

Laufportrait im Rückblick

Birgit Lennartz

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

9 x 100 km Straßenlauf :

1988 - mit DR in 7:42:00
1989 - in Weltbestzeit 7:26:52
1990 - in Weltbestzeit 7:18:57
1991 - in 7:35:21
1992 - in 7:27:19
1993 - in 7:46:44
1994 - in 7:38:14
1997 - in 7:57:03
2001 - in Weltjahresbestzeit 7:28:30

3 x Berglauf 1988/1990/1993

1 x Marathon 1989 in 2:41:23

1 x Crosslauf 2000 in der W35

www.marathon-und-mehr.de

Besondere Erfolge

LLG

Langlaufgemeinschaft

St. Augustin

4 x Siegerin **New York** Marathon Juniorenklasse (1982 - 1984)
5 x Siegerin **Duisburg**-Marathon (1982 - 1984 u. 1991)
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
1985 **Weltcup Marathon Hiroshima** 26. Platz, DM 25 km-Straße 2. Platz
1986 Siegerin **Wien**-Marathon 2:38:31
7 x Siegerin 100 km-Lauf **Biel/CH** (1988,90, 1993 -1997 mit Streckenrekord in 7:37:38)
10 x Siegerin **Swiss Alpine Marathon Davos** (1990, 92, 1994 - 2001)
4 x Siegerin **Schwäbische Alb Marathon** 1991 und 1994 - 1996
1992 Siegerin **München**-Marathon 2:39:16
8 x Siegerin **GutsMuths Rennsteiglauf** (1992, 94 - 97, 99, 2000, 2008)
1993 Siegerin des 1. **Jungfrau-Marathon** Interlaken
4 x Siegerin Eurapacup der Landschaftsläufe (1994 - 1997)
1999 **Siegerin Comrades-Marathon Südafrika**
2000 Deutscher Rekord im 100 km-Bahnlauf in 7:50:47
2001 Siegerin **Bonn**-Marathon in 2:46:35
2001 Siegerin **Hermannslauf** 2:05:27

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

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

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
- * Spinning Instructor
- * 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