

Langlaufgemeinschaft Sankt Augustin
Geschäftsstelle
Feldstraße 4 D-53797 Lohmar-Inger



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, 17.03.2009

Vereinsnachrichten 11-09

Frauen starteten gratis am Weltfrauentag beim 4. Internationalen ÖGER-Antalya-Marathon "Runtalya"

Ich war das Wetter in Deutschland leid und war froh für ein paar Tage in die Türkei nach Antalya zum dortigen, von Öger-tours organisierten, Marathon zu reisen. Schon zum 4. Mal wurde der Runtalya vom europaweit führenden Anbieter für Türkeireisen ausgetragen. Bei fast 20 °C machte ich mir am Freitag einen ersten Eindruck von der Stadt. Auch wenn mir die Hochhausbauten und die „Steinwüste“ der Touristenorte nicht zusagen, bei der Streckenbesichtigung am Samstag sah ich dann, das man diese

Ansicht nur wenige Kilometer und nur einseitig hat, denn die Wendepunktstrecke verläuft vorwiegend am Meer entlang.



Da ich immer noch Probleme mit dem linken Bein habe, meldete ich mich schweren Herzens von Marathon auf 10 Kilometer um. So konnte ich wenigstens das Flair der ersten Kilometer mitbekommen, denn der Start erfolgte gemeinsam am Sonntagmorgen vor dem Antalya Museum. Ich kam mir fast vor, wie bei einem Rennen in Deutschland, denn mit fast 700 Deutschen Startern bleib das nicht aus. So waren auch alle Ansprachen und Informationen dreisprachig: Türkisch, Deutsch, Englisch. Aber bei der kurz vor dem Start abgespielten türkischen Nationalhymne wusste man dann definitiv wer Einheimischer war, denn es wurde kräftig mitgesungen.

Nach 1,5 Kilometern war die City und die Altstadt von Antalya erreicht, kurze Zeit später das Atatürk-Stadion mit dem späteren Zieleinlauf. Wir hatten zwar erst kurz nach 8 Uhr doch es war schon recht warm. Bei Kilometer 6 musste ich dann umdrehen, während die mir jetzt noch in Gruppen entgegenkommenden Marathonis weiter Richtung Kundu liefen. Als 6. erreichte ich nach 43:11 min das Ziel. Jeder erhielt einen Verpflegungsbeutel mit Wasser, Obst und den hier überall angebotenen Sesamkringeln. Die Zeit bis zum Eintreffen der ersten Marathonläufer nutzte ich, um den Start des so genannten Fun Runs um 9 Uhr und den des Halbmarathons um 9.30 Uhr anzuschauen. Ich nahm den Weg durch den Karaoliğlupark, das grüne Herz Antalyas und die sehenswerte Altstadt dorthin. So hatte ich Auslaufen und etwas Sightseeing miteinander verbunden.

Beim Fun Run lief alles mit, was zwei Beine hatte, ganze Familien von der Oma bis zum Enkel nahmen die ca. 4 km unter die Füße. Das Ganze war nämlich gratis und zur Belohnung

gab es ein T-Shirt. Ursprünglich wollte sogar der Ministerpräsident teilnehmen, dann hieß es seine Frau würde kommen. Letztendlich war dann nur die Frau des Bürgermeisters von Antalya dabei.

Im Stadion war inzwischen richtig was los. Eine Verlosung sorgte für Unterhaltung, die ersten Marathonläufer wurden erwartet. In den Innenraum durften nur Läufer, so konnte man es sich auf dem Rasen bequem machen, die Sonne genießen und die doch von Hitze und Strecke gezeichneten Läufer des halben und ganzen Marathons einlaufen sehen. Gerne hätte ich die Strapazen auf mich genommen. Ich verträstete mich auf das kommende Jahr, wo mit der 5. Austragung ein erstes kleines Jubiläum anstehen wird.

Dieser Kurztrip hatte in mir ein Interesse für die Türkei und ihre Kultur geweckt, was durch einen abschließenden Ausflug am Tag danach Richtung Kemer und in das Taurus-Gebirge noch verstärkt wurde.

Auch wenn die Strecke nicht für Bestzeiten geeignet ist, wer Anfang März Wärme und Sonne tanken möchte, mal ein paar Tage in kurzer Hose laufend Kilometer sammeln will und dies alles ohne sich um viel kümmern zu müssen, der ist bei Öger-Tours und dem Runtalya richtig.

(www.oeger-marathon.com)
 Birgit Lennartz

Jubiläen-Ecke
 Im März 09 sind im Verein:

| | |
|--------------------|----------|
| Dieter Landstorfer | 15 Jahre |
| Achim Teusch | 13 Jahre |
| Thomas Neu | 12 Jahre |
| Helmut Altenrath | 5 Jahre |
| Carlos Saraiva | 5 Jahre |
| Rolf Köster | 5 Jahre |
| Birgit Neitzel | 4 Jahre |
| Karsten Dzialis | 3 Jahre |
| Marco José Saraiva | 3 Jahre |
| Najim al Abas | 2 Jahre |
| Frank Kyrión | 2 Jahre |

Wer ist wann u. wo für die LLG am Start/ gedenkt:

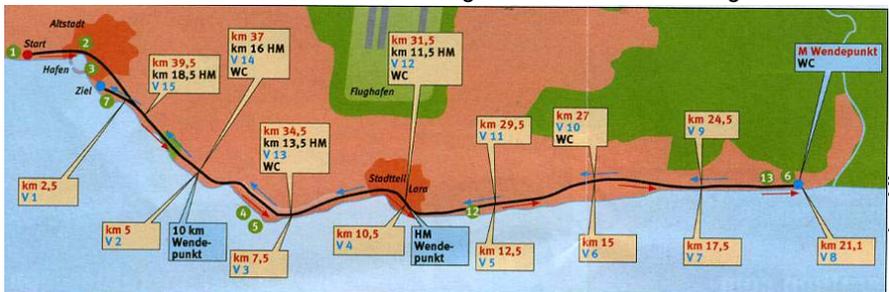
| | |
|--------|---|
| 21.03. | Rodenkirchen , Ziegert, Tesch |
| 29.03. | Freiburg , Hülstrunk |
| 29.03. | Bensberg , Tesch, Dürr, Menzel, Lämmlein, KucherO NeitzelB+O |
| 18.04. | Leipzig , Dürr |
| 26.04. | Bonn , Braun, Knappe, Klein Tesch, Zacher, Waßmann, Ziegert, KucherA+O |
| 03.05. | Düsseldorf , Tews |
| 20.05. | Köln , Dürr |

TRAININGSZEITEN-/Orte:
Montag, Siegrunde, St. Au-Menden
Dienstag, Abendrunde, Rothenbach
Donnerstag, Abendrunde, Rothenb.
Samstag, Lange Runde, Rothenbach
 nach vorheriger Absprache

Wer feiert seinen Geburtstag?

| | | |
|--------|---------------------|-----------------|
| 19.03. | Karl Lennartz | 69 Jahre |
| 20.03. | Thomas Schmitz | 43 Jahre |
| 23.03. | Bettina Pütz | 40 Jahre |

Noch Startkarten für:
 21.03. Steinfurt
 05.04. St. Wendel
 11.04. Düsseldorf
 26.04. Düsseldorf
 26.04. Antwerpen
 03.05. Düsseldorf
 09.05. Mannheim
 17.05. Heilbronn
 17.05. Essen
 23.05. Luxembourg
Weitere Veranstaltungen bitte nachfragen.



502 99; KtoNr. 30 004 485

Udo Lohrengel
 Wolfgang Menzel

Praxis für Krankengymnastik
Kristine Jelden
 & ganzheitliche Shiatsu-Therapie

Erste Hilfe Einsatz am Rothenbach

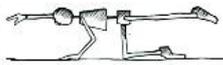


Das ist **Klaus**.

Klaus hat seine Laufschuhe vergessen und war untröstlich. Er warf sich auf den



Boden und flehte alle an, ob ihm denn keiner helfen könne.



Er machte lustige Faxen, verdrehte sich und tanzte für uns, bot sogar 20 Cent, wenn einer ihm seine Schuhe für den Abend leihen würde. Marion war bereit (20 Cent für die Haushaltskasse? Das nimmt man gerne mit!), aber es fehlten 5 Größen. Er schlug vor,

den Schuh vorne aufzuschneiden damit er reinpasse, aber das wollte Marion nicht.

Schon fast auf dem Rückweg kam die ersehnte Hilfe aus **Olafs** Kofferraum, denn der beherbergte seine 4 Minten/km Nobeltreter. Schnell wurden die 20 Cent ausgetauscht, die Füße mit der neuen Umgebung vertraut gemacht und ab gings in den Wald.

++++
Ferner gibt es über **Olaf** zu berichten:

„Habe am 15.03. bei freundlichem Wetter am **39. Internationalen Volkslauf Eschweiler** teilgenommen. Begleitet hat mich Martin Oberndörfer, der die 10 km als Vorbereitung für den Marathon am nächsten Sonntag in Rom gelaufen ist. Die Anfahrt (ca. 90 km von Siegburg) klingt zwar weit, aber wir waren in einer dreiviertel Stunde am Waldstadion in Eschweiler. Am Stadion ist auch eine Sporthalle, wo Umkleide und Duschkmöglichkeiten sind. Es wurden verschiedene Strecken angeboten 4 km, 10 km, Halbmarathon und Bambiniläufe. Deshalb war auch viel los, aber alles ist gut organisiert - kein Wunder bei der 39. Austragung des Volkslaufs. Die 10km- Strecke ist sehr profiliert und verläuft überwiegend durch Wald, nur kurze Teilstücke auf Asphaltwegen. Der Zieleinlauf ist im Waldstadion. Mein Ergebnis: 41:05 min 33./273 M/W, 9./50 M45 – mehr war heute aber auch nicht drin. ☺“



Mo muss och jünne künne!

Bankverbindung: Kreissparkasse Siegburg, BLZ 370 502 99; KtoNr. 30 004 485

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

Geschäftsführer : Udo Lohrengel
Kassierer : Wolfgang Menzel

Veranstaltungswart :
Konrad Waßmann