

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
 Priv 02246 - 915 90 80
 info@LLG-St-Augustin.de, www.LLG-St-Augustin.de
 www.marathon-und-mehr.de

Lohmar, 28.05.2014

Vereinsnachrichten 26-14



Am 18.05. war der „Pott“ (Ruhrgebiet) mal wieder in Bewegung.

7.348 Läuferinnen und Läufer wollten bei der zweiten Auflage des VIVAWEST-Marathons durch Gelsenkirchen, Essen, Bottrop und Gladbeck dabei sein: Neuer Melderekord. Dank der sommerlichen Wetterbedingungen kamen viele Zuschauer an die Strecke und feuerten die Sportler auf ihren jeweiligen Runden durchs Revier an. Im Rahmen meiner Arbeit vor Ort bot sich auch wieder die Teilnahme an diesem Vergnügen an, denn Orte, Gegend, Strecke tangiert meine Erinnerungen an eine Zeit, wo ich dort gelebt habe.

So ist dieser Lauf auch überhaupt nicht von Wettkampfgedanken geprägt, sondern von freudiger Erwartung, auf alles, was mein Auge schauen wird. Damals, von 1960-1964 war es noch eine graue, dreckige und ärmliche Gegend um die vielen Zechen und Stahlwerke herum. Straßenzüge in grauer Tristesse mit den typischen kleinen Häuschen für die im Bergbau Schuftenden. Steinstaublungen allerorten husteten im Takt, an jeder Ecke, an jedem Ort.

Aber heute ist es eine Freude, durch diese rekultivierte Landschaft zu laufen, wo man Ausdauer bewiesen hat, um etwas neues nach dem Untergang zu schaffen. Großartige Veränderungen, Wiederbelebungen, Umwandlungen. Alles irgendwie noch da, aber ganz anders. Freundlicher, angenehmer, nutzbarer für Mensch und Tier. Da lässt es sich laufen und ich ließ es laufen. Ohne laufende Uhr im Nacken so mitten im Feld der vorwärtstreibenden Masse, echt klasse.

Genießen, Spaß haben, Freude entfalten ist unter Zeitdiktat nicht einfach. Es sei denn – es läuft und man spürt kein Limit. Aber dieses „Problem“ hatte ich wahrlich nicht. Die Ortsteile von Essen und Gelsenkirchen rauschten an mir vorbei und immer wieder auf der Suche nach Erinnerungen, nach Erlebnissen, nach Personen und Namen. Alles flog und die Zeit dahin und schon bald war ich wieder in GE-Feldmark und lief auf die Altstadt zu. Begleitet von tausendfachem Zurufen und Aufforderungen, denn der Name prangte auf der Startnummer. Mit dem Erreichen der langen Zielgeraden kam so etwas wie Wehmut auf, dass es schon vorbei ist und wie ist es sonst?

Es ist für einen Menschen, der das Ruhrgebiet vor 50 Jahren verlassen hat kaum vorstellbar, wie Kunst und Kultur, Fauna und Flora, Lebensraum und Charme es an die Stelle von staubig, steiniger, armseliger Realität geschafft haben.

Wie bereits in den letzten Jahren richteten auch in diesem Jahr die Frauen des ersten deutschen Frauenlaufvereins **Melpomene Bonn e.V.** die KM Bonn/Rhein-Sieg über 10 km aus. Insgesamt starteten fast 300 Ausdauersportler, von denen 92 an der Meisterschaft teilnahmen. Ebenfalls wie gewohnt wurde das Feld des 10 km-Hauptlaufs um 9:30 Uhr bei bestem Laufwetter auf die Wendepunktstrecke geschickt. Auf den ersten 2 km verleitet der Kurs die Läufer gerne zum Überziehen, da die Strecke ein leichtes Gefälle aufweist. Ab dieser Marke wird der Parcours dann flach wie ein Brett bis zum Wendepunkt.

Durch Antje bin ich auf den Melpomene-Lauf aufmerksam geworden. Da ich noch nicht dort gestartet bin und der Termin passte, bin ich am letzten Sonntagmorgen nach Bonn-Ippendorf gefahren. Der Lauf ist gut organisiert von den netten Frauen von Deutschlands erstem Frauenlauf-Verein Melpomene e.V.. Bei der Anmeldung traf ich Thorsten, der auch die 10 km laufen wollte. Neben den 10 km gab es noch einen 5 km, 800 m und einen 6-Pfoten-Lauf. Der Start war für 10 Uhr angesetzt. Beim Einlaufen konnte ich mir noch einmal den Zaun des Kinderheims anschauen, den meine Kollegen und ich bei einer Hilfsaktion von Eaton im Frühjahr aufgebaut hatten.

Dann ging es auf die Strecke, die als Wendepunktstrecke auf durchgängig asphaltierten Wegen durch den Kottenforst führt. Bevor ich selbst bei 5 km wendete, kamen mir bereits die schnellen Läufer entgegen. Ich hatte mich auf den ersten Kilometern noch etwas zurück gehalten, um auf der zweiten Hälfte etwas zulegen zu können, was aber leider nicht gelang. Trotzdem lief ich annähernd gleichmäßig durch und war nach etwas über 41 min im Ziel. Die letzten 1,5 km ziehen sich noch einmal, weil man das Ziel schon in Sichtweite hat. Thorsten war nach 38:36 min und Johannes, den ich erst beim Auslaufen traf, nach 46:54 min im Ziel. Das ruhige Auslaufen hat dann noch einmal gut getan, bevor ich wieder nach Hause aufbrach. Duschen kann man dort zwar auch, sie sind aber ca. 1 km von Start und Ziel entfernt. Insgesamt hat mir der Lauf gefallen, auch wenn ich mir eine bessere Zeit ausgerechnet hatte. Es war auch schön, ein paar bekannte Gesichter aus der Bonner Laufszene wiederzusehen. **Olaf**



Dank deiner taktischen Vorgaben konnte ich eine für meine Verhältnisse respektable Zeit von 46:54 erlaufen. Es war herrliches Laufwetter und eine sehr angenehme Strecke durch den Wald mit dezenten Höhenunterschieden. Aus meiner Sicht sehr zu empfehlen, auch wenn es sich nicht um einen Rundkurs handelt. **Johannes**



Im Juni sind im Verein:

Klaus Heckmanns	18 Jahre
Werner Gieseler	9 Jahre
Klaus Braun	7 Jahre
Kerstin Kuhnke	2 Jahre
Anke Weber	1 Jahr

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

18.05. Köln, Oberndorfer
18.05. Bonn, Kaymer, KucherO, SohniT
24.05. Hockenheim, MüllerH
01.06. Pietermaritzburg, Menzel
15.06. Hennef, Braun, Reinisch, Kaymer
09.05. Aldenhoven, Kyrion
29.06. Brixen, Steeger
14.09. Köln, Reinisch

Wer feiert seinen Geburtstag?

07.06. Wolfgang Menzel	59 Jahre
09.06. Bernd Nitsche	56 Jahre
10.06. Wolfram Hohaus	77 Jahre
11.06. Jürgen Banse	78 Jahre
11.06. Uwe Niederprüm	47 Jahre

Noch Startkarten für:

15.06. Hennef
15.06. Aldenhoven
18.06. Bonn
29.06. Hennef
08.08. Hausen
14.09. Münster
14.09. Köln

Weitere Veranstaltungen bitte nachfragen.

TRAININGSZEITEN/-Orte:

Montag, 18.00 Uhr Menden
Dienstag, 18.30 Uhr Rothenbach
Mittwoch, 18.00 Uhr Aggerstadion
Donnerstag, 18.00 Uhr Rothenbach
Samstag, 10.30 Uhr Aggerstadion
Samstag, 16.00 Uhr Rothenbach

21. Melpomene
10 km - Straßenlauf
in Bonn- Ippendorf
(Kottenforst)

Geschäftsführer : Udo Lohngel
 Kassierer : Wolfgang Menzel

Veranstaltungswart :
 Konrad Waßmann