

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, 08.07.2010

Vereinsnachrichten 39-10

1. So spannend können 5 Kilometer... Bericht eines staatl. geprüften Würstchentesters.

Hier sein Bericht: *Wesseling war super. Weil eine Stunde vor Start der 5 km noch heftiger ein Regenguss vom Himmel prasselte und zur Startzeit noch leichter Regen vor Ort fiel, war kaum etwas los.*



Nach dem Start gehen drei Jugendliche (genau genommen ein Jugendlicher, ein Schüler und ein Hauptklassenläufer) flott los. Nach einem für mich recht flotten Kilometer in 3:36 vergrößert sich der Abstand zu der Führungsgruppe nicht weiter. Ich komme immer näher und nach 2 Kilometer habe ich zur Führungsgruppe aufgeschlossen (3:41). Doch die jungen Kontrahenten werden eher noch langsamer und so ziehe ich schnell vorbei. Ein ganz ungeohntes Bild: Ich mache die Führungsarbeit hinter einem Radfahrer. Wendepunkt nach 2,5 km, ich sehe der Schüler konnte meinem Tempo nicht folgen. Doch die anderen beiden sind direkt hinter mir. Ich denke mir schon, die



jungen Kerle haben bestimmt einen guten Endspurt, die musst du vorher "müde laufen". Dritter Kilometer in 3:47. Vierter Kilometer in unveränderter Situation in 3:50. Ich war absolut am Limit und die Kilometer wurden immer länger. Der Jugendliche steigert das Tempo leicht und ich kann so gerade eben mithalten. 400 m vor dem Ziel kommt der Hauptklassen-Läufer von hinten und zieht in flottem Tempo an uns vorbei. Schneller als ich gucken kann hat der 10 Meter Vorsprung, sagenhaft. Der Jugendliche macht sich in großen Schritten auf die Verfolgung. Ich versuche es ebenso aber die Beine wollen bzw. können nicht. Fünfter Kilometer in 3:41. Ich werde mit 13 Sekunden Abstand zum Sieger Dritter. 18:35 Minuten sind für mich eine gute Zeit. Wolfgang Koppatsch war mir mit guten 24:07 auf den Fersen. Die 10 km spulte Frank Kyron in 45:42 ab.

Alle wollen nach oben, im Leben, im Sport und überhaupt. Zumindest schauen viele in diese Richtung...

Donkenlauf, 15 km in Neukirchen-Vluyn (das liegt westlich von Duisburg). Die Anfahrt war beschwerlich. Mehrere Staus auf der A3 und dann noch Straßensperrungen ließen mich erst 12 Minuten vor Start am Sportplatz erscheinen.

Der Plan war unter einer Stunde das Ziel zu erreichen. Die flache, vermessene und gut beschilderte Strecke sollte es ermöglichen. Ich wollte mich am Start etwas zurück halten, denn eine Woche zuvor in Wesseling war der erste Kilometer sehr schnell. Das habe



ich übertrieben, der erste Kilometer in 4:22 Minuten. Ein Schock. Der zweite km in 4:09. Ich ärgere mich, schon eine halbe Minute verloren. Ab dem dritten Kilometer laufe ich konstant 4 Minuten bzw. knapp darunter. Die Strecke verläuft am Waldesrand, vorbei an Pferdewiesen und durch kleine Ortschaften. Über uns dunkelgraue Wolken, die drohen sich zu entleeren. Haben sie aber nicht. Teilweise bremste die Läufer allerdings ein kräftiger Gegenwind. Ich glaubte noch bei Kilometer 14 es unter einer Stunde schaffen zu können, doch dann kam der Anstieg einer Überführung und mein Endspurt ist auch nicht mehr das was er mal war. Im Ziel nach 1:00:01, achter Gesamt, zweiter M35. Eine dämliche aber auch lustige Zeit, ich ärgere mich über den verträdelten ersten Kilometer.

Duschen: 3-, Siegerehrung: 2, Bratwurst: 2+, Kuchentheke: 1, Service u. Freundlichkeit der Helfer: 1++

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, KucherO
 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
 05.09. Köln
 05.09. Leverkusen
 12.09. Münster

(In Klammern Restkontingent) Weitere Veranstaltungen bitte nachfragen.

Am kommenden Wochenende hängen sich zahlreiche LLG'ler in Hennef mächtig rein. Nach dem erfolgreichen Abschneiden in Bonn darf man wieder mit guten Platzierungen rechnen. Die liegende Fraktion, also die Seeschwimmer freuen sich sicher schon auf 28° Wassertemperatur und die sitzende Fraktion, also die Pedaleure, freuen sich auf 35° kühlenden Gegenwind. Die Fußballer hetzen durch Hennefs Savannen und treffen sich auf dem Marktplatz zu allerlei Erholung.



uLo

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

Geschäftsführer : Udo Lohrengel
 Kassierer : Wolfgang Menzel

Veranstaltungswart :
 Marion Sohni