

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, 18.05.2011

Vereinsnachrichten 35-11

1. ThomasW hat seinen ersten Wettkampf für die LLG gemacht und ist dafür sogar in den Knast gegangen.

WIEDER IN FREIHEIT - KNASTMARATHON DARMSTADT

JVA DARMSTADT

In der Justizvollzugsanstalt Darmstadt war wieder Knast-Marathon. Fast 200 Läufer machten sich am 15. Mai auf die 42,195 km lange Strecke. Das sportliche Ereignis hinter Gefängnismauern gibt es zum fünften Mal. Rund 150 Teilnehmer sind so genannte Externe, Sportler von draußen. Etwa 40 Läufer sind Häftlinge, die meisten aus der JVA Darmstadt. Der Marathon ist Teil des Resozialisierungskonzeptes. Auf die Schnelligkeit kommt es gar nicht an. „Wenn einer so etwas geschafft hat, gelingt es ihm auch draußen, Verlockungen zu widerstehen“, sagt JVA-Chef Dieter Heinzmann. In der JVA gibt es rund 600 Inhaftierte - alles Männer.

Die Häftlinge trainieren ein halbes Jahr lang, fast jeden Tag und bei jedem Wetter. „Die mentale Ausdauer ist nach der Haft enorm wichtig“, erklärt Sportbeamter Gerhard Wydra. Exakt 1,758 km ist eine Runde lang, geprüft vom hessischen LV. 24 Mal muss die Runde absolviert werden. Sie führt vorbei an Sicherheitsbeamten, Häftlingen, Gefangenhäusern. Immer ist der Stachelndraht oben auf der Gefängnismauer im Blick. Läufer von draußen beschreiben den Knast-Marathon als „ungewohnt, aber klasse“.

mit aufgedruckter Startnummer und dem eigenen Vornamen. So langsam näherte sich der Startschuss. Es standen wohl immer noch einige Teilnehmer in der Sicherungsschleuse, so dass das Rennen etwa 15 Minuten nach hinten verschoben wurde. Sehr fair und rücksichtsvoll vom Veranstalter. Unter den Teilnehmern waren auch jede Menge Insassen, die konnte man aber nicht in jedem Fall

42,195 km verteilt auf 24 Runden, auch wenn ich Rundenlaufen hasse.

Hier handelt sich es um ein Gefangenenprojekt in dem die Teilnehmer über 6. Monate mit professioneller Unterstützung für das große Ziel Marathon trainieren. Von zu Beginn 49 standen am Schluss ca. 20 Läufer am Start.

Damit die Jungs sich nicht so alleine fühlen dürfen 170 externe Läufer dabei sein. **Der Ablauf:**

In 5er Gruppen wurden wir eingelassen und mussten den Personalausweis abgeben. Dann Durchsuchung incl. Scanner wie am Flughafen. Ach ja es wurde sehr gründlich abgetastet. Im nächsten Raum saßen schon einige Teilnehmer auf Bänken. Wir gesellten uns dazu und befolgten die freundlichen Anweisungen von einem Beamten. Immer schön abwechselnd Rücken an Rücken auf die Bank.

Dann ging die Tür ging zu und es kamen Hunde. Nein, es war nur ein Hund, ich nenne ihn mal Rex, der uns nach Drogen abschnüffelte. Alle waren super drauf und das eine oder andere Spaßchen wurde gemacht.

Jetzt waren wir drin, raus kommt man frühestens ab 15 Uhr, also macht aufgeben keinen Sinn. Ein paar geteerte Sträßchen und Wege, Bäume und natürlich jede Menge gute und böse Jungs.

Nein, alle waren super nett und es hat zu keinem Zeitpunkt auch nur den Ansatz eines ungunten Gefühls gegeben. Nach etwa 50 m kamen wir zu einer Art Meeting Point. Dort gab es auf der einen Seite in einem offenen Zelt schon allerlei leckere Verköstigungen, Kaffee, Kuchen, Brötchen, all incl. übrigens auch für die Begleiter.

Im Startumschlag befand sich u.a. ein ganz tolles Funktionsshirt (orange)



von den "anderen" unter die Handgelenke schaute, so wusste man doch wer hier heute noch raus darf und wer nicht. Wir bekamen am Eingang eine Art "All inkl. Bändchen". Unsere Fahrkarte nach draußen. Trotz Angeboten in mehrstelliger Höhe habe ich beschlossen meins nicht einzutauschen. Das Wetter war perfekt, etwa 12°, heiter bis wolkig mit langen sonnigen Abschnitten. Später erfrischte uns ein kurzer Schauer, der den meisten Teilnehmern sehr entgegen kam und somit das "Leiden" angenehmer machte. Fertig umgezogen begaben wir uns dann in den Start/Zielbereich. Dieser befand sich kurz vor einer Kurve auch mit der Verpflegungsstation. Für die Zuschauer/Begleiter sind Festzeltgarnituren aufgestellt, alles unter mehreren offenen Zelten. Der Lauf selber war super, kein Geschubse oder Gedränge, die Strecke hat noch Luft für mehr Teilnehmer. Und 24-mal kam man an die Verpflegungsstelle wo es Bananen, Wasser, Cola und Frubiase Sport gab. Ebenso eine kostenlose Massage gleich neben dem Ziel. Alle Häftlinge haben es geschafft, ein voller Erfolg! Vielen dank noch einmal an alle, die dabei waren, die an uns gedacht haben, an den Veranstalter für eine perfekte Organisation und natürlich den Häftlingen, die uns Teilnehmer immer freundlich unterstützt haben und uns unseren Spaß haben ausleben lassen – für nur 20 Euro.

Sonntag, 15. Mai 2011
frubiaseSPORT
Darmstädter Knastmarathon
Justizvollzugsanstalt Darmstadt
Fritz-Sauer-Haus

Thomas Wiemker
LLG St. Augustin
belegte beim Marathon
in einer Zeit von 04:22:14
den 97. Platz in der Gesamtwertung
und den 24. Platz in der Altersklasse M45
Herzlichen Glückwunsch zu Ihrer Leistung.

Gerhard Wydra 1. Vorsitzender SV Knast u.d. Darmstadt
Dieter Heinzmann Anstaltsleiter JVA Darmstadt - Fritz-Sauer-Haus

Jubiläen-Ecke

Im Mai sind im Verein:

Helmut Maatz	15 Jahre
Frank Steinhauer	14 Jahre
Nadine Groß	2 Jahre
Corinna Pehlke	1 Jahr
Marco Trinks	1 Jahr

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

14.05. Lohmar,	Isbanner, Groß, Gerlach, Buslei, Reinisch
15.05. Refrath,	Pohle
21.05. Neuhaus,	KucherO
22.05. Menden,	Lämmlein
28.05. Brühl,	LennatzBi
29.05. Duisburg,	Oberndörfer, WiemkerT
29.05. Aachen,	LennartzBi
29.05. Koblenz,	Klein
01.06. Bonn,	Groß, LennartzBi, Pohle, WiemkerM
01.06. Köln,	Dürr
03.06. Durban,	Menzel
17.06. Biel,	WiemkerT
17.07. Waldniel,	Lämmlein

Wer feiert seinen Geburtstag?

21.05. Uschi Günther	45 Jahre
24.05. Carsten Nitschke	43 Jahre
03.06. Frank Grischke	42 Jahre

TRAININGSZEITEN-/Orte:

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

Noch Startkarten für:

18.05. Köln (Bahn)	3
29.05. Königswinter (2)	
28.07. Köln (2)	
30.07. Bad Pyrmont (2)	

(In Klammern Restkontingent) Weitere Veranstaltungen bitte nachfragen.

TUS KÖLN RRH.



Nach 3 kann man auch 5 laufen!
Bahnlaufserie Teil 2

HaraldM schreibt:
„Bin den 5er in 21:22 gelaufen und war damit deutlich zufriedener. Mein Freund PeterK zog mich in einem Steigerungslauf, der mit 4:19 begann und mit 4:09 endete. Am Ende gab es noch eine Diskussion mit dem Rundenzähler, der mich weiter auf der Bahn sehen wollte, aber letztlich doch überzeugt werden konnte, dass 12,5 Runden für 5000 m reichen.“