und öffentlicher Verkehrswege damit warten. uLo

„Danke Udo, für den vielleicht lebensrettenden Hinweis, den ich gerne an meine Leute weiterleite.

Ich bin noch vom alten Schlag und liebe die natürliche Musik des Waldes“
JochenB, Bechen

„Ein wichtiges Thema!

Mir ist es selbst vor einigen Tagen passiert: da lief ich so im Wald vor mich hin, die Mucke auf den Ohren und ließ mich von "highway to hell" eine Anhöhe herauschubsen. Gerade war der letzte Accord verklungen, drehte ich mich instinktiv nach rechts um und sah gerade noch rechtzeitig einen mit ziemlicher Geschwindigkeit von hinten auf mich zufahrenden PKW eines Waldarbeiters. Nur Millisekunden trennten mich von seiner Motorhaube und dem "Higway to hell"... Klar, der Typ war zu schnell und hätte ja hupen können, aber ich hätte ihn ohne die Musike sicher rechtzeitig gehört!

Also: besser die Dinger ganz dezent oder "oben ohne"!. Schöne, sichere Läufe noch. "ChrisH, Königswinter

„Danke für die Mail zum Musikhören beim laufen.

Ich glaub die Lautstärke macht da viel aus. Wenn sie zu laut ist, neigt man dazu sich "allein unterwegs" zu fühlen und kriegt so eine Art "Tunnelblick" weil alles drumherum kaum wahrgenommen wird. Ich hab mir angewöhnt die Musik nur so laut zu machen, dass ich auch noch drumherum etwas mitkriege und an Straßen mach ich lieber aus. - Als Alternative für lange Läufe sind übrigens auch Hörbücher klasse. Du glaubst gar nicht wie flott man werden kann, wenn in einem spannenden Krimi eine Verfolgungsjagd ansteht :-) und der Mörder immer näher kommt - ist allerdings nix für abendliche Alleinläufe im Dunkeln, brrrrrr..."

BirgitN, Wassenach

„Was die einen Motivation nennen ist für mich eine völlig indiskutable Abschottung. Nichts hören heißt auch, weniger oder gar nichts sehen. Dabei lebt das Laufen auch von der Aufnahme und Verarbeitung von Reizen, von deren Bewertung für das eigene Tun und Handeln oder Unterlassen. Wer auf alles das verzichtet, weil er Beschallung benötigt, die ihn voran treibt, kann nur mit Einschränkungen zum Lager der Läufer gezählt werden."

SabineM, Köln

„Ach so. Die hören unterwegs Musik. Mir reicht mein Tinnitus völlig aus. Ich habe mich immer gefragt, wozu die jungen Leute diese Stöpsel in den Ohren tragen ... ich nahm an, das wären Anfänger und die hätten ein Anfängerprogramm aufgelegt so nach dem Motto: " .. jetzt das linke Bein nach vorne, jetzt das rechte Bein, jetzt ausatmen, jetzt wieder einatmen ...und wieder das linke Bein nach vorne ..."

Recht hast du mit der Forderung: "Sei dabei - Ohren frei"; nicht nur aus Sicherheitsgründen, auch der menschlichen Kommunikation wegen. Die grüßen nie zurück, weil sie uns Ohrenfreie nicht hören und noch nicht einmal unflätige Bemerkungen wie "na du lahme Socke" könne sie erwidern. Das macht doch alles keinen Spaß mehr." GerdD, Remscheid

„Wie wahr...-)!"

Ich laufe IMMER OHNE Musik um die Ohren, außer es singt mir jemand was vor oder quasselt mir die Ohren voll...:-)) Kann auch gefährlich werden...:-))! Das Windesrauschen und das Vogelgezwitscher, Bienensummen, Flugzeug- und Straßenlärm und Hundegebell reicht mir völlig aus....-)!" DagmarK, Troisdorf

„Mir tun die Zugführer leid, denen jährlich ca. 400 Mal alleine im Bereich der Deutschen Bahn solche Fälle oder auch Selbstmörder vor den Zug rennen. Dazu noch die Bescheueren, die innerörtlich eine herannahende Straßenbahn nicht bemerken oder bei Rot über die Straße laufen.

Wer denkt an die Zugführer und Helfer, die dann extremst gefordert sind."

ManfredB, Bensberg

„Kenne persönlich keinen Läufer, der nur mit Beschallung auf den Ohren den Weg nach draußen findet. Habe auch eher den Eindruck, dass es wohl mehr die Freizeitläufer betrifft, denn die Klamotten (immer viel zu viel und oft laufsport-unspezifisch) die da angeboten werden, verstärken diesen Eindruck ganz erheblich.

Für einen Lauf über 2 Stunden, zu früher oder später Stunde, allein im Park oder Wald könnte ich es mir knapp vorstellen, aber da ich vor 2 Jahren eine Läuferin erlebt habe, die einen hinter ihr herrennenden Hund nicht hörte und von dem, der nur spielen wollte, in der A... gebissen wurde, kann ich es mir eben nur knapp vorstellen." KlausP, Leverkusen

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

Geschäftsführer : Udo Lohrengel
Kassierer : Wolfgang Menzel

Veranstaltungswart :
Marion Sohni