

Laufportrait

Geboren : 22. 11.1965 in Bonn
Verein : LLG St. Augustin
Beruf : Diplom-Sportlehrerin und Physiotherapeutin
Adresse : Feldstraße 4, D-53797 Lohmar
Telefon : 0049 - (0)2246 - 911300
Fax : 0049 - (0)2246 - 911301
Email: lennartz@marathon-und-mehr.de

14 Deutsche Meisterschaften

1988 - 100 km Straßenlauf mit DR in 7:42:00
1988 - Berglauf
1989 - 100 km Straßenlauf in Weltbestzeit in 7:26:52
1989 - Marathon 2:41:23
1990 - 100 km Straßenlauf in Weltbestzeit in 7:18:57
1990 - Berglauf
1991 - 100 km Straßenlauf in 7:35:21
1992 - 100 km Straßenlauf in 7:27:19
1993 - 100 km Straßenlauf in 7:46:44
1993 - Berglauf
1994 - 100 km Straßenlauf in 7:38:14
1997 - 100 km Straßenlauf in 7:57:03
2000 - Crosslauf (W 35)
2001 - 100 km Straßenlauf in 7:28:30 WJB

Besondere Erfolge

1983 DM Cross 2. Jugend Langstr., DM Marathon 2.
1984 Frankfurt-Marathon 6. Platz in 2:39:41
1984 Siegerin vorolympischer Marathon Seoul in 2:40:53
1982 - 1984 Siegerin New York Marathon Juniorenklasse
1982 - 1984 u. 1991 Siegerin Duisburg-Marathon
1985 Weltcup Marathon Hiroshima 26. Platz, DM 25 km-Straße 2. Platz
1986 Siegerin Wien-Marathon 2:38:31
1988,90, 1993 - 1997 Siegerin 100 km-Lauf Biel/CH und Streckenrekordhalterin 7:37:38
1990, 92, 1994 -2001 Siegerin Swiss Alpine Marathon u. Streckenrekordhalterin 6:45:57
1991 und 1994 - 1996 Siegerin Schwäbische Alb Marathon
1992 Siegerin München-Marathon 2:39:16
1992, 94-97, 99, 2000 Siegerin Rennsteiglauf und Streckenrekordhalterin 6:13:36
1993 Siegerin Jungfrau-Marathon
1994 - 1997 Siegerin Eurapacup der Landschaftsläufe (Biel, Schwäbische Alb, Rennsteig)
1996 - 2001 Siegerin DEFI Marathon Val-de-Travers/Ch und Streckenrekord in 6:13:58
1997 - 2001 Siegerin 6-h-Lauf Stein/NL mit Weltbestleistung 77,727 km
1998 2. Platz Two Oceans Marathon Südafrika über 56 km in 3:52:53 h
1999 2. Platz DM Berglauf, Westdeutsche Meisterin im Berglauf
1999 Siegerin Comrades-Marathon Südafrika
2000 2. Platz Comrades Marathon
2000 Siegerin Dresden-Marathon
2000 Deutscher Rekord im 100 km-Bahnlauf in 7:50:47 h
2001 Siegerin Steinfurt-Marathon, Malta, Rodgau, Drei-Länder-Marathon, Napf-Marathon
2001 Siegerin Bonn-Marathon in 2:46:35 h
2001 Hamburg-Marathon 2:45:28
2001 Siegerin Hermannslauf 2:05:27
2001 2. Platz W 35 DM 10 km Straße

Bestzeiten

3000 m - 9:44,0	21.05.86	Koblenz	25 km - 1:29:26	11.03.84	Köln
5000 m - 16:39,0	29.08.84	St. Augustin	Marathon - 2:38:15	25.03.90	Kandel
10000 m - 34:30,0	26.04.86	Bonn	50 km - 3:29:40	16.04.94	Rodenbach
10 km - 34:04,0	10.03.85	Leverkusen	6 Stunden - 77,727km	01.03.98	Stein/NL
Halbmar - 1:19:08	24.06.90	Trier	100 km - 7:18:57	27.04.90	Hanau ER

Birgit Lennartz



www.marathon-und-mehr.de

LLG

Langlaufgemeinschaft

St. Augustin

Kontakt : Udo Lohregel, Feldstr. 4, 53797 Lohmar, Tel 0049 -(0)2246- 9159080 und 0171 - 28 47 286

Birgit Lennartz

Diplom-Sportlehrerin mit ernährungswissenschaftlichem Grundstudium.

Abschluss einer dreijährigen Ausbildung zur Physiotherapeutin.

Vorträge/Referate

für Laufseminare, Trainingslager, Laufreisen und Workshops in den Themenbereichen:

- * **Regeneration**
- * **Ernährung für Training und Wettkampf**
- * **Verletzungsprophylaxe**
- * **Trainingslehre**

in Absprache mit mir oder meinem Mann:

Udo Lohrengel, Feldstr. 4, D-53797 Lohmar

e-mail: Lohrengel@marathon-und-mehr.de

Geprüfte und lizenzierte Übungsleiterin für:

- * Sport mit Herzinfarktpatienten
- * Sport mit Diabetikern
- * Leiterin von Aquajoggingkursen und Wassergymnastik
- * Wirbelsäulengymnastik
- * Aus- und Weiterbildung von Übungsleitern
- * Einführung in die Sportmassage

Herausgeberin der
Laufzeitschrift
Marathon & mehr.
Laufzeitschrift für den
Landschafts-Erlebnislaf

www.marathon-und-mehr.de
info@marathon-und-mehr.de

- * Trainingsplanerstellung
- * Laufreisenbegleitung-/Betreuung
- * Trainingswochen
- * Höhentrainingslager

Veröffentlichungen:

- * **Geschichte des Ultralanglaufs, Köln 1989, Selbstverlag**
- * **Training, Ernährung, Regeneration des Lang- und Ultralangläufers, Hennef 1993, Selbstverlag**
- * **Aquajogging oder Laufen im Wasser, Lohmar 2002, Verlag Werbung UM Sport**
- * **COOK AND RUN, 155 fixe Rezepte für Läufer, Biker und Walker LAS-Verlag, ISBN 3-89787-170-X, 168 Seiten**