



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](http://www.LLG-St-Augustin.de)  
[www.marathon-und-mehr.de](http://www.marathon-und-mehr.de)

Lohmar, 11.10.2016

## Vereinsnachrichten 36-16



### 50. Wuppertaler VL „Rund um die Ronsdorfer Talsperre“

Momentan zieht es mich ins Bergische: Angefangen mit der Premiere der Bergischen 50, dann der 10. Miss Zöpfchenlauf in Solingen, Bergisch Gladbacher Stadtlaf und nun, am 24.9., der 50. Wuppertaler Volkslauf.

Bei der Anreise plante ich einen Puffer ein, was auch gut so war, denn wie so oft, Stau auf der A1, dann Parkplatzsuche vor Ort und zu guter Letzt ein Gewusel von Kindern und Jugendlichen auf dem Gelände der Gesamtschule, wo Start, Ziel und Organisation war.

Also schnell melden. Die 5 km um 14.35 Uhr waren ausgebucht, doch ich wollte sowieso die 10 km Laufen, auch wenn es 2 Runden waren. Und dann ab zum Warmlaufen, weg vom Trubel. 15.15 Uhr ging es zusammen mit den 2-er Staffeln, die man an ihren Staffelhölzern erkannte, los. Direkt nach dem Start ein kurzer Anstieg und dann erst mal bergab bis zur „Staumauer“ bei km 1,5. Dies war eigentlich die einzige Stelle, an der ich die Talsperre wahrnahm. Nun ging es stetig rauf und runter weiter, wobei es mir eher mehr bergab als bergauf vorkam. Bei km 4,5 war



nochmal ein fieser Anstieg und die letzten Meter zum Ziel kurz hinunter und dann über den Schulhof.

Schon war die erste Runde geschafft, bei der zweiten registrierte ich erst, das die Strecke von 0,5 bis 1,5 km auf dem Rückweg von 2,5 nach 3,5 andersrum gelaufen wurde, da uns hier jetzt die langsameren Läufer entgegen kamen.

Nach 44:34 min erreichte ich das Ziel, in der Vermutung, gewonnen zu haben. Und so war dem auch, denn die Siegerehrung fand recht schnell statt. Ich freute mich mal wieder über einen schönen Lauf, einen Gesamtsieg und fuhr staulos nach Hause, mit Vorfreude auf einen Tanzabend in der Rhein-Sieg-Halle.

Der Knaller ist die Veranstaltung in W'tal nicht, aber die Strecke ist recht schön und in Verbindung mit einem Ausflug ins Bergische oder nach Wuppertal geeignet. **Birgit**



### Berlin(-Marathon) ist eine Reise wert!

Dieses Jahr wollte ich den Marathon in Berlin laufen und mein Glück bei der Verlosung der Startplätze hatte mir die Startnummer 44679 beschert. Ich plante nur einen kurzen Aufenthalt, Freitag nach der Arbeit hinfliegen, Samstag die Startunterlagen holen und alle Vorbereitungen treffen, Sonntag den Lauf und Montag vor der Arbeit zurück. Alles lief wie am Schnürchen, mein Hotel lag auf halber Strecke vom Flughafen zur Innenstadt und so konnte ich alles mit öffentlichen Verkehrsmitteln schnell und günstig erreichen.

Die Startunterlagenausgabe war im Messe- und Veranstaltungszentrum STATION-Berlin, Teil des historischen Postbahnhofes Lucktenwalder Straße in Kreuzberg. Hier war mächtig was los und ich gönnte mir noch eine 20-minütige Massage, nachdem ich ein bisschen über die Marathonmesse gelaufen war. Das Wetter war hervorragend und so machte ich noch eine kleine Stadtrundfahrt in der Ring-S-Bahn 41/42. Am Abend legte ich mir alles - einschließlich Eigenverpflegung - zurecht, machte mir Gedanken zum Lauf und ging

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

Geschäftsführer : Udo Lohngel  
Kassierer : Wolfgang Menzel

Veranst.  
Marion

### Im Oktober sind im Verein:

Marianne Böttcher	22 Jahre
Bettina Knappe	18 Jahre
Manfred Prokaska	17 Jahre
Achim Neitzel	16 Jahre
Burkhard Vitt	16 Jahre
Stefan Grund	12 Jahre
Thorsten Sohni	11 Jahre
<b>Gaby Altenrath</b>	<b>10 Jahre</b>
Helga Dick	9 Jahre
Mario Müller	5 Jahre

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

- 24.09. **Wuppertal**, LennartzBi
- 25.09. **Berlin**, Tesch, Kaulbach
- 25.09. **Siegburg**, EngelsH, Reinisch
- 25.09. **Gummersbach**, Putz
- 02.10. **Oberhausen**, LennartzBi
- 02.10. **Köln**, Braun
- 03.10. **Waldbreitbach**, Staffelmara-  
thon, Frauenteam
- 03.10. **Leverkusen**, 50 km-Staffel
- 09.10. **München**, Putz, Rasten
- 15.10. **Sankt Augustin**, BrishatyE  
EngelsH, LennartzBi
- 15.10. **Schmallenberg**, Lämmlein
- 16.10. **Bonn**, EngelsH
- 29.10. **Altendorf**, BrishatyE
- 30.10. **Frankfurt**, Oberndörfer
- 30.10. **Königswinter**, Reinisch
- 30.10. **Remscheid**, Kyrion, 3 x 21  
Km Staffel mit Birgit, Barbara, Frank
- 12.11. **Bonn**, BrishatyE
- 12.11. **Hennef**, Steeger, Böttcher,  
Reglin, Kaulbach
- 11.12. **Aegidienberg**, Lämmlein

### TRAININGSZEITEN-/Orte:

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

### Wer feiert seinen Geburtstag?

17.10. Heinz Günther 72 Jahre

20.10.  
Frank Kyrion



50 Jahre

20.10. Marion Wiemker 49 Jahre

### Noch Startkarten für:

- 23.10. Refrath (5)
- 30.10. Leverkusen (5)
- 06.11. Bensberg (5)
- 06.11. Bottrop (1)
- 27.11. Mondorf (8)

Weitere Veranstaltungen  
bitte nachfragen.

früh ins Bett, denn schließlich musste ich am nächsten Morgen schon um 5:30 Uhr aufstehen, um den vom Hotel gecharterten Bus um 7 Uhr zum Tiergarten nehmen zu können.

Um 9:15 sollte der Start sein, also war noch reichlich Zeit, dem Treiben auf dem Veranstaltungsgelände zuzusehen. Schneller als gedacht war diese aber um und um kurz nach halb neun machte ich mich auf die letzten Meter zu meinem Startblock, musste aber noch auf der Toilette vorbei. Nach über einer halben Stunde in der Schlange kam ich als einer der letzten am Startblock an und konnte mich mit etlichen anderen erst einfädeln, nachdem sich der gewaltige Zug auf der breiten "Straße des 17. Juni" in Bewegung setzte.

Über 37.000 Läufer (bei rund 41.000 Anmeldungen) standen am Start, von denen immerhin ca. 36.000 den Marathon finishen würden. Ich wollte auch dazu gehören, deshalb war es mir durchaus recht, dass ich - bedingt durch die schiere Menge an Läufern - ruhig anlaufen musste. Ich hatte wegen Fußproblemen gerade so viel trainieren können, dass ich mir den Marathon zutraute, und gerade so wenig, dass sich die Schmerzen nicht verstärkt hatten. Also passte ich mich dem Strom der Läufer an und überholte nur, wenn nötig. Erst nach 7-8 km war ein bisschen mehr Platz auf der Straße aber in Kurven oder wenn die Straße enger wurde, musste ich immer wieder Tempo herausnehmen. Nach 18 km hatte ich die 3:15er Ballons überholt und es kam nicht mehr zu Engpässen. Die Sehenswürdigkeiten möchte ich hier nicht aufzählen, wohl aber, dass praktisch an der gesamten Strecke Zuschauer standen und es immer wieder Stimmungsnester gab, z.T. mit Musik, z.T. mit unterschiedlichen Lärmwerkzeugen. Dies war auf der zweiten Hälfte ganz wichtig, denn es munterte richtig auf und motivierte. So lief ich



bis weit über 30 km ohne Probleme, aber auch ohne nochmal Tempo zulegen zu können, bis sich die Beine meldeten. Ab dem Kuhdamm bei 35 km fühlte ich mich im Tunnel und bei 38 km wurde ich etwas langsamer und sehnte in Gedanken das Brandenburger Tor herbei. Das bekamen die Läufer aber erst weniger als einen Kilometer vor Ende des Laufs zu Gesicht. Vorbei an den Tribünen, ein Blick auf die Uhr sagte mir, dass es sich nicht lohnte nochmal schneller zu laufen und dann war es geschafft.

Mittlerweile war es in der Sonne richtig warm, so dass keiner frieren musste. Jeder bekam eine Medaille und einen Verpflegungsbeutel. Nachdem ich den ersten Durst gestillt und mich etwas ausgeruht hatte, machte ich mich noch auf die Suche nach dem Erdinger Stand. Auf die Massage verzichtete ich wegen der langen Schlange und die Duschen auf dem Freigelände wollte ich auch nicht testen, sondern lieber auf die im Hotel vertrauen. Nach einer weiteren Pause und dem Umziehen machte ich mich - gaaanz langsam - auf den Weg in die nahegelegene U-Bahn und zurück zum Hotel. Den Rest des Nachmittags relaxte ich in einem Park auf der Wiese in der Sonne.

Ein großes Lob für die Organisation, es war wirklich alles sehr gut, von der Kleiderbeutelabgabe über die Verpflegungsstationen, die Stimmungsnester, den Athletenbereich auf dem Freigelände, u.v.m.. Ich war schon bei Veranstaltungen mit besserer Zielverpflegung, habe aber Verständnis dafür, dass man bei 40.000 Teilnehmern keine Buffets mehr aufbaut, sondern auf Beutel setzt. Vielen Dank auch an den Wettergott, der perfekte Lauftemperaturen beschert hatte, und vor allem an das Publikum an der Strecke: 1 Mio Zuschauer ... Wahnsinn ... Gänsehaut! **Norbert**

Split	Tageszeit	Zeit	Diff	min/km	km/h
5 km	09:41:58	00:23:02	23:02	04:37	13.03
10 km	10:05:00	00:46:04	23:03	04:37	13.02
15 km	10:27:34	01:08:38	22:34	04:31	13.30
20 km	10:50:00	01:31:04	22:26	04:30	13.37
Halb	10:54:57	01:36:00	04:57	04:31	13.31
25 km	11:12:45	01:53:48	17:49	04:34	13.15
30 km	11:35:41	02:16:44	22:56	04:36	13.08
35 km	11:58:33	02:39:37	22:53	04:35	13.11
40 km	12:22:05	03:03:09	23:32	04:43	12.75
Finish	12:32:18	03:13:22	10:14	04:40	12.89