

Langlaufgemeinschaft Sankt Augustin
Geschäftsstelle
Zum Friedenskreuz 7 D-53797 Lohmar

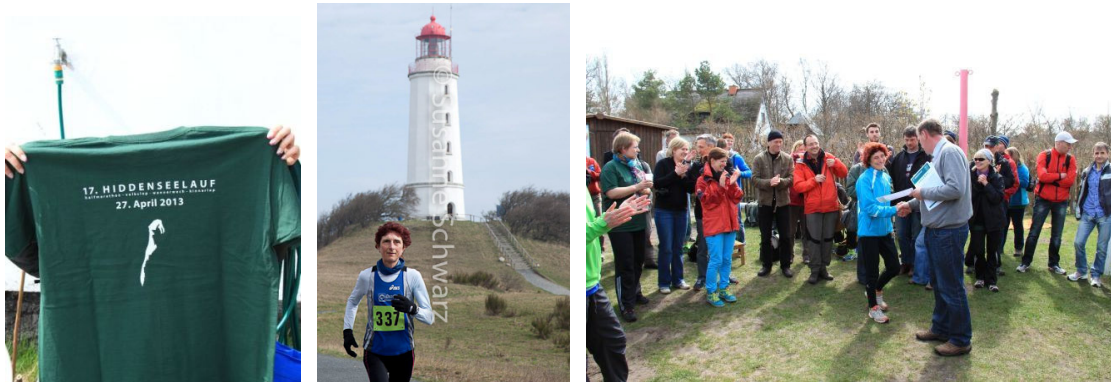


Vereinsnummer der LLG St. Augustin im LVN : 1430

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, 30.04.2013

Vereinsnachrichten 23-13



Im Mai sind im Verein:

Helmut Maatz	17 Jahre
Frank Steinhauer	16 Jahre
Nadine Groß	4 Jahre
Corinna Pehlke	3 Jahre
Marion Wiemker	2 Jahre
Thomas Wiemker	2 Jahre
Klaus Brendel	1 Jahr

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

01.05. Mendig, Lohrengel
03.05. Köln, DKV-Lauf
04.05. Nürburgring, BöttcherW
05.05. Alfter, Ziegert
05.05. Hannover, Lichtenberg
05.05. Binz, LennartzBi
09.05. Köln, Reinisch
12.05. Gelsenkirchen, Lohrengel
12.05. Hürth, Kyron
12.05. Maastricht, Oberndorfer
21.05. Zülpich, Tesch

1. Vorsitzende **Birgit** ist derzeit auf Rügen und hat im Rahmen der Vorbereitung ihrer Lauf- und Erlebniswoche im September auf Hiddensee am dortigen HM teilgenommen. Sie war von der sehr abwechslungsreichen Strecke begeistert und erlebte herrlich zu laufend 95 min. Dann war sie im Ziel und nur 7 Männer waren vor ihr angekommen.

Einen Tag später und 450 km weiter südlich waren **Antje und Olaf** an der Oberelbe laufend im Einsatz. Von Königstein nach Dresden, also genau 42,2 km wollte Olaf entlang der Elbe nach Dresden laufen. Antje stieg bei der Hälfte ein und absolvierte den HM. Hier ein Kurzbericht. Demnächst mehr auf der HP der LLG.



28.04.2013 – Oberelbemarathon

Antje und ich waren letztes Wochenende in Königstein bei Dresden und haben am 16. Oberelbemarathon teilgenommen. Antje hatte sich nach dem HM in Bonn den Halbmarathon von Pirna nach Dresden vorgenommen. Bei mir (Olaf) sollte es der Marathon sein, der auf dem Elberadweg von Königstein bis nach Dresden führt.

Bei etwa 5-6 Grad und Regen erfolgte – leicht verspätet - um 9:20 Uhr der Start des Lichtenauer Halbmarathon in einem Gewerbegebiet 3 km außerhalb von Pirna. Etwa 2200 Läuferinnen und Läufer nahmen die 21 km–Strecke in Angriff. Nur 5 min später wurden auf einer Wiese unterhalb der Festung Königstein die etwa 1300 Teilnehmer des VVO Oberelbe-Marathon auf die Strecke geschickt.

Noch Startkarten für:

11.05. Lohmar (5)
29.05. Bonn (4)
26.05. Weeze (3)
26.05. Königswinter (3)
26.05. Refrath (4)
29.05. Bonn (4)
02.06. Salzkotten (2)
02.06. Köln (3)
21.06. Bensberg (2)
23.06. Windeck (2)
25.07. Köln (4)
01.09. Köln (3)
07.09. Nürburgring (3)
13.10. Köln (41)

(In Klammern Restkontingent)
 Weitere Veranstaltungen bitte nachfragen.



Die Strecke verläuft entlang des Elberadwegs nach Dresden, nur in Pirna wird eine Runde durch die Innenstadt gelaufen, was einerseits einige zusätzliche Höhenmeter bringt, aber auch tolle Stimmung auf dem Marktplatz. Besonders der erste Teil der Marathonstrecke ist landschaftlich sehr schön. So läuft man zum Beispiel unterhalb der Felsenbühne Rathen vorbei, einem der bekanntesten und touristisch beliebtesten Punkt im Elbsandstein-gebirge. Aber auch der flachere Teil ab Höhe des Schloss Pillnitz ist sehr schön, denn man sieht schöne Villen am anderen Elbufer und man läuft auf Dresden und das Blaue Wunder zu, die bekannte blau schimmernde Stahlbrücke im Dresdner Elbtal.

Bei Antje sollte der Halbmarathon etwas schneller als in Bonn werden, was aber durch die von einem Muskelfaser-Riss herrührenden Schmerzen im Oberschenkel unmöglich gemacht wurde. Antje lief nach 1:49:07 im Heinz-Steyer Stadion in Dresden ein und war letztlich zufrieden, es bei diesen Bedingungen, mit Gegenwind und Regen, so gut geschafft zu haben.

Bei mir lief es auf der ersten Hälfte der Strecke zeitlich nach Plan. Aber ich hatte von Anfang an das Gefühl nicht ganz frische Beine zu haben. Das spürte ich dann nach Pirna immer mehr, mein Kilometerschnitt verlängerte sich von ca. 4:22 min/km bis auf weit über 5-er Schnitt. Kurz vor km 35 am Blauen Wunder hatte ich einen absoluten Tiefpunkt und wäre am liebsten aus dem Wettkampf ausgestiegen. Die Oberschenkel waren fest und ich war körperlich und mental ziemlich am Ende. Nach einer kurzen Pause am Rand der Strecke beschloss ich aber weiterzulaufen. Ich musste ohnehin irgendwie zum Stadion in Dresden kommen und ein abgebrochener Marathon ist auf jeden Fall viel frustrierender, als eine Zeit, die nicht zufriedenstellend ist.

Nach weiteren 7 km in einem Schnitt, den ich sonst im Training laufe, lief ich nach 3:24:37 h endlich ins Heinz-Steyer-Stadion ein – meine Uhr zeigte 3:21, die Differenzzeit hatte ich wohl am Rand der Strecke

Wer feiert seinen Geburtstag?

29.04. Marco Trinks	43 Jahre
03.05. Burkhard Vitt	65 Jahre
04.05. Hans Eisenhuth	72 Jahre
05.05. Bernh. Lichtenberg	43 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

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

Geschäftsführer : Udo Lohrengel
 Kassierer : Wolfgang Menzel

Veranstaltungswart :
 Frank Kyron

Morgen, am 01. Mai, wird das Tempotraining auf der Bahn im Aggerstadion bereits um 10.30 Uhr stattfinden. Von **Klaus und Martin** ist bereits bekannt, dass sie sich dem Stadionrund widmen werden. An diesem Feiertag kann man ja so allerlei tun oder lassen. Einige, wie die **Wiemkers**, begeben sich nach Mendig, um am dortigen Vulkan-Halbmarathon oder seiner Unterdistancen teilzunehmen. Auch ich werde mich dort um 09.55 Uhr zum Start über die 10 km-Strecke finden und hoffe, im besseren als 2012 das Ziel zu sehen.

Vor 15 Jahren
Entnommen:
LLG Jahrbuch 1998



gestanden und die Beine gelockert. Antje erwartete mich und hatte sich schon Sorgen gemacht. Ich war einfach froh, es bis ins Ziel geschafft zu haben! Die tolle Anfeuerung der Zuschauer an der Strecke, die Trommler und die anderen Musikgruppen an der Strecke haben mir auf jeden Fall viel Kraft gegeben und mich bis ins Ziel getragen. Auch im Zielbereich war, wie schon am Start und auf der Strecke alles perfekt organisiert. So konnte man sich direkt nach dem Zieleinlauf seine Urkunde ausdrucken lassen. Die Gepäckausgabe und die Duschen lagen außerhalb des Stadions in der Energieverbund-Arena. Auch dort lief alles völlig entspannt ab. Nicht nur deswegen kann man den Oberelbmarathon absolut weiterempfehlen! Die landschaftlich schöne Strecke an der Elbe ist auf jeden Fall sehens- und laufenswert und macht den Oberelbmarathon so beliebt und einzigartig. (OK)

HELGOLAND MARATHON

Medienspektakel auf hoher See

Hauptsponsor:



GEROLSTEINER

Die Hochseeinsel und das Weltbad Helgoland (Fläche 0,95 qkm) feierte am Samstag, 9. Mai, das größte Sportereignis der Lokalgeschichte, einen MARATHON mit 321 Teilnehmern. Als Veranstalter fungierte der Marathon-Club Helgoland unter Leitung des 1. Vorsitzenden Kurt Poschen und des Cheforganisators Gregor Krings (kreierte bereits den MONSCHAU-MARATHON im Jahre 1977 und den RURSEE-MARATHON 1997), als Ausrichter der VFL „Fosite“ Helgoland unter seinem ersten Vorsitzenden Lars Krüß. Schirmherr war der Innenminister des Landes Schleswig-Holstein, Herr Dr. Ekkehard Wienholtz. Das Interesse der Medien war äußerst groß. Die Fernsehsender RTL, SAT 1, Radio Bremen und die Deutsche Welle filmten das gesamte Geschehen. Moderator Siegfried Konjack (Sportmoderator der Welle Nord -NDR Kiel- und Pressereferent des LAV Schleswig-Holstein), assistiert von seiner Gattin Ingeborg, faszinierte Läufer und Zuschauer durch Kompetenz und persönliche Begeisterung. Ein ganz besonderes Lob gilt dem ansässigen Sportverein VFL „Fosite“, der in beispielhafter Weise die gesamte lokale Organisation perfekt gestal-

tete. Lars Krüß (1. Vorsitzender), Stephan Siemens, Eckhard Müller, Svenja Lunter und René Bruns waren die motivierenden Führungskräfte bei diesem Highlight-Marathon. Als Marathon-Hostessen (in Helgoland-Tracht) der Volkstanz- und Trachtengruppe Helgoland fungierten Marcia Ganserkow, Ursula Kanje, Ingrid Lorenzen, Karin Botter, Marlies Bienroth, Anne-Karin Krüß und Petra Müller. Die mehr als 180 Helfer kamen auch aus den Reihen anderer Vereine bzw. Institutionen, wie z.B. Polizei, DRK, Freiwillige Feuerwehr, Jugendfeuerwehr, „La mer“ Kurmittelhaus, AFVGH, Rotary-Club, Wassersportclub, Volkstanz- und Trachtengruppe ...

Dieser Marathon war nicht nur ungewöhnlich, sondern auch recht abwechslungsreich in der Streckenführung, in Bodenbeschaffenheit und landschaftlichen Ausblicken. Einige Steigungen (besonders der „Düsenjägerweg“) machten dem Läufer zu schaffen, auch deshalb weil die gesamte Strecke viermal zu absolvieren war. Start- und Zielsieger wurde der norddeutsche Marathonmeister Volker Krajenski (2:38:21) und bei den Frauen dessen Gattin Andrea in 3:18:57 (geehrt mit 42 roten Rosen). Jede Zielläuferin (Marathon und 4,2 km) empfing eine rote Rose, wie bereits seit vielen Jahren durch Gregor Krings beim Monschau-Marathon eingeführt. Die zwölffache 100-km Meisterin Birgit Lenn-

artz (Weltbestzeit 7:26:52) konnte wegen einer starken Verletzung nicht teilnehmen. Ihr galt die Startnummer 1. Diese Startnummer übernahm ihr Gatte Udo Lohrengel (3:17:42), Herausgeber des Magazins „Ultra-Langstreckenlauf“ und Manager und Betreuer von Birgit Lennartz. Auch das Kölner Original „Urgestein“ der Ultralangstreckler und „Kölsch“-Verehrer Helmut Urbach (26 mal Gesamtsieger über 100 km, davon 7 mal Sieger von Biel/CH, Bestzeit 6:23) konnte wegen einer Verletzung nicht teilnehmen. Karl Meitinger (Wien) in 3:09:10 und Dr. Alexander Boiarkin (Moskau) in 3:31:18 waren extra wegen des Marathons angereist. Die stärkste Mannschaft stellte Spiridon Frankfurt mit 16 Marathonläufern. An zweiter Stelle positionierte sich der ausrichtende Verein VFL „Fosite“ mit 14 Teilnehmern. Horst Preisler (LAV Hamburg Nord) lief seinen 800. Marathon auf Helgoland in 3:57:23.

Der Cheftrainer der deutschen Behinderten-Nationalmannschaft Skilanglauf und Biathlon, Olaf Gruhn aus Simmerath betreute und begleitete den Blinden Udo Hirsch (4:33:49). Dieser Helgoland-Marathon war ein einzigartiges Erlebnis (bei den Läufern und bei den Zuschauern) und ist bereits beim 1. Lauf ein Highlight in der europäischen Marathongeschichte geworden. Das bestätigten die vielen Gespräche, Telefonate und Briefe nach der Veranstaltung.

Die Bevölkerung (1650 Einwohner) war in Festtagsstimmung, begeisterte und motivierte die Teilnehmer mit Zu-

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

Geschäftsführer : Udo Lohrengel
Kassierer : Wolfgang Menzel

Veranstaltungswart :
Frank Kyron