

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



Vereinsnummer der LLG St. Augustin im LVN : 143

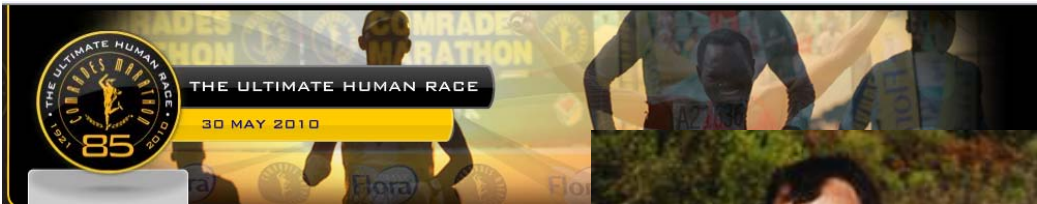
Tel. 02246 - 911 647 Mobil 0171 - 28 47 28
 Fax 02246 - 911 301
 info@LLG-St-Augustin.de, www.LLG-St-Augustin.de
www.marathon-und-mehr.de

2. Juni 2010
 21 Uhr
 1. Bonner Nachtlauf
www.bonn-laeuft.de
 10 km

Augustin

Lohmar, 19.05.2010

Vereinsnachrichten 33-10



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.

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. Der Start ist traditionell vor dem Rathaus des jeweiligen Ausgangsortes. Da immer wieder verschiedene Sportstätten in den Zielorten angesteuert werden,

Der Comrades Marathon 2010 in Südafrika findet am 30.05.2010 statt. Es ist die 85. Ausgabe des legendären Ultralaufes über 89,3 km. Ganz Afrika wird schon in Vorfreude auf die nur 14 Tage später stattfindende Fußball-Weltmeisterschaft sein. Komm mit auf den Schwarzen Kontinent und erlebe den Lauf zusammen mit über 20.000 "Kameraden". Es ist gar nicht so schwer.....

Anmeldungen
Angemeldete Läufer ca. 24.000
 Darunter etwa 55 Deutsche und einer davon ist – mal wieder – **Wolfgang Menzel**.

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 Durban 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 auszurufen 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.



Jubiläen-Ecke
 Im Mai sind im Verein:

Helmut Maatz	14 Jahre
Frank Steinhauer	13 Jahre
Nadine Groß	1 Jahre

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

- 21.05. **Neuwied**, LennartzBi
- 22.05. **Neunkirchen**, Steinhauer, Reinisch, LennartzBi
- 29.05. **Koblenz**, Klein
- 29.05. **Rönsahl**, Oberndörfer
- 29.05. **Remscheid**, Tews
- 30.05. **Duisburg**, Tesch, MenzB
- 30.05. **Bad Honnef**, Maatz
- 30.05. **Durban**, Menzel
- 02.06. **Bonn**, Reinisch, LennartzBi, Lohrengel
- 03.06. **Leverkusen**, MenzA
- 06.06. **Menden**, Lämmlein
- 12.06. **Wuppertal**, Tews
- 12.06. **Wesseling**, Oberndörfer
- 20.06. **Hennef**, Kyrión

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

Wer feiert seinen Geburtstag?
 21.05. **Uschi Günther** 44 Jahre
 24.05. **Carsten Nitschke** 42 Jahre

Noch Startkarten für:
 05.06. Köln (2)
 06.06. Siegburg (3)
 08.06. Menden (2)
 09.06. Köln (5)
 13.06. Waxweiler (2)
 20.06. Eschweiler (5)
 07.08. Köln (10)
 28.08. Niederzier
 12.09. Münster
(In Klammern Restkontingent) Weitere Veranstaltungen bitte nachfragen.

The 2010 **Comrades Marathon** will be a 'down up' starting at the City Hall in Pietermaritzburg and finishing at the Sahara Stadium Kingsmead in Durban. ...

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

Geschäftsführer : Udo Lohrengel
 Kassierer : Wolfgang Menzel

Veranstaltungswart :
 Marion Sohni