

**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, 03.06.2015

**Vereinsnachrichten 22-15**

**1. Beat Run Köln war nicht der Knaller**

„Spüre den Beat auf der Strecke. An 5 Soundstations werden die Läufer von angesagten DJ's mit feinsten Electrosounds auf Trapp gehalten. Lasst Euch vom Beat tragen!“ So warb der Veranstalter für den 1. Beat Run Köln.

Die Strecke bestand aus einer 5 Km Runde im Rheinauhafen an den Kranhäusern und ums Olympiamuseum herum. 5 und 10 km waren angeboten. Ich entschloss mich für die 10 km um 18 Uhr. Für 19.50 Euro Startgeld erhielt man ein schön gestaltetes T-Shirt und seine Startnummer. Die Strecke ist trotz einiger Kopfsteinpflasterpassagen gut zu laufen, da sie aus vielen lange Geraden besteht. Nicht gerade sehr abwechslungsreich, doch dafür hat man viel Weitsicht. Sei es auf die Silhouette von Köln oder die anderen Läuferlangen. Enttäuscht war ich von der angekündigten Musik. Diese war nur auf einigen kurzen Passagen zu hören und auch viel zu leise.

Auch wenn es nicht der erwartete Stimmungsknaller war, ich war beim ersten Wettkampf nach der Knieoperation sehr zufrieden nach zwei gleichen Runden als 22. Frau und 1. der W 50 in 44:45 min im Ziel. Am Start hatte ich **BarbaraK** getroffen, die mit 51:17 min als 3. der W 50



**Im Juni sind im Verein:**

Klaus Heckmanns	19 Jahre
<b>Werner Gieseler</b>	<b>10 Jahre</b>
Klaus Braun	8 Jahre
Claudia Kuhnke	3 Jahre

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

- 30.05. Köln, LennartzBi, Kaulbach
- 31.05. Köln, Oberndörfer
- 31.05. Menden, Lämmlein
- 31.05. Durban, Menzel
- 03.06. Bonn, Oberndörfer, Kaulbach,
- 07.06. Köln, LennartzBi
- 14.06. Hennef, Kaymer
- 14.06. Bonn, 2 Staffeln
- 20.06. Köln, Kaymer
- 21.06. Aldenhoven, SohniM, Stasiewicz, Reglin, Kyron, Böttcher, SohniTh
- 04.07. Zermatt, Steeger
- 19.07. Köln, Kaulbach
- 09.08. Monschau, Reinisch, Putz
- 05.09. Plettenberg, Lämmlein

**TRAININGSZEITEN-/Orte:**

- Montag, 18.00 Uhr Menden
- Dienstag, 18.30 Uhr Rothenbach
- Mittwoch, 18 Uhr Tempotraining
- Donnerstag, 18.00 Uhr R'bach + NW
- Samstag, 15.30 Uhr Rothenbach

**Wer feiert seinen Geburtstag?**

07.06.	Wolfgang Menzel	60 Jahre
09.06.	Bernd Nitsche	57 Jahre
10.06.	Wolfram Hohaus	78 Jahre
11.06.	Jürgen Banse	79 Jahre
11.06.	Uwe Niederprüm	48 Jahre



sich auch sehr über ihre Zeit gefreut hatte.

Zum anschließenden Feiern war allerdings nicht die Lust, auch wenn die Sonne jetzt herauskam. Beim Lauf war es doch recht kühl gewesen, so dass viele in Langen Shirts liefen und das Ende Mai!

Mein nächster Auftritt bei den Kranhäusern wird wohl der Altstadtlauf von Köln am 30. Juli sein. Da ist wirklich Stimmung und auch die Strecke ist sehr viel interessanter. **BiLe**



Der Marathon-Club Menden lud mal wieder alle Routiniers in die Hönnestadt am Fuße des Sauerlandes ein. Dazu gehört auch schon seit vielen Jahren **FranzL**, der jeden Baum entlang der Strecke mit Vornamen kennt. Es ist eine eigenwillige Atmosphäre, da auf dem flachen Hochplateau in den Feldern und Wäldern, bevor es an den Ausgangspunkt, nämlich in die Stadt zurück geht. Es war die 31. Austragung und in den 80ern lief dort so manches Ass 2:20er Zeiten. **Franz:** Bei gutem Wetter – etwas Wind – bin ich nach Gefühl gelaufen.

Bei 1:39 bei HM dachte ich mir: ob das gut geht? Ging gut, 2. Hälfte gleiche Zeit, somit 3h18:19. War natürlich stolz auf mich..... Und wahrscheinlich zahlt es sich aus, weniger Wettkämpfe zu machen, war erst mein zweiter in 2015.



90.COMRADES ULTRAMARATHON 31. MAI 2015

und **Wolfgang** war wieder dabei. Kommenden Samstag können wir ihn zu seinen Erlebnissen befragen, wenn er mit uns in seinen 60. hineinfeiert.

**Noch Startkarten für:**

- 07.06. Köln
- 14.06. Hennef
- 21.06. Windeck
- 21.06. Köln
- 03.07. Köln
- 25.07. Nürburgring
- 07.08. Hausen

**Weitere Veranstaltungen bitte nachfragen**

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

Geschäftsführer : Udo Lohngel  
 Kassierer : Wolfgang Menzel

Veranstaltungswart :  
 Birgit Lennartz

## **Der Comrades Marathon ist ein Straßenlauf, der seit 1921 zwischen den südafrikanischen Städten Durban und Pietermaritzburg ausgetragen wird.**

Er ist der traditionsreichste und teilnehmerstärkste Ultramarathon weltweit und ein nationales Sportereignis, das in voller Länge im Fernsehen übertragen wird.

**Veranstalter ist die Comrades Marathon Association (CMA). Das Zeitlimit für die ungefähr 90 km lange Strecke beträgt zwölf Stunden**

### **Strecke**

Von Anfang an wurde jährlich die Laufrichtung zwischen den beiden Städten gewechselt; die in Durban gestarteten Läufe werden Up Runs, die von Pietermaritzburg ausgehenden Down Runs genannt. Start ist traditionell vor dem Rathaus des jeweiligen Ausgangsortes. Da immer wieder verschiedene Sportstätten in den Zielorten angesteuert werden, variiert die Streckenlänge zwischen 86 und 92 km.

**Der Kurs, der vorwiegend der alten Hauptstraße R 103 folgt, ist, von Durban aus gesehen, durch fünf größere Anstiege charakterisiert, die als Big Five bezeichnet werden. Cowie's Hill, der erste von ihnen, ist ca. 16 km vom Zentrum Durbans entfernt. Nach weiteren zehn Kilometern wird Fields Hill bewältigt, und kurz vor km 40 wartet mit Botha's Hill die nächste Herausforderung auf die Läufer.**

Dahinter passiert man die Wall of Honour, auf der die Sieger des Rennens mit Plaketten verewigt sind, oberhalb des Valley of 1000 Hills und kurz dahinter Arthur's Seat, eine Steinbank in der Böschung neben der Straße, auf der sich der fünfmalige Sieger Arthur Newton auszuruhen pflegte.

**Einer Legende zufolge wird es Läufern, die hier eine Blume mit dem Gruß „Good morning Sir“ niederlegen, auf der zweiten Hälfte des Laufes gut ergehen.**

Kurz danach ist bei Drummond die Halbzeitmarke erreicht. Inchanga heißt der nächste große Anstieg, von dessen Gipfel aus ungefähr die Distanz eines Marathons bis nach Pietermaritzburg zu laufen ist. Es folgen die einzigen relativ flachen Passagen des Kurses durch die Ortschaften Cato Ridge und Camperdown, bevor es kaskadenartig hinauf zur Umlaas Road, mit 810 m der höchste Punkt der Strecke, geht. Bergab geht es nun in die Ortschaft Ashburton. Hinter dieser befindet sich der letzte große Anstieg namens Polly Shorts, der einen zum Stadtrand von Pietermaritzburg führt.

Die Strecke ist durchgängig asphaltiert. Verpflegungsstationen sind jeweils im Abstand von ca. 2 km errichtet. Der Zuschauerandrang ist enorm und lässt an vielen Stellen eine Atmosphäre wie bei einem Stadtlauf aufkommen.

### **Geschichte**

Das Rennen wurde von Vic Clapham ins Leben gerufen, einem Veteran des Ersten Weltkriegs. Er hatte bei der Offensive der alliierten Streitkräfte in Ostafrika 2700 km zu Fuß zurückgelegt und wollte mit dem Marathon ein lebendes Denkmal für seine gefallenen Kameraden errichten. Der Lauf sollte die Strapazen widerspiegeln, die von den Soldaten während des Krieges zu erdulden waren.

Nachdem sich Clapham zwei Jahre bemüht hatte, erhielt er die Unterstützung der League of Comrades of the Great War, und am 24. Mai 1921 (dem Empire Day) machten sich 34 Läufer von Pietermaritzburg auf den Weg, von denen 17 das Ziel erreichten, der erste in 8:59 h, der letzte in 12:20 h. Im Jahr darauf wurde von Durban aus mit einer vorgeschriebenen Zeit von zwölf Stunden gestartet, und zum ersten Mal gewann Arthur F. H. Newton das Rennen, der im Jahr darauf als erster Läufer die Strecke in weniger als sieben Stunden zurücklegte. Ebenfalls 1923 bewältigte Frances Hayward, inoffiziell startend, als erste Frau die Strecke.

**1928 wurde das Zeitlimit auf elf Stunden gesenkt.**

Mit vier Siegen war Hardy Ballington der dominierende Läufer in den 1930er Jahren. In den Jahren von 1941 bis 1945 fanden wegen des Zweiten Weltkriegs keine Rennen statt. 1948 entstand eine weitere Tradition, als der Läufer Max Trimborn vor dem Start einen Hahnenschrei imitierte, was so viel Anklang fand, dass Trimborn von nun an damit den Startschuss ersetzte.

**Noch heute signalisiert Trimborns Hahnenruf, auf Band aufgezeichnet, den Beginn des Rennens.**

Wally Hayward, der den Lauf schon 1930 gewonnen hatte, war der bestimmende Athlet der 1950er Jahre mit vier weiteren Siegen. Als erster Läufer blieb er 1953 unter sechs Stunden. Ebenfalls fünf Siege verzeichnete Jackie Mekler, der 1960 als Erster bei einem Up Run die Sechsstunden-Barriere brach.

**1962 wurde zum ersten Mal eine dreistellige Finisherzahl verzeichnet, und von nun an stieg die Zahl der Teilnehmer erheblich an.**

**1973 wurden zum ersten Mal mehr als 1000 Läufer im Ziel registriert.**

1975, bei der 50. Austragung, wurden zum ersten Mal Schwarze und Frauen offiziell zum Rennen zugelassen. Bereits 1935 hatte Robert Mtshali als erster schwarzer Läufer die Strecke bewältigt. Seine Leistung und die aller anderen inoffiziellen schwarzen und weiblichen Starter vor 1975 wurden 2005 in einer offiziellen Zeremonie des Veranstalters gewürdigt.

Eine weitere Schallmauer durchbrach Alan Robb 1978 bei seinem dritten von vier Siegen, als er die 5:30-Marke unterbot. Die 1980er waren dann die Dekade von Bruce Fordyce, der bei seinem ersten Sieg 1981 die Beschimpfungen von Zuschauern zu erdulden hatte, weil er gegen die Inkorporation des Laufes (der seit 1962 am Feiertag Republic Day stattfand) in die Feierlichkeiten zum 20. Jahrestag der Republik Südafrika mit einem schwarzen Armband protestierte.

**Bis 1990 gewann er weitere acht Mal; 1989, als er verletzungsbedingt pausierte, siegte mit Samuel Tshabalala zum ersten Mal ein schwarzer Läufer. Im selben Jahr stellte Frith van der Merwe den aktuellen Rekord im Down Run auf, und Wally Hayward wurde als 80-Jähriger der bislang älteste Finisher überhaupt.**

1988 erreichten zum ersten Mal mehr als 10.000 Läufer das Ziel. Nach dem Ende der Apartheid und der daraufhin erfolgten Aufhebung der sportlichen Sanktionen war der Comrades Marathon 1993 das erste Sportereignis Südafrikas mit internationaler Beteiligung. Charly Doll aus Deutschland trug sich in diesem Jahr in die Siegerliste ein; ein Jahr danach tat es ihm Alberto Salazar aus den USA gleich.

**1995 errang die deutsche Läuferin Maria Bak den ersten von drei Siegen, und 1999 triumphierte Birgit Lennartz. Weitere erfolgreiche Teilnehmer aus dem deutschsprachigen Raum sind der Schweizer Peter Camenzind, der 1994 Vierter und 1997 Neunter wurde und in den darauffolgenden Jahren mehrere Altersklassensiege errang, und die Österreicherin Dagmar Rabensteiner, die 2005 den zweiten Platz in der Altersklasse 40–49 (insgesamt den 14. Platz) belegte.**

Zur Feier des 75. Jubiläums im Jahr 2000 wurde das Zeitlimit auf zwölf Stunden gelockert. 20.047 Läufer erreichten das Ziel, so viele wie niemals zuvor oder danach bei einem Ultramarathon. Mit der Rückkehr zum 11-h-Limit pendelte sich die Finisherzahl wieder auf ca. 10.000 ein, und daran änderte sich auch nichts, als man 2003 das Limit permanent auf zwölf Stunden ausdehnte.

Nachdem seit dem Ende der 1990er Jahre das Rennen am Youth Day (dem 16. Juni) ausgetragen wurde, änderte man den Termin nach Protesten der ANC Youth League, die der Ansicht war, dass damit die Bedeutung dieses Feiertags herabgesetzt würde, 2007 auf den 17. und 2008 auf den 15. Juni. Die Termine für 2009 und 2010 wurden wegen des 8. Konföderationen-Pokals und der 19. Fußball-Weltmeisterschaft in den Mai verlegt.

Die Veranstaltung wird seit langem in voller Länge landesweit im Fernsehen übertragen. 2003 sahen mehr als 3,5 Millionen Zuschauer zumindest einen Teil des Rennens, mit den höchsten Einschaltquoten beim Einlauf der Sieger und kurz vor Zielschluss.

**In Pietermaritzburg befindet sich das Comrades Marathon Museum mit zahlreichen Ausstellungsstücken zur Geschichte des Laufs.**

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

Geschäftsführer : Udo Lohrengel  
Kassierer : Wolfgang Menzel

Veranstaltungswart :  
Birgit Lennartz