

Langlaufgemeinschaft Sankt Augustin
Geschäftsstelle
Feldstraße 4 D-53797 Lohmar-Inger



Vereinsnummer der LLG St. Augustin im LVN : 1430

Tel. 02246 - 911 647 Mobil 0171 - 28 47 286
 Fax 02246 - 911 301
 info@LLG-St-Augustin.de, www.LLG-St-Augustin.de
www.marathon-und-mehr.de

Lohmar, 05.07.2010

Vereinsnachrichten 38-10

1. In den VN 37 stellte ich Euch Marco als neues Vereinsmitglied vor.

Hier nun ein Kurzbeitrag von ihm: „Ich laufe seit ca. 4 Jahren. Nach einer Knieverletzung und dem damit verbundenen Ende meiner aktiven Fußballzeit, suchte ich nach einer neuen sportlichen Herausforderung. Meine Frau (läuft selber) brachte mich auf die Idee mit dem laufen anzufangen. Unsere lieben Nachbarn, Anne und Bernd haben mich motiviert im Jahr 2007 am VR-Cup zu starten und ich bin auf Anhieb 3. in meine Altersklasse geworden. 2008 haben wir an einer Familienstaffel in Troisdorf teilgenommen und sind auf den dritten Platz hinter der Familie Tesch gelangt. Bis jetzt habe ich über 30 Wettkämpfe bestritten und die Besten bis jetzt waren;-) 2008: Drei Brückenlauf in Bonn 15 Km in 1:11:42
 2008: Halbmarathon in Bonn in 1:40:30
 2009: 10km Rund ums Bayerkreuz in 0:45:43
 Ich hoffe das ich noch sehr lange laufen kann und versuche die 10 km mal unter 45 min und den Halbmarathon unter 1:40:00 zu laufen.“



Jubiläen-Ecke

Im Juli sind im Verein:

Thomas Schmitz 6 Jahre
 Frank Reinisch 2 Jahre

Wer ist wann u. wo für die LLG am Start/ gemeldet:

18.07. Waldniel, Lämmlein
 07.08. Köln, Braun
 08.08. Monschau, Lämmlein

TRAININGSZEITEN-/Orte:

Montag, Siegrunde, St. Au-Menden
 Dienstag, Abendrunde, Rothenbach
 Donnerstag, Abendrunde, Rothenb.
 Samstag, Lange Runde, Rothenbach
 nach vorheriger Absprache

Wer feiert seinen Geburtstag?

05.07. Marion Bader 54 Jahre
 06.07. Helmut Maatz 63 Jahre

11.07.

Karl-Heinz Tews
 60 Jahre



Karl-Heinz ist seit 12 Jahren in der LLG und wohnt in Remscheid.

Noch Startkarten für:

07.08. Köln (10)
 19.08. Köln (3)
 28.08. Niederzier (3)
 29.08. Simmern
 05.09. Darmstadt
 12.09. Münster

(In Klammern Restkontingent) Weitere Veranstaltungen bitte nachfragen.

2. Wuppertaler-Samba-Trassenlauf am 12.06.2010

Sambatrasse?

1891 erbaut und 1988 stillgelegt, ist die ehemalige Bahnstrecke "Samba- Trasse" heute ein reizvoller Rad- und Wandererlebnisweg mit Infotafeln zur Geschichte. Der naturnahe Weg auf der historischen Bahntrasse verläuft über 10 km von Elberfeld nach Cronenberg, direkt am Tiger- und Löwengehege des Wuppertaler Zoos vorbei.

Bereits Ende der 80er Jahre wurde die Idee geboren, die etwa 10 km lange Samba-Strecke in einen Rad- und Fußweg umzugestalten. Doch erst im Rahmen der Regionale 2006 konnte dieses für Freizeit und Erholung so bedeutsame Teilprojekt Zoo, Stadion, Sambatrasse als eines der schönsten Projekte, unterstützt vom Land NRW, realisiert werden.

Fazit: Wenig Samba, viele Berge. Trotz derzeitiger Formkrise (heftige Beschwerde im Rücken und in den Füßen - hört das eigentlich auch mal wieder auf?) erreichte Gerd Dürr einen 1. AK-Platz. Daher sein Motto: Nicht schneller, nur älter werden musst du ... dann klappts auch mit dem Siegertreppchen. Gerd



3. Nach 45 Runden auf der Bahn, aufgeteilt in 3, 5 und 10.000 m, hat NorbertT einige gute Ergebnisse eingefahren. HaraldM gesellte sich über 3000 m dazu und schreibt: „War beim 3. Serienlauf von TuS Köln rrrh. um 3000 m (Start aus der 2. Reihe) unter die Sohlen zu nehmen. Heraus kamen für mich unerwartet gute 12:05,00 Min. Bin absolut happy, besonders wenn man meine Verletzungsserie kennt und weiß, dass ich nur ca. 1/3 meines normalen Umfangs gelaufen bin und bis auf letzte Woche Montag (und da ein eher entmutigendes weil langsam und unrund gelaufenes Tempotraining) in den letzten 4 Wochen nichts schnelles gemacht habe- anscheinend hat sich das Radtraining positiv ausgewirkt, bin im April und Mai geschätzt jeweils gute 1000 KM Radgefahren und habe diesen Monat auch schon wieder an die 1000 KM. NorbertT war auch da und hat mit etwas Glück noch so gerade mitstarten können. Eigentlich waren 2 Läufe vorgesehen die dann mangels Masse zu einem zusammengefasst wurden.“

4. RüdigerH war im ersten Halbjahr spärlicher am Rothenbach und gelegentlich auch kurzatmiger – weil er hinterherlaufen musste. Das ist nun vorbei, denn die mit einem Umbau und Umzug verbundenen Mühen sind zum Abschluss gebracht worden und der neue Wohnort Bonn steht jetzt in seinem Personalausweis.



5. SigurtZ hatte Badetag, wobei Tag völlig zutreffend ist, denn auch die Nacht gehört dazu.

Habe mal (wieder) sportlich etwas anderes gemacht. Am 26.06. startete im Sankt Augustiner Freibad ein 24-Stunden-Schwimmen. Um 1900 war ich nach einigen Arbeiten im Garten dort und stürzte mich ins warme Nass. Da war es noch einigermaßen belebt, aber im Laufe der Zeit wurden die Bahnen zusehends leerer. Während das Wasser schön warm war, war es draußen, wenn man mal eine PP machen musste kühler, ich benötigte insgesamt deren fünf. Um 2315 nahm ich nach 5.400 m eine Pause, um die Energiespeicher aufzufüllen. Es kostete gehörige Überwindung wieder ins Wasser zu steigen. Den "Geisterstunden-Pokal" errang ich leider nicht, da ich "nur" 22 Bahnen schaffte, der Sieger 30. Ab 0100 wurde es merklich stiller auf den drei Bahnen, ab 0330 war ich ganz alleine unter Flutlicht unterwegs. Die Bahnenzähler froren sich was ab ..., aber das störte mich nicht. Ich zog weiter meine Bahnen. Eigentlich wollte ich ja die Streichkarte komplett füllen (15 km), aber am Morgen um 0545 war ich dann doch so geschafft durch 5,45 Stunden



Dauerschwimmen am Stück nach vier Stunden am Samstag), dass ich nach 12.500 Metern abbrach. "Wenigstens" habe ich dabei auch einen ersten Pokal mit nach Hause gebracht, den für die längste Schwimmstrecke in der 'Guten Nacht' -Wertung zwischen 0100 und 0600. Der Nächstplatzierte hat 3.400 Meter weniger als ich (5.900). Jetzt bin ich gewappnet für das 'Autofreie Siegtal', wenngleich ich da ja nicht schwimmen muss.



24-Stunden-Schwimmen
 26. - 27. Juni 2010 Start: 12 Uhr
 Freibad der Stadt Sankt Augustin
 Infos und Ausschreibung:
www.st-augustin.dig.de