

Langlaufgemeinschaft Sankt Augustin
Geschäftsstelle
Zum Friedenskreuz 7 D-53797 Lohmar



Vereinsnummer der LLG St. Augustin im LVN : 1430

Tel. 02246 - 911 647 Mobil 0151-25866395
 Priv 02246 – 915 90 80
 info@LLG-St-Augustin.de, www.LLG-St-Augustin.de
 www.marathon-und-mehr.de

Vereinsnachrichten 10-18

Lohmar, 01.04.2018

Im April sind im Verein:

Birgit Wilms	13 Jahre
Marion Sohni	13 Jahre
Sigurt Zacher	12 Jahre
Uwe Niederprüm	8 Jahre
Alexander Reglin	6 Jahre
Barbara Kaulbach	3 Jahre
Max Wiemker	2 Jahre
Vicky Antoniou	2 Jahre
Stephanie Antoniou	2 Jahre

Montagabendsiegrunde mit super Beteiligung

Nicht auf dem Foto Sigg, der sich schon warmlief und Waldemar, der etwas später kam.



Wer ist wann und wo für die LLG am Start

25.03. Venlo, LennartzBi, Kaulbach
25.03. Godesberg, Menzel
31.03. Köln, Kyrion, Menzel
31.03. Erpel, LennartzBi, Reinisch
05.04. Bonn, Schmitzllse, Menzel KuckR
08.04. Hannover, Oberndörfer
15.04. Bonn, Lorenz-Kimmich, Braun, Schmitzllse, Paffrath Wilms, Menzel, Kaulbach, WiemkerM, Maatz
15.04. Bockenheim, NeitzelA
22.04. Refrath, Oberndörfer
29.04. Düsseldorf, EngelsH
06.05. Heilbronn, Lorenz-Kimmich
26.08. Köln, Teusch
07.10. Köln, Menzel, Lorenz-Kimmich

TRAININGSZEITEN-/Orte:

Montag, 18.00 Uhr Menden
Dienstag, 18.30 Uhr Rothenbach
Mittwoch, 18 Uhr TT ausgesetzt
Donnerstag, 18.00 Uhr R'bach
Samstag, 15.30 Uhr Rothenbach



Gigantisches Läuferfest im Nachbarland

Über 22.000 LäuferInnen ließen sich feiern

Birgit und Barbara beim HM in Venlo

Wer feiert seinen Geburtstag?

02.04. Dierk Vollmer	77 Jahre
08.04. Alexander Reglin	42 Jahre
25.04. Irina Brishaty	35 Jahre
26.04. Ernst Gust	77 Jahre

Noch Startkarten für:

22.04. Refrath (2)
01.05. Mendig (7)
06.05. Frechen (3)
03.06. Köln (4)
23.06. Hennef (6)

Weitere Veranstaltungen bitte nachfragen.

In den Niederlanden gibt es einige, auch in GER, sehr beliebte Laufveranstaltungen. Sie bieten die Gelegenheit, dass Laufen zu zelebrieren, jeder nach seiner Fasson. Das hat sich längst herumgesprochen und nicht nur im grenznahen Bereich sind es oft ein Drittel bis zu 50% LäuferInnen aus GER. Auch bei den Läufen an der holländischen Küste ist das nicht anders. Gleichwohl ist aber auch Platz und Interesse an Spitzen- und Profilaufsport. Der Unterschied besteht nach meiner Auffassung darin, dass man nicht das Profispektakel und die Hatz nach Rekorden in den Fokus rückt, den Personenkult nicht übermäßig praktiziert. Vielmehr ist es die Mischung aus Aufmerksamkeit für den Breitensport und Hype um den Spitzensport. Wer nur Essen, Schlafen und Lau-

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

Geschäftsführer : Udo Lohngel
 Kassierer : Wolfgang Menzel

Veranstaltungswart :
 komm. Birgit Lennartz



fen muss, der ist mit einem meist älteren Läufer, der im Leben in verschiedenen Rollen und Positionen seinen „Mann“ stehen muss nicht vergleichbar. Das verstehen die Holländer bestens einzuordnen und geben allen das Gefühl, dass man sich freut, wenn sie da sind und sich im Rahmen ihrer Möglichkeiten abmühen. 1980 wohnte ich für 1 Jahr in NED und habe diese sportive Auffassung schon kennen und schätzen gelernt. Die Leichtigkeit des läuferischen Seins ist das, was Ausdauersport im eigentlichen Sinn leisten kann, um den Tag und seinen Anforderungen noch besser gerecht zu werden.

8 Jahre später wohnte ich erneut in den NED und stellte erfreut fest, dass trotz Zunahme der Kommerzialisierung des Laufsports in NED dem allgemein laufsportlichen Geschehen weiterhin Vorzug gegeben wurde.

5, 10 km und HM wurden angeboten und 40% davon zogen den HM vor. Dass den HM ein 18-jähriger Kenianer in 59:43 gewonnen hat, bedarf eigentlich keiner Bewertung, da in den letzten 15 Jahren einfach zu viel bekannt wurde.

14° und 20° in der Sonne war der spezielle Stimmungsaufheller und Motivator auf und entlang der Strecke. Am Streckenrand wird enorm was aufgeboten und während mit Zuschauerzahlen ganz überwiegend schamlos übertrieben wird, sind die ca. 100.000 in und um Venlo eher untertrieben wie ich bei einem Hubschrauberflug über die gesamte Strecke feststellen konnte.

Ca. 30 min vor dem Start traf ich eine mittelmäßig aufgeregte rekonvaleszierende Barbara, die mir sofort erzählte, was heute nicht geht, weil sie so lange krank war. Im Ziel nach 2:08 h habe ich sie auf diese Selbsteinschätzung nicht mehr angesprochen.

Wetter und Strecke, aber nicht die Massen auf der Strecke, lassen gute Zeiten zu, wenn das Ergebnis eine wichtige Rolle spielt. Die 6 Startblöcke waren so sortiert und zeitlich gestreckt, dass sich das Feld bald in die Länge zog, aber dennoch war das „freie“ Laufen für die TeilnehmerInnen jenseits 1:40 h erst außerhalb der Stadt möglich.

Viele LäuferInnen im Startblock 1:30-1:45 hatten immer wieder Zeit, sich am Streckenrand mit Familienmitgliedern oder Freunden zu treffen, für ein kurzes Schwätzchen anzuhalten, mitzufeiern, mitzusingen oder mit den Augen zu verweilen. Zahlreiche Musikgruppen zogen Teilnehmer und Zuschauer in einen Mitsing- und Mitanzbann.

Die Strecke verläuft nach Süden und passend nach ca. 10 km wird der Rückweg eingeläutet. Zweimal wird die Maas überquert und es gibt kein einsames Stück Wegs, denn wenn kein Augenschmaus geboten wird, dann treiben und feiern die sehr zahlreichen Zuschauer den bunten Tross voran.

Beleef je samen – Gemeinsam erleben, Tages- und Dauermotto in NED.

In 12 Jahren hat sich dieses Event in die europäische Spitze hochgelaufen und das mit einem HM, denn mit Marathonläufen kann man sich kein Großevent mehr wirtschaftlich über Wasser halten. Auf 5 Tage ist die Veranstaltung ausgelegt und versucht, alles, was sich bewegt miteinzubeziehen. Übrigens sind die 12.000 Startplätze HM innerhalb von 12 h ausgebucht!



Birgit meint:

Nachdem ich im November 2017 den 7 Hügel Lauf von Nijmegen absolviert hatte, sollte es jetzt mit dem Venloop in Venlo die nächste holländische Großveranstaltung sein. 2006 war die Premiere mit rund 2200 Läufern, inzwischen ist es ein im März wiederkehrendes Volksfest mit über 20.000 Teilnehmern. Die Strecke führt durch die Straßen der Stadt und die umliegenden Dörfer. Stimmung, Musik, Zuschauer fast an der ganzen Strecke, wie bei einem Stadtmarathon. Neben dem HM gibt es auch einen 10 km- und 5 km-Lauf. Am Vortag werden Wanderungen bis zu 40 km ange-

boten. Aber es nicht nur ein Lauf für die breite Masse, sondern auch für die Spitze. So wurden schon mehrmals – wie auch in diesem Jahr -die Niederländischen HM Meisterschaften hier ausgetragen und die Siegerzeit lag in diesem Jahr bei unter 1 Stunde.

Die Atmosphäre ist einfach einmalig, ganze Straßenzüge waren dekoriert, die Zuschauer feuerten frenetisch und begeistert an. Hinzu kam in diesem Jahr natürlich das traumhafte Wetter:

Sonnenschein und 16 Grad, da war manch ein Läufer zu warm angezogen, doch es gab ausreichend Wasser auf der Strecke. Ich war zum ersten Mal dabei und hab es nicht bereut: Angenehme Startzeit um 14 Uhr, trotz der Massen (8000 beim HM) war freies Laufen möglich, Top-Organisation, ein schönes Städtchen Venlo, viel Abwechslung auf der Strecke, auch nichtlaufende Partner kommen auf ihre Kosten und wenn es Shoppengehen ist in den Läden der Stadt, welche ab 12 Uhr öffneten. Udo und ich verlebten einen traumhaften Frühlingstag mit Uhrumstellung, Beginn der Karwoche und meinem ersten Wettkampf in diesem Jahr.

Wer mal im Ausland starten möchte, ohne große Anreise oder Sprachprobleme, die Niederlande sind empfehlenswert.

5 km – 2.000 LäuferInnen
10 km – 5.800 LäuferInnen
HM – 10.000 LäuferInnen
Rest Kinderläufe und Business Run, 7.500 Wanderer am Samstag.