

Langlaufgemeinschaft Sankt Augustin
Geschäftsstelle
Zum Friedenskreuz 7 D-53797 Lohmar



Vereinsnummer der LLG St. Augustin im LVN 30141

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

Lohmar, 09.10.2018

Vereinsnachrichten 28-18



45. BMW BERLIN-MARATHON am 16. September 2018

Im Oktober sind im Verein:

Wolfgang Koppatsch	23 Jahre
Bettina Knappe	20 Jahre
Manfred Prokaska	19 Jahre
Achim Neitzel	18 Jahre
Burckhard Vitt	18 Jahre
Stefan Grund	14 Jahre
Torsten Sohni	13 Jahre
Gaby Altenrath	12 Jahre
Mario Müller	7 Jahre
Sandra Wingen	1 Jahr

Wer ist wann und wo für die LLG

16.09. Berlin	Ilse, Steimel
30.09. Bonn	Lorenz-Kimmich
06.10. Hangelar	Nitsche, Gerlach Scholl
07.10. Köln	Menzel, Lorenz-Kimmich, Kaulbach, Ilse TeschN, Braun, Oberndorfer Bergmann, Böttcher
14.10. Essen	Lämmlein
21.10. Bonn	Lorenz-Kimmich
21.10. Refrath	Tesch, Reinisch
28.10. Auckland	Menzel
28.10. Thomasberg	Ilse
09.12. Ägidienberg	Ilse

Noch Startkarten für:

- 21.10. Refrath (1)
- 04.11. Bensberg (4)
- 11.11. Leverkusen (3)
- 01.12. Marienhagen (2)
- 09.12. Ägidienberg (1)

Weitere Veranstaltungen bitte nachfragen.

Wer feiert seinen Geburtstag?

08.10. Bettina Knappe	54 Jahre
08.10. Christoph Hess	54 Jahre
16.10. Ilse Schmitz	55 Jahre
17.10. Heinz Günther	74 Jahre
20.10. Frank Kyrion	52 Jahre
20.10. Marion Wiemker-S.	51 Jahre
24.10. Kerstin Kuhnke	42 Jahre

TRAININGSZEITEN-/Orte:

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

„Wahnsinn und unvorstellbar“: Mal wieder eine neue Dimension - bis zur nächsten. Wir werden das Knacken der 2-h-Grenze noch erleben, denn es scheint keine Grenze zu geben. Denn der Mond war auch sehr sehr lange sehr weit weg.

Der Sieger lief jeden km in 2:53 min. Das sind 422 x 100 m in 17,3 sec!!! Insgesamt kassiert der Kenianer 120.000 Euro, darin enthalten sind 50.000 Euro für den Weltrekord, 40.000 Euro für den Sieg und 30.000 Euro als Zeitbonus.

44.389 LäuferInnen waren gemeldet und 40.850 kamen ins Ziel. Mehr Zieleinläufe gibt es nur in Paris, NY und Chicago.

Ilse und JürgenSt waren ebenfalls in Berlin und vielleicht sogar im gleichen Startblock, vielleicht auf dem gleichen Streckenstück, denn im Ziel waren sie nur 800 m auseinander mit dem besseren Ende für Ilse.

Ilse, oben an einem Regenerations-Verpflegungsstand, schreibt:

Auch in diesem Jahr ging es für mich gemeinsam mit meinen drei Kindern nach Berlin. Aber anders als in den vergangenen Jahren nicht mit Skates,

sondern tatsächlich zu Fuß durch die Hauptstadt. Am Samstagmorgen konnte ich schon den Generali-Frühstückslauf bei herrlichem Wetter mit dem Zieleinlauf ins Olympiastadion genießen, danach ging es dann zum Anfeuern an die Skaterstrecke.

Am Sonntagmorgen – traumhaftes Wetter – ging es dann zum Start ... gemeinsam mit über 40 000 anderen Läufern. Die Stimmung an der Strecke war grandios und die Anfeuerungen meiner Familie motivierten mich, mein Ziel (schneller als in Köln und unter vier Stunden zu bleiben) nicht aus den Augen zu verlieren. Bei km 18 dann ein weiteres Highlight: an der Verpflegungsstation hörten wir die Life-Reportage vom Zieleinlauf des neuen Weltrekordlers Eliud Kipchoge. Das gab neue Kraft, denn mittlerweile



Udo Lohrengel
Wolfgang Menzel

Volker
Kor



war es schon recht heiß und ich hatte mir eine heftige Blase gelaufen. Aber zahlreiche Duschen der Feuerwehr und die Aussicht auf das Durchlaufen des Brandenburger Tors und natürlich das Finisher-Bier im Ziel trugen mich dann noch bis ins Ziel – tatsächlich auch unter 4 Std. Danach gab es natürlich noch die verdiente Belohnung: Aperol-Spritz.



Regelmäßige Verpflegung versorgt den Körper besser mit Energie. In Berlin gab es offiziell 8 Getränkeposten, Kipchoge aber ließ sich an 13 Orten eine Flasche reichen. Er nahm dabei nicht mehr zu sich, aber er sorgte für einen gleichmäßigen Energiefluss. Schließlich dürfte auch eine Rolle gespielt haben, dass der 33-Jährige nicht nur bei Breaking2, sondern auch bei mehreren Weltrekordversuchen quasi in die Todeszone vorgedrungen war, dorthin, wo nur der Kopf den Körper noch am Laufen hält. Er legte mit 1:01:06 für den Halbmarathon einmal mehr so schnell los, dass viele den Kopf schüttelten. Doch auf der zweiten Hälfte war er mit 1:00:33 noch schneller – so schnell wie noch nie ein Marathonläufer. Ist das übermenschlich?

Als Kipchoge auch auf den letzten Kilometern wie ein Uhrwerk rannte, kippte selbst bei den TV-Kommentatoren die Stimmung von Euphorie in Ratlosigkeit. Es gab in Kenia in jüngster Zeit viele Dopingfälle, das Land ist versucht. Doch der Weltverband kämpft mit einem Blutpass-Programm dagegen, dank dem mehr Betrüger überführt werden als in jeder anderen Sportart. Kipchoge wird eng kontrolliert, das spricht für ihn, ebenso wie die Konstanz, mit der er seit 15 Jahren in der Weltspitze läuft. In Berlin hat er auch die Gunst perfekter Bedingungen genutzt. Sein Rekord dürfte deshalb lange unangestastet bleiben. Aber wenn Nike mit den gesammelten Erkenntnissen von Berlin und Monza und mit Kipchoge erneut einen Laborversuch unternehmen sollte: Dann fällt die 2-Stunden-Mauer.



Welthungerhilfe veranstaltete

3. Charitylauf in der Rheinaue am 30.09.18

Über 5 oder 10 km konnten LäuferInnen dabei sein, um sich so

für das Motto „Laufen gegen den Hunger“ vereinnahmen zu lassen. Niemand auf der Welt wird es anders sehen und dennoch wissen 25% heute nicht, ob sie morgen was zu kauen haben werden.

Mit seinem selbstbestimmten Startgeld spendet man für Projekte, die von der WHH weltweit gesteuert/koordiniert werden. So kann man etwas tun, für seinen Spaß, für sein Gewissen, für andere.

Kinderlauf-Wettbewerbe gab es natürlich auch, was für dieses und ähnliche Themen der kompetenteste Kundenkreis ist, denn sie werden mit den Auswüchsen und Konsequenzen der Zukunft ihr Leben lang konfrontiert werden.

Jürgen und Wolfgang haben das Geschehen durch ihre Teilnahme unterstützt und sind die 10 km abgelaufen.

