



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

## Vereinsnachrichten 19-16

Lohmar, 05.06.2016

## 8. Pax-Bank Stadionlauf Köln 29.05.2016

### 1.710 TeilnehmerInnen und zahlreiche Zuschauer „familien.spiele.fest“ auf den Stadionvorwiesen

Spannende Wettkämpfe und ein attraktives Rahmenprogramm für die ganze Familie lockten am Sonntag die regionale Laufszenen an das RheinEnergieStadion nach Köln-Müngersdorf. 1.710 Laufbegeisterte sorgten bei der achten Auflage des Pax-Bank Stadionlauf Köln für einen sportlichen Sonntagnachmittag und verwandelten gemeinsam mit den zahlreichen Zuschauern den Start-Ziel-Bereich auf den Stadionvorwiesen in ein riesiges „familien.spiele.fest“. Denn viele ambitionierte Athleten als auch Breitensportler nutzten das ökumenische Gemeinschaftsprojekt der evangelischen und katholischen Kirche unter dem Motto „kirche.läuft“, um sich mit Gleichgesinnten zu messen.

Die Laufstrecke durch den Kölner Stadtwald wurde ganz im Sinne der Inklusion gewählt, so dass auch Menschen mit Sehbehinderung diese im Tandem, also mit Begleitläufer, bewältigen konnten.

Der DJK Sportverband Köln, die vielen unterstützenden Institutionen und die kirchlichen Partner sorgten aber nicht nur für ein attraktives Streckenangebot. Ein umfangreiches Rahmenprogramm für alle Generationen mit Tanzvorführungen, Live-Musik, Cateringständen und Kinderbetreuung und -animation sorgte für einen unterhaltsamen Nachmittag. Zusätzlich sammelte Partner pronova BKK viele Stammzellenspenden unter den Besuchern und Teilnehmern und bot hierzu einen Typisierungstest mit kompetenter Beratung an.

Am frühen Morgen bin ich aus Luxembourg zurückgekommen und fuhr nach Köln, um ein Entmüdungsläufchen zu unternehmen. Dazu bot sich an, mit Heinz zu laufen, der mit moderatem Tempo kein Risiko für sein Unternehmen Würzburg eingehen wollte, wo er sich nächsten Sonntag marathonaktiv zeigen möchte. Heinz hatte seinen Laufkollegen Adil und dessen Sohn im Schlepp und wir vier zogen dann über die 10 km-Strecke (2 Runden) gemeinsam los. Die erste Runde war dem Laufen gewidmet, die zweite war von einigen ruhigen Wegstücken geprägt. Aber wir kamen gemeinsam an und hatten Freude am Erreichten.

Das Highlight bildete der 10-Meilen-Lauf zum Abschluss eines ereignisreichen Sportnachmittages. 128 Athleten lieferten sich ein packendes Rennen und dabei **FrankR**, der sich 3 Runden als AK-Sieger fühlen durfte.



### Im Juni sind im Verein:

Werner Gieseler	11 Jahre
Klaus Braun	9 Jahre
Claudia Kuhnke	4 Jahre

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

21.05. **Rennsteig**, KucherO  
21.05. **Vinxel**, EngelsH, LennartzBi  
29.05. **Durban**, Menzel  
29.05. **Köln**, Rasten, Reinisch  
29.05. **Bad Honnef**, LennartzBu, SohniTh  
05.06. **Köln**, Oberndorfer  
12.06. **Waxweiler**, Steeger  
12.06. **Würzburg**, Rasten  
19.06. **Aldenhoven**, Kyron  
24.06. **Köln**, Reinisch  
25.06. **Hennef**, Kaymer, Böttcher4  
03.07. **Köln**, Kaulbach  
13.08. **Köln**, Kaulbach  
14.08. **Monschau**, Reinisch, Lämmlein  
27.08. **Scharnitz**, Steeger  
25.09. **Berlin**, Tesch, Kaulbach

### Wer feiert seinen Geburtstag?

07.06. **Wolfgang Menzel** 61 Jahre  
09.06. **Bernd Nitsche** 58 Jahre  
10.06. **Wolfram Hohaus** 79 Jahre

11.06.

**Jürgen B a n s e**  
80 Jahre

## Königs10er in Vinxel am Samstag, den 21. Mai

Den Beueler 10er am Rheinufer in Ramersdorf immer 10 Tage vor dem Bonn Marathon kennen wohl die meisten.

Doch der Veranstalter – Verein für gesundheitsbewussten Ausdauersport – bietet noch zwei weitere Läufe an: Den Königs10er und den Beueler Teamlauf. Letzterer findet am 23. Juni in der Rheinaue statt.

Beim Königs10er bin ich 2013 bei der Premiere gestartet. Damals befanden sich Start- und Ziel und ein Großteil der Laufstrecke direkt im Ort Vinxel.

Inzwischen ist die Veranstaltung aufs „freie Feld“ umgezogen und das Start-Ziel-Gelände befindet sich beim Gut Heiderhof. Bei bestem Wetter sah man schon von weiten das Veranstaltungsgelände. Denn es wurde nicht nur für Läufer etwas geboten, sondern war ein Programm für die ganze Familie mit zahlreichen Kinderläufen, Kinderspielen, Hüpfburgen, Trampolin, Live-Musik und als Abschluss das DFB-Pokalfinale auf Leinwand. Auch das kulinarische Angebot war opulent, neben Kaffee, Kuchen, Bratwurst und Fritten gab es kostenlos Eis der Firma Eismann. Über Schuhe konnte man sich bei 7energy informieren. Die Organisatoren sind erfahrene Läufer und Triathleten, so dass auch der Sprecher Arne Pöppel souverän und fachkundig moderierte.

16 Uhr Start der 5 km, eine Strecke mit 5 Wendepunkten auf Schotter bzw. Asphalt. Nicht sehr attraktiv, doch mir gefiel es. Zudem dienen die 5 km meist als Tempoeinheit. Herbie Engels verband den Lauf mit einer Radeinheit, was ich auch überlegt hatte.

Es war schön, mal wieder ganz in kurz und bei Wärme laufen zu können. Mit Platz 3 und 21:59 min kam ich 9 Sekunden hinter Herbie ins Ziel.

**Birgit**



5km  
**Herbie Engels**

M65

Zeit: 00:21:50 Std.  
Gesamtwertung: 9. Platz  
Altersklassenwertung: 1. Platz

Zu Deinem sportlichen Erfolg gratulieren  
das Team des Königs10er und seine Partner!

### 10.05. Bahnlaufserie Ratingen 13:30 angepeilt, 13:51 gelaufen.

Aufgrund der relativ vielen Teilnehmer beim 3er gab es 2 Läufe. Ich hatte das Pech, deutlich langsamster im ersten Lauf gewesen zu sein- die Vorletzte lief zwar etwa 13:30, muss aber die ersten 1000 in knapp über 4 angelaufen sein, ich hatte 4:31 und geschätzt 70-80 Meter Rückstand. Ab da liefen wir ziemlich das gleiche Tempo, der Abstand war aber viel zu groß um mal schnell ranzuspringen. Im 2. Lauf wäre ich besser aufgehoben gewesen. Hier war der Letzte bei etwa 14:35.

**HaraldM**

### Noch Startkarten für:

12.06. Windeck (2)  
24.06. Köln (4)  
25.06. Hennef (4)  
03.07. Köln (4)  
08.07. Köln (3)

Weitere Veranstaltungen  
bitte nachfragen.



Beim 44. Rennsteiglauf am 21.5. hatte ich bereits zum 4. Mal Gelegenheit, mich auf der schönen, aber auch anspruchsvollen Strecke entlang des Höhenwegs durch den Thüringer Wald "auszutoben". Antje und ich, wir reisten am Freitagmorgen nach Thüringen und

holten am frühen Nachmittag noch meine Startunterlagen im Startort Neuhaus ab. In der Sporthalle, wo es auch einige Verkaufsstände von Laufsport-Händlern gab, sollte am Abend auch noch die "Kloßparty" steigen. Weil aber unser Hotel in Masserberg ca. 20 Kilometer entfernt war, haben wir diese schöne Veranstaltung leider sausen lassen.

Am nächsten Morgen ging es um 7:15 Uhr per Bus zum Start nach Neuhaus. Antje blieb in Masserberg, um mich bei km 19 an der Strecke abzuwachen und Fotos zu machen. Der Bustransfer war Klasse, so konnte ich noch etwas relaxen und den Gesprächen von ein paar Läufern zuhören. Das Startgelände waren mir, trotz langer "Rennsteig-Pause" von 5 Jahren, noch vertraut. Der Start findet auf dem Sportplatz gleich neben der Rennsteighalle und dem Schulzentrum statt. Durch das sehr angenehme trockene und sonnige Wetter, war es auch kein Problem sich noch etwa 1 h draußen auf den Start vorzubereiten. Man kann sich prima auf dem Sportplatz warm-laufen, oder im angrenzenden Wald, wo es allerdings auch gleich weiter bergab geht. Es ist Tradition beim Rennsteiglauf, dass von den Läufern, unterstützt durch eine Blas-kapelle und zwei Sänger, das Rennsteiglied und der Schneewalzer vor dem Start gesungen werden. Dabei wird kräftig geschunkelt. Die ganze Szenerie wird von einem Hubschrauber aus auf Video festgehalten. Dann – pünktlich um 9 Uhr - wird das Start-signal gegeben und es geht für ca. 3000 Läuferinnen und Läufer hinaus auf die Stre-cke. Um einiges früher an diesem Morgen sind schon die Halbmarathonläufer (7:15 Uhr) in Oberhof und die Supermarathonläufer (6 Uhr) in Eisenach auf die Strecke ge-gangen. Alle laufen auf das gemeinsame Ziel zu, den Sportplatz in Schmiedefeld.



Beim Marathon geht es zwar erst einmal ein Stück bergan, aber dann längere Zeit bergab auf der Straße aus Neuhaus heraus. Erst nach ca. 5,5 km biegt man nach rechts in einen Waldweg ein – endlich wird es schön! Jetzt kommt das, was den Rennsteig hauptsächlich ausmacht, schöne Wan-der- und Forstwege - immer entlang des Höhenwegs durch den Thüringer Wald. Auf dem langen abschüssigen Stück darf man nicht zu viel Gas geben, denn die schwierigen Passagen kommen ja erst noch. Deshalb bin ich hier auch recht locker angelaufen. Trotzdem hatte ich schon recht bald das Gefühl, dass die Beine sich schon müde anfühlen. Sogar ein Gedanke kam mir in den Sinn - was wäre, wenn ich einfach bei km 19 aussteige und mit Antje ins Hotel zurück gehe? Aber dann würde ich viele, die an mich denken und mir die Daumen drücken, enttäuschen und außerdem auch die schönsten Streckenabschnitte verpassen. Die kommen nämlich erst hinter Masserberg, wo es durch eine kleine Schlucht Trail-mäßig abwärts geht und einige Kilometer danach bis Neustadt wie-der stetig bergan. Beim Durchlaufen kleinerer Orte oder an Straßenüberquerungen sind immer wie-der Zuschauer an der Strecke, aber der Rennsteig ist heute hauptsächlich von den Läufern domi-niert. An anderen Tagen sind es sicher eher die Wanderer. Bis Neustadt fühle ich mich gut, merke aber, dass die Beine immer mehr ermüden und ich kein höheres Tempo mehr laufen kann. Sollten die anstrengenden letzten beiden Wochen doch ihren Tribut fordern? Zwar hatte ich den Trainings-umfang in der letzten Woche reduziert, aber irgendwie kam ich generell nicht zur Ruhe und hatte zu viel Stress. Aber die letzten 12 km wollte ich doch noch anständig durchlaufen. Von Neustadt bis zum Dreiherrenstein geht es noch einmal ordentlich bergan. Ich kann die Anstiege noch laufen, aber irgendwie ist mir die Kraft abhanden gekommen. So laufe ich die Strecke mit einem Tempo ab, was

ich sonst im Training bei langen Läufen laufe. Gut, anderen geht es ebenso wie mir, trotzdem verliere ich noch etliche Plätze bis ich endlich die letzten Kilome-ter bis Schmiedefeld hinter mir habe. Es war ein hartes Stück Arbeit, aber ich



habe es geschafft, denke ich, als ich durchs Ziel laufe.

Fast eine größere Herausforderung wurde es, Antje im Gewühl des Zielbereiches wiederzufinden. Ich hatte kein Telefon bei mir und nur durch ein paar nette Frauen, die mir ihr Smartphone liehen, konnte ich Kontakt aufnehmen. Der Rest des Tages gehörte dann dem Relaxen und einem guten Essen in Masserberg. Die vielen schönen Erlebnisse und Eindrücke vom Rennsteig habe ich mit nach Hause genommen und sie sind wichtiger, als die Zielzeit.

Eins muss ich noch erwähnen- gleich nach dem Start sprach mich ein Läufer aus St. Augustin an, da er mich am Laufshirt als LLGler erkannte. Es war Nico Marchlewski vom LT Siebengebirge bzw. TuS Meindorf. Im Ziel trafen wir uns wieder - er war etwas früher da als ich – gemeinsam mit Udo Schneider vom LT Siebengebirge. In der EL stellte ich fest, dass außer den beiden noch 10 weitere Läufer vom TuS Meindorf beim Halbmarathon und Marathon auf dem Rennsteig unterwegs waren. Wäre das toll, wenn wir mal als LLG-Mannschaft zum Rennsteig fahren würden! Na, wie wär's – der 45. Rennsteigmarathon startet am 20.5.2017!



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

Geschäftsführer : Udo Lohrengel  
Kassierer : Wolfgang Menzel

Veranstaltungswart :  
Marion Sohni