

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, 24.03.2011

Vereinsnachrichten 22-11



und war von Läufern für Läufer organisiert.
Bis 2003 konnte er immer die 1000er Teilnehmermarke über-



1. Steinfurt Marathon, die 28. Ausgabe am 20.03.11 **Birgit** berichtet:
„Den Steinfurter Marathon im Münsterland gibt es seit 1984. Von anfänglich rund 300 Teilnehmern hat er sich bis 1990 auf über 1500 hochgearbeitet. Er galt als ein erster Formtest für viele Marathonläufer und Ultramarathonläufer, führte die Brems- und Zugläufer ein

de Angebot an Marathonläufen getroffen und die Finisherzahl sank bis auf rund 350 in diesem Jahr. Aufgefangen wurde dies von dem seit 2007 angebotenen Staffelmara-



Strecke teilen. Für uns war der Lauf in den 90er Jahren immer der Beginn einer Reihe von Vorbereitungswettkämpfen für die Saison. Die Strecke führt größtenteils über Felder und ist so recht windanfällig. Wenn dann noch Regen und Kälte hinzu kamen, nicht immer ein Vergnügen. Doch in diesem Jahr wurde ich für mein Wiederkommen nach 10 Jahren Abstinenz belohnt: Strahlender Sonnenschein, kaum Wind und optimale Lauftemperaturen ließen den Lauf - der in diesem Jahr zum ersten Mal an einem Sonntag stattfand - zu einem ersten Frühlingsgenuss werden.

Hatte ich in den Vortagen den Eindruck nahtlos vom Winterschlaf in die Frühjahrsmüdigkeit überzugehen, wusste ich am Lauftag weshalb.

Ein leichtes Kratzen im Hals kündigte eine Erkältung an. Aber beim Lauf fühlte ich mich recht wohl und lief nach 1:36 h für die erste Runde mit 3:10:59 min als 2. ins Frau ins Ziel.

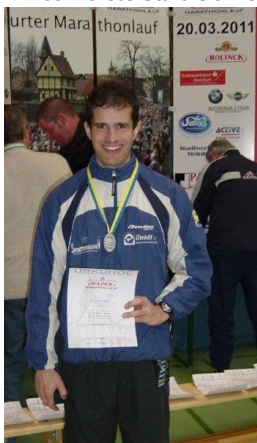
Martin konnte mit 3:03:56 h meine vor 14 Tagen gelaufenen Marathonzeit knapp unterbieten und 2. der M 35 werden. So wie heute könnte der Frühling weitergehen, allerdings dürfen die Temperaturen noch steigen."

Martin schreibt dazu: „Der Steinfurter Marathon hat gut gefallen. Start/Ziel und die Sporthalle, in der sich alles weitere befindet, sind nahe beieinander. Auch unser Hotel war nahe und gut. Die Wetterbedingungen waren perfekt, Sonnenschein bei knapp über 10°C und relativ windstill. Trotzdem hat die 2:59 h mal wieder nicht geklappt. Die Gründe sind wohl vielschichtig.

Die Erkältung zwei Wochen zuvor oder die vergessene Carbo-Mahlzeit vor dem Lauf?? Wohl eher folgendes: Der vorgesehene Brems- und Zugläufer für 2:59 h ist ausgefallen. Der kurzfristig verpflichtete Ersatzmann hatte es nicht wirklich drauf und lief deutlich zu schnell los. Schnell habe ich mich aus der Gruppe zurück fallen lassen. Trotz 100 m Abstand hatte ich nach 5 km mit 20:43 die mit Abstand schnellste Startzeit meiner bisherigen Marathonkarriere. Die Rechnung dafür habe ich etwa 30 km später bekommen.

Dann gab es noch das leicht wellige Streckenprofil. Nach Borghorst hinein, aus Burgsteinfurt heraus, diverse Unter- und Überführungen hatte einige Höhenmeter. Den größten Teil der Strecke bin ich alleine (ohne Gruppe) gelaufen. Für eine gute Endzeit nicht förderlich, aber dafür sieht man mehr von der Landschaft. Diese war abwechslungsreich und hat mir gut gefallen. Hin und wieder wurde man überholt oder man überholte andere Läufer. Dies waren mit wenigen Ausnahmen stets Staffelläufer (zweimal Halbmarathon), andere Marathonis auf der Strecke habe ich kaum getroffen.

Im Ziel habe ich mich an meiner Familie erfreut. Außerdem über die Medaille, ein Finisher-Shirt, warme Duschen, eine gute Massage, leckeren Kuchen und einen schönen Glaspokal für den zweiten AK-Platz. Nun war ich nach anfänglicher Enttäuschung wegen der erreichten Zeit doch rundherum zufrieden."



Jubiläen-Ecke

Im März sind im Verein:

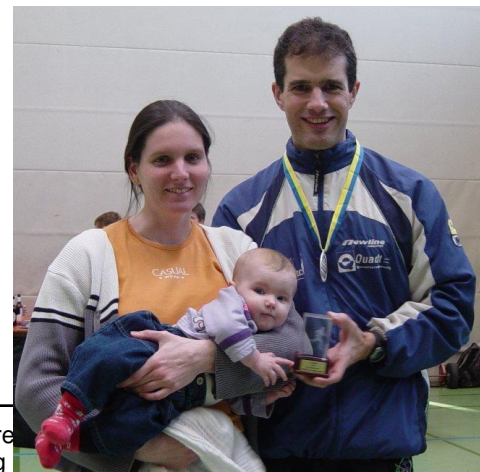
Achim Teusch	15 Jahre
Thomas Neu	14 Jahre
Helmut Altenrath	7 Jahre
Carlos Saraiva	7 Jahre
Rolf Köster	7 Jahre
Birgit Neitzel	6 Jahre
Karsten Dzialis	5 Jahre
Najim Al Abas	4 Jahre
Frank Kyrion	4 Jahre
Angelika Engels	1 Jahr

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

26.03.	Bensberg, Tesch, KucherO, Dürr, Lämmlein, Menzel, MüllerH
26.03.	Duisburg, MenzB
27.03.	Köln, LennartzBi, Lohrengel
29.03.	Bonn, LennartzBi
03.04.	Düsseldorf, LennartzBi
09.04.	Hannover, Tews
10.04.	Bonn, Reinisch, EngelsA, Hess, Trinks, Zacher, Buslei, Tesch, Lohrengel, Klein KucherA+O, LennartzBi
10.04.	Herne, Oberndörfer
17.04.	Zürich, NeitzelB+A
17.04.	Burg, Dürr
24.04.	Wernigerode, MenzB, Tews
08.05.	Düsseldorf, EngelsA+H
29.05.	Duisburg, Oberndörfer

Wer feiert seinen Geburtstag?

25.03.	Marlen Günther	28 Jahre
27.03.	Petra Staneczek	48 Jahre
28.03.	Arnold Pietras	60 Jahre



Nächste VN: „Die Könige vom Königsforst“
Vorsitzender: Jürgen Steiner Kassierer: Wolfgang