

Vereinsnummer der LL

Tel. 02246 - 911 647
 Fax 02246 - 911 301
 info@LLG-St-Augustin.de, www.marathc



Augustin

Lohmar, 27.03.2013

Vereinsnachrichten 17-13



22. Eschollbrücker 50km und 25km Lauf am 24.03.2013 in Eschollbrücken

Ulrike läuft gerne viel. Es muss nicht weit sein, aber lange und 50 km können sie nicht schrecken. Wo die Masse zu denken aufhört, fängt sie erst damit an. So am letzten Wochenende in Eschollbrücken.

Es war Frühling, auch wenn das Wetter es nicht wusste, aber sonnig, wie die Schatten auf dem Foto zeigen. Das nicht jahreszeitgerechte Wetter hielt doch einige zuhause und die Startfelder waren mit ca. 100 insgesamt deutlich kleiner als sonst.



Eiskalter und heftiger Wind aus Nordost als Spätschnee ließ manchen Kopf stramm nach unten schauen. Um 9 Uhr gings bereits zur Sache, was ein sehr zeitiges Aufstehen an diesem Tag nötig gemacht hatte.

Zentrum des Geschehens ist der Sportplatz auf dem alles beginnt und alles endet, allerdings mit weiteren 9 Besichtigungen über den Tag, wenn man durchhält. Will heißen, dass 10 Runden á 5 km abzulaufen sind.

1994 am 27.03. bin ich dort selber gelaufen und erinnere mich an einen Kurs, der aus Natur- und Waldwegen bestand und relativ schnell, weil



abwechslungsreich, abzuspuhlen war. Recht schnell geht es auf den Hochwasserschutzdamm, was den Blick nach vorne und hinten freigibt, aber auch dem Wind freie Hand lässt. Dann geht's in den Wald auf sandigen Böden und weiter über Feldwege, über geschlungene Waldwege wieder auf und um den Sportplatz, dessen gefrorener und holpriger Untergrund die Muskeln erst lockert und von Runde zu Runde fordert.



Die wahren Füße sind der Kopf



Erlebnis- und Situationsbericht vom 3. 6-h-Lauf in Stein/NL am 1. März 98 von Karl-Heinz Bergmann

Am Vorabend des 1. März verriet der Wetterbericht nichts Gutes für den morgigen Tag. Doch welch Wunder, auf der morgendlichen Fahrt nach Stein begrüßte uns ein wolkenloser blauer Himmel. Als positiv eingestellte Menschen gingen wir davon aus, daß das Wetter den gesamten Tag über so bliebe. Von wegen. Doch dazu später mehr. Während Wolfgang Stock und Konrad Waßmann (Laufkameraden der LLG St. Augustin) den Lauf als reine Trainingsvorbereitung für kommende 100 Kilometerläufe nutzen wollten, ging ich als Ultraträufel an den Start. Ist ein Ultramarathon nach nur 14 monatigem strukturiertem Training, beginnend mit 2 mal wöchentlichen 7,5 km ein zu großes Wagnis? Für mich stand jedoch fest: Ein Ultralauf sollte nach der Marathonpremiere in Köln die nächste Herausforderung sein.

Da kam Stein als Eröffnungsveranstaltung in die Ultralaufsaaison gerade gelegen. Die besten UltralaufereInnen hatten ihre Teilnahme bekundet. Daß sich der Lauf großer Beliebtheit erfreut, läßt sich aus dem Programmheft entnehmen. Bereits am 10.01. war die maximale Teilnehmerzahl von 160 LäuferInnen erreicht, so daß viele nicht mehr teilnehmen konnten. Nach Aussage von Han Frenken, dem Chef der Veranstaltung, gehört der 6-h-Lauf von Stein neben dem 100 km-Lauf von Torhout zu den teilnehmerstärksten Ultraläufen in den Beneluxstaaten. Aber da ich auf Gorbatschow gehört habe, war ich dabei. Noch etwas nervös am Start war ich verblüfft über die große Anzahl "betagter LäuferInnen". Ich vernehme, daß auch Teilnehmer jenseits des Renten- und Pensionsalters gemeldet sind. Mit meinen bescheidenen 38 Lenzen habe ich nach Adam Riese bei guter Gesundheit demnach noch eine nahezu dreißigjährige Läuferkarriere vor mir.

Endlich fällt pünktlich um 10 h der Startschuß und die Karawane setzt sich in Gang. Das Vorhaben mit Wolfgang und Konrad die ersten drei Stunden im 8 Min/km-Schnitt zu laufen werfe ich recht schnell über Bord. In der zweiten Runde treffe ich Hans Joachim Meyer, eine Laufgröße aus dem Norden Deutschlands in seiner Altersklasse. Ich hefte mich an seine Fersen, da seine Rundenzeiten von 12:30 bis 13:30 Minuten meiner Zielvorstellung entsprechen. Die Zeit plätscherte Runde für Runde dahin und es geht mir gut. Doch was ist das? In einem irren Tempo fliegen die Spitzenleute der Ultrascene, Jan Vandendriessche Paul Beckers, an uns vorbei. Es dauert nicht lange, dann überholen uns die Topfrauen Anni Loenstad und Birgit Lennartz. Im Gegenzug überholen wir u.a. Sigrid Eichner, die sich nach eigenem Bekunden in schlechter Verfassung befand. Ebenfalls sind auch einige Geher auf dem Kurs unterwegs.

Nach ca. 3 Stunden dann der erste Toilettengang. Ich frage mich, warum so viele Läufer den königlichen, niederländischen Boden peinkeln, wo doch die beheizte Toilette direkt an der Laufstrecke liegt. Mir fallen die Geschichten von touristischem Benehmen im Ausland ein. Sicher hat auch der ein oder andere Holländer seinen eigenen Boden betrauert... Gestreckt gehe ich in den zweiten Teil des Laufes. Jetzt ging es erst richtig los.

Einsetzender Regen, mangelnde Kraftausdauer (vermutlich bin ich die ersten 3 Stunden doch zu schnell angelaufen) und Schmerzen im linken Oberschenkel ließen Zweifel am Gelingen meines Vorhabens aufkommen. Insbesondere die fast 20 Richtungsänderungen auf dem 2,4 km langen Rundkurs sowie die ständig wechselnden Bodenbeläge bereiten mir zunehmend Probleme. Doch wie sagte der Coach und Ehemann von Birgit Lennartz bereits auf der Marathonmesse am Stand von ULTRA-MARATHON in Köln, "Marathon und mehr läuft man überwiegend mit dem Kopf und weniger mit den Füßen". Zwischenzeitlich kann ich diese Behauptung nur bestätigen. Die Vernunft und der Wille scheinen auch mir die entscheidenden Kriterien beim Ultralanglauf zu sein.

Temporeduzierung, ausgedehnte Verpflegungstopps alle 5 km sowie der überraschende Besuch meiner Schwester nebst Familie trugen mich nach etwas mehr als 60 km doch noch ins Ziel. Geschafft und glücklich verließ ich die Arena. Für mich steht heute schon fest. Ich komme wieder. Besonders werden mir die gute Organisation, die fast familiäre Atmosphäre auf und an der Laufstrecke sowie der Betreuer von Birgit Lennartz im Gedächtnis bleiben, der 3 Stunden im Regen stand, um Daten und Fakten für Birgit und ULTRA-MARATHON zu notieren. Ich konnte wenigstens laufen.

Jürgen Steimer Kassierer Wolfgang Wienzel

Im März sind im Verein:

Achim Teusch	17 Jahre
Thomas Neu	16 Jahre
Helmut Altenrath	9 Jahre
Rolf Köster	9 Jahre
Birgit Neitzel	8 Jahre
Karsten Dzialis	7 Jahre
Frank Kyron	6 Jahre
Angelika Engels	3 Jahre
Bernhard Lichtenberg	1 Jahr

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

30.03.	Erpel, Lohrengel, Reinisch
30.03.	Ruppichterth, Klein
01.04.	Kerpen, Kyron
07.04.	Freiburg, Tesch
14.04.	Bonn, SohniT, KucherA+O, Kyron, Köster, WiemkerM, Brendel, Oberndorfer, Menzel
28.04.	Dresden, KucherA+O
12.05.	Gelsenkirchen, Lohrengel
12.05.	Maastricht, Oberndorfer

Wer feiert seinen Geburtstag?

28.03.	Arnold Pietras	62 Jahre
02.04.	Dierk Vollmer	72 Jahre
08.04.	Alexander Reglin	37 Jahre

TRAININGSZEITEN-/Orte:

Montag,	18.00 Uhr Menden
Dienstag,	18.30 Uhr Rothenbach
Mittwoch,	18.00 Uhr Aggerstadion
Donnerstag,	18.30 Uhr Rothenbach
Samstag,	10.30 Uhr Aggerstadion
Samstag,	15.30 Uhr Rothenbach

Noch Startkarten für:

14.04.	Bonn (2)
14.04.	Düsseldorf (2)
21.04.	Antwerpen (2)
28.04.	Düsseldorf (5)
05.05.	Heilbronn (2)
05.05.	Frechen (4)
11.05.	Lohmar (5)
29.05.	Bonn (4)
26.05.	Weeze (3)
26.05.	Königswinter ()
26.05.	Refrath (4)
13.10.	Köln (70)

(In Klammern Restkontingent) Weitere Veranstaltungen bitte nachfragen.



Vor 15 Jahren
 Entnommen:
 LLG Jahrbuch 1998

Veranstaltungswart : Frank Kyron

Die LAV Bad Godesberg hat zum 26. Mal am 24.03. den Frühjahrslauf zum „Winterende“ durchgeführt. Wetter wie allgemein bekannt oder erlebt, kamen um die 200 zusammen, um sich über 5,5 oder 10 km auf den Waldwegen mit dem Untergrund, den Temperaturen und den Mitläufern zu messen. **Norbert** über 10 km hatte im Ziel noch Kraft, die Arme fürs Foto zu heben, aber in knapp über 40 min war es kaum ein entspannter Lauf.