

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, 12.03.2015

Vereinsnachrichten 10-15

40. Internationaler BIENWALD-MARATHON Kandel
 Nationaler Halbmarathon
08. März 2015

Jubiläumstimmung in Kandel.

Im 40sten Jahr präsentierte sich der Bienwaldmarathon so frisch wie noch nie. Kurz zur Historie: Gerade mal zwei Jahre nach den Berlinern hatte ein neu nach Kandel gekommener Lehrer namens Roland Schmidt die Idee, einen Marathonlauf durch den Bienwald ins Leben zu rufen. Schnell wurden Mitstreiter im Verein begeistert und am 27. März 1976 war es schließlich soweit. Der Bienwaldmarathon feierte mit 77 Teilnehmern im Ziel seine Premiere.

In den folgenden Jahren konnte der Lauf kontinuierlich seine Teilnehmerzahlen

steigern. Schnell hatte sich in der Läuferzene herumgesprochen, dass man in Kandel, der flachen Streckenführung wegen, Bestzeiten

laufen kann. Aus dieser Zeit stammte auch das erste Logo der Laufveranstaltung, das mit dem Slogan „die schnellen Strecken“ eindeutig die Vorzüge der Strecke hervorhob. Eigentlich verwunderlich, dass in Kandel noch kein Weltrekord aufgestellt wurde. Ein Blick in die Ergebnislisten der 70er und 80er Jahre belegt die Leistungsdichte der damaligen Zeit. Nicht nur die Siegerzeiten von 2:20 h beeindrucken, sondern noch mehr die Tatsache; dass z. B. 1978 von 282 Finisher 123 unter der 3-Stunden-Grenze blieben. Eine Quote, die heute undenkbar erscheint. Insider erzählen, dass zu dieser Zeit nach 4 Stunden begonnen wurde das Ziel abzubauen, weil alle Läufer durch waren.

Highlight war mit Sicherheit das Jahr 1984, in dem der TSV Kandel am 15. April zusätzlich die deutsche Marathonmeisterschaft in Verbindung mit der Olympia Qualifikation (Los Angeles) ausrichten durfte. Bei sommerlichen Temperaturen von 27 Grad konnte bei der damals viermalige Deutsche Meister, Ralf Salzmann, kurz vor dem Ziel gerade noch einen Marathon-Nowbody namens Herbert Steffny abfangen. Der damals gelaufenen Streckenrekord von 2:14 h wurde bis heute nicht gebrochen. Ein Filmdokument dieses historischen Laufs findet man unter <https://www.youtube.com/watch?v=IK2pnza4p78>.

Mitte der 90er Jahren wurde allmählich der Laufsport zum Breitensport, was die Teilnehmerzahlen schnell die 1000er Marke passieren ließ. Inzwischen ist man bei ca. 1800 Läufern angekommen, die nicht nur die schnelle Strecke für Bestzeiten suchen, sondern auch Gefallen an der Natur und dem familiären Charakter der Veranstaltung haben.

Zum Jubiläumsmarathon hatte sich der Veranstalter etwas Besonderes einfallen lassen. Jeder Marathonläufer bekam etwas auf die Ohren, nämlich eine Mütze. Bei der frühlingshaften Temperatur schon zur Startzeit, war deren Verwendung jedoch nicht notwendig. Wie schon im letzten Jahr strahlten die am Start stehenden Läufer mit der Sonne um die Wette. Leider hatte die Influenzawelle vielen vorangemeldeten Läufer einen Strich durch die Rechnung gemacht. Trotz der hohen Nachmeldequote konnte mit 1720 Startern die 2000er Marke nicht genommen werden.

....und wieder einmal Kandel, jedes Frühjahr die gleichen Überlegungen, - oje, viel zu früh der Termin in Kandel, noch gar nicht vorbereitet und überhaupt, Anfang März - da bin ich gerade mal

froh, dass es ab und an mal klappt im Hellen mit dem Laufen anzufangen, aber da ist nix mit Tempo und fit sein und so was.

Aber Kandel ist auch jedes Jahr toll, wieder einmal perfektes, sonniges Wetter, eine schnelle flache Strecke, eine tolle Organisation, Udo vor Ort (ganz wichtig als Motivator!), kein Stau im Startbereich und eine breite asphaltierte Strecke gleich von Anfang an. Zieleinlauf dann im Stadion und dort eine vorbildliche Zielverpflegung mit Erdinger Alkoholfrei, Tee, Obst, Müsli und gleich in der Nähe die Duschen, für die Frauen sogar direkt im Stadion. Außerdem ist das einer der wenigen Läufe wo es für Frauen sogar Shirts in Frauengrößen gibt. Und das alles für relativ niedriges Startgeld. Also wärmstens zu empfehlen.

Zum Lauf selbst: eigentlich wollte ich ja gar nicht starten, aber ein Ersatzläufer war nicht zu finden und so bin ich mitgelaufen, mit der Überlegung ggfs. früher zu drehen, aber wenn ich dann erst mal unterwegs bin, - egal, besser langsam als gar nicht ankommen und so hat es dann doch mal wieder Spaß gemacht. Achim ist total zufrieden mit seiner tollen Zeit und freut sich schon auf die Starts bei den vielen in der Tombola gewonnenen Startplätzen. **BirgitN**



Im März sind im Verein:

Karsten Dzialas	9 Jahre
Bernhard Lichtenberg	3 Jahre
Frank Kyron	8 Jahre
Rolf Köster	11 Jahre
Thomas Neu	18 Jahre
Achim Teusch	19 Jahre
Birgit Neitzel	10 Jahre
Angelika Engels	5 Jahre

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

08.03. Kandel, NeitzelA+B
14.03. Münster, WiemkerM+Th
15.03. Bensberg, Putz, Menzel, Schmitz2, Lämmlein
22.03. Köln, NeitzelA,
19.04. Bonn, Böttcher, Reglin, EngelsH, Klein, Tesch, Maatz,
19.04. Düsseldorf, NeitzelA+B
26.04. Detmold, KucherO
26.04. Wien, Oberndörfer
03.05. Frechen, NeitzelA+B
10.05. Hockenheim, MüllerH
17.05. Refrath, KucherO+A, Kaymer
14.06. Hennef, Kaymer
20.06. Köln, Kaymer

Wer feiert seinen Geburtstag?

12.03. Ingrid Lennartz	75 Jahre
12.03. Rolf Köster	52 Jahre
20.03. Thomas Schmitz	49 Jahre
21.03. Werner Mühleis	53 Jahre
28.03. Arnold Pietras	64 Jahre

TRAININGSZEITEN/-Orte:

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

Noch Startkarten für:

22.03. Köln
19.04. Bonn
19.04. Düsseldorf
01.05. Leverkusen
01.05. Mendig
03.05. Frechen
09.05. Mannheim
17.05. Gelsenkirchen
17.05. Refrath
17.05. Heilbronn
Weitere Veranstaltungen bitte nachfragen.



tz
nel

Geschäftsführer : Udo Lohngel
 Kassierer : Wolfgang Menzel

Veranstaltungswart :
 Birgit Lennartz

Bei der elften Auflage des Donatuslaufes erlebten über 1000 LäuferInnen, wie schön das Laufen im Frühling sein kann.

Der Lauf nennt sich „Rund um den Donatussee“ und betrachtet man die Streckenkarte, dann hat man eher das Gefühl in Finnland zu sein, denn es werden etliche weitere Seen umrundet und blau wie grün dominieren den Blick.



Ja, das war ein langer aber auch schöner sonniger Tag.

Sind extra früh losgefahren und waren schon um halb zehn in Erfstadt. Meine Kinder wollten da auch gerne mitlaufen.

Dort angekommen sind wir schnell zur Anmeldung, aber wir erhielten die schlechte Nachricht für die Kinder, dass der Lauf ausgebucht sein und die Kinder zuschauen mussten.

Unser Start war erst um 12 Uhr. Also hatten wir viel Zeit für ein zweites Frühstück; für Kuchen und Kaffee und noch mehr Kaffee. Das könnte einer der Gründe gewesen sein, wieso ich den **Alex** nach km 7 nicht mehr gesehen habe. Nach dem Wendepunkt sind wir uns noch begegnet. Er war hundert Meter hinter mir. Erst nach dem Zieleinlauf habe ich gemerkt, dass ich den Alex verloren habe. Es stellte sich heraus, dass er noch einen Abstecher in die Büsche machen musste. War wohl doch zu viel Kaffee.

Es wurde ein neuer Streckenrekord mit 32:26 über 10 km aufgestellt und es war ein schöner und gut organisierter Lauf. **Waldemar**

Brötchenlauf in Mendig am 1. Mai
Interessenten bitte bei mir melden.

Bonn-Marathon + Halbmarathon
Anmeldungen durch mich nur noch
bis 31.03. möglich.

Nächster größerer Termin ist der
Königsforstmarathon am 15.03.