

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, 15.08.2010

Vereinsnachrichten 46-10

1. Jeden Tag ein bisschen mehr...

Eigentlich wollte ich nicht bei der **Bahnserie in Bergisch Gladbach** in diesem Jahr starten. Die Hinfahrt durch den Feierabendverkehr von Refrath, Bensberg und Bergisch Gladbach ist für mich ein Graus. Da aber mein Zeitlauf schon um 18.30 Uhr stattfand und ich mit dem Rad zurück fahren konnte, entschloss ich mich sozusagen als Tempolaufersatz die 3000 m zu rennen. Und es hat sich gelohnt, mit 11:15 min hätte ich nie gerechnet.

Dieser Motivationsschub erhöhte dann auch noch mal meine Vorfreude auf den **Malberglauf** am nächsten Tag. Die Strecke von Waldbreitbach hoch zur Skihütte auf dem Malberg ist immer wieder ein schöner Einstieg ins Wochenende. Auch die Hinreise war diesmal ein Landschaftserlebnis, da die Ausfahrt Bad Honnef/Aegidienberg gesperrt war und so die Anreise fast nur über Land erfolgte.

Geparkt wird am Ziel, wo sich auch die Startnummernausgabe befindet. Dass FrankR kommt, wusste ich, umso erfreuter war ich, als auch mein Bruder Burkhard auftauchte sowie Geli und Herbie, die als Neumitglieder ihre Vereinstrikots einweißen wollten.

Gemeinsam liefen wir mit Coach Udo die 6 km runter zum Start. So sah man wenigstens, was einen gleich erwartete. Und es ist harmloser als gedacht: Es sind zwar 370 m Höhenmeter zu absolvieren, aber man darf sich auch 100 m HöM bergab erholen.

Bedingt durch die Einbindung in den Siebengebirgscup (Malberglauf, Löwenburglauf, Rheinhöhenlauf, Siebengebirgsmarathon) erlebte die Veranstaltung mit gut 300 Teilnehmern einen nicht erwarteten Andrang.

Allerdings schaute nur eine Herde Kühe interessiert zu, als es um 18.30 Uhr losging. Nach einer kurzen Flachpassage, der erste knackige Anstieg bis km 1,2. Dann durfte man es bis km 2,9 leicht abschüssig rollen lassen.

Auch wenn ab jetzt die Strecke jetzt stetig bergauf führte, vier kürzere Flachpassagen ließen eine kurzzeitige Erholung zu.

Bis 4,4 km konnte ich mich vorne halten, dann aber kam die spätere Siegerin, die 19 jährige Nora Coenen und überholte auch noch den zwei Plätze vor mir laufenden Herbie. Doch mit Platz 2 (1. W 45) und einer 29:22 min war ich zufrieden. Herbie siegte mit 29:02 min in der M 60, Burkhard hatte als 7. im Gesamteinlauf mit 26:35 die M 40 gewonnen. Frank Reinisch mit 31:34 min sorgte damit für Platz 5 in der Männermannschaftswertung. Geli schließlich benötigte als 3. der W 50 38:57 min. Schade, das keine dritte Frau von uns dabei war, wir wären in der Frauenmannschaftswertung weit vorn gelandet.

Samstag stand dann der **Reebok Women's Run** am Kölner Tanzbrunnen an. Dieser Lauf gehört zu einer Serie von 4 Frauenläufen welche in Frankfurt, Hamburg, Köln und München stattfinden. Angeboten wer-



Jubiläen-Ecke
 Im August sind im Verein:
Rainer Kuck
 10 Jahre
 Uschi Günther 3 Jahre

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

- 19.08. **Bergisch G.** Oberndörfer
- 19.08. **Köln**, Köster, LennartzBi
- 22.08. **Nürburgring**, MüllerH
- 29.08. **Niederzier**, LennartzBi
- 05.09. **Köln**, SohniT, Dürr
- 05.09. **Leverkusen**, Lämmlein
- 12.09. **Interlaken**, Pohle
- 12.09. **Much**, Reinisch, EngelsH
- 29.08. **Leichlingen**, EngelsH
- 12.09. **Much**, EngelsH
- 19.09. **Karlsruhe**, LennartzBi
- 25.09. **Vettelschoss**, EngelsG+H
- 26.09. **Polch**, Reinisch
- 03.10. **Köln**, Groß, SohniT, Köster, Trinks,

TRAININGSZEITEN/-Orte:
Montag, Siegrunde, St. Au-Menden
Dienstag, Abendrunde, Rothenbach
Donnerstag, Abendrunde, Rothenb.
Samstag, Lange Runde, Rothenbach
 oder nach vorheriger Absprache

Wer feiert seinen Geburtstag?
 15.08. **Franz Lämmlein** 58 Jahre
 17.08. **Marianne Böttcher** 56 Jahre
 18.08. **Jürgen Ziegert** 46 Jahre
 22.08. **Gerd Dürr** 56 Jahre
 23.08. **Günter Stolzenberg** 69 Jahre

Noch Startkarten für:
 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.

de : Birgit Lennartz
 der : Jürgen Steimel

Geschäftsführer
 Kassierer

den in Köln 5 und 8 Kilometer. Dabei geht es aber nicht um Leistung, sondern einfach nur um die Freude an der Bewegung und zusammen mit Gleichgesinnten einen aktiven Tag zu verbringen. So sind im Tanzbrunnen zahlreiche Stände - vorwiegend mit eher frauenspezifischen Produkten - aufgebaut, wo man sich beraten lassen und verschiedenen Sachen testen und ausprobieren kann. Sei es die Laufkollektion des Hauptsponsors Reebok oder die Sport-BH's der Firma Triumph. Auch eine Beauty-Lounge und Massage-möglichkeiten werden angeboten. Auch wenn das Startgeld von 19,90 bzw. 23 Euro recht hoch erscheint, gibt es reichlich dafür: Ein T-Shirt, eine Tasche mit zahlreichen Produkten der Sponsoren, ein buntes Rahmenprogramm und reichlich ausgezeichnete Zielverpflegung.

Die T-Shirts sind wie jedes Jahr in Rosa gehalten, diesmal mit der Aufschrift „Favoritin“. Da viele Teilnehmerinnen eher Gelegenheitsläuferinnen sind und Frauen sowieso neue Klamotten direkt ausprobieren müssen, wimmelte es bei fast 5000 Teilnehmerinnen nur so von rosa Farben. Udo hatte es schwer, mich zu finden, denn auch ich hatte mich rosa gekleidet, allerdings mit einem Top von Mizuno.

Die 5 km um 15.30 Uhr verlaufen vom Tanzbrunnen aus direkt zur Deutzer Brücke, dort auf die andere Seite und über die Hohenzollernbrücke zurück. Ich hatte mich für die 8 km um 17.30 Uhr entschieden, die noch zuvor eine Zusatzschleife durch den Rheinpark beinhaltete. Es machte wie auch im Vorjahr riesig Spaß. Am Start wurde ordentlich Stimmung gemacht, kein Gedränge, sondern eine lockere entspannte Stimmung. Da es hier nicht um Leistung geht, reißt das Führungsfeld recht schnell auseinander. Bei km 2 war ich an 4. Stelle und so sollte es auch bleiben. Nach 31:32 min war ich im Ziel und hatte viel Platz und Zeit mich an dem köstlichen Obst in Form von Äpfeln, Melonen, Ananas und Physalis zu erfrischen, denn das Gros der Läuferinnen kam erst nach 40-50 Minuten.

Wenn es passt, so werde ich auch im kommenden Jahr dabei sein und dann vielleicht beide Strecken in Angriff nehmen. Vielleicht kommt ja die eine oder andere Läuferin der LLG mit, denn als Frauenclub ist es noch lustiger. Es gibt zwar eine Kinderbetreuung, aber leider keine Aufbewahrung für Ehemänner.



6-Stunden-Staffellauf in Troisdorf am 13.11.2010

Am Samstag, den 13.11.2010 findet der 10. Troisdorfer Sechsstunden-Lauf am Agger-Stadion statt. Neben dem Einzelrennen gibt es auch ein Angebot für Staffeln.

Es wäre doch schön, wenn wir zum Jahresabschluss und sozusagen vor der Haustüre einige Mannschaften zusammen bekämen.

Die Startzeit mit 10 Uhr ist angenehm. Die Rundenlänge von 2,741 km ist für jeden gut zu schaffen. Bei max. 5 LäuferInnen ist jeder nicht viel länger als 1 Stunde im Einsatz.

Zwar erfolgt keine AK-Wertung bei den Staffeln, aber Frauen dürfen in Männerstaffeln mitlaufen und es gibt eine separate Frauenwertung.

Wer mitmachen möchte, melde sich bitte bis zum 1. November bei Birgit Lennartz (lennartz@marathon-und-mehr.de)