

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, 23.08.2010

Vereinsnachrichten 47-10

1. Schaut man in den rechten großen weißen Kasten, dann kann man erkennen, dass viele LäuferInnen der LLG das reichhaltige Laufangebot in der Region und darüber hinaus in Anspruch nehmen. Diese Vorschau dient auch dazu, dass man Fahrgemeinschaften bilden kann, dass man durch Teilnahme von Trainingspartnern oder

Vereinsmitgliedern motiviert wird und das BirgitN, die montags und dienstags die zahlreichen Ergebnislisten dieser und anderer Wettbewerbe gezielt nach vorher bekannt gewordenen Teilnehmern der LLG durchsuchen kann. Leider gibt es immer noch einige, die aus ihrer Teilnahme ein Geheimnis machen und entweder zufällig oder gar nicht entdeckt werden.

2. 19.08. Zweiter Lauf der dreiteiligen Bahnlaufserie in GL.

MartinO schreibt: „Dieses Mal ohne Birgit und Udo. Dafür mit **HaraldM**, der eine 20:44,09 vorlegte.

Bei mir lief es deutlich besser als in der Woche zuvor über 3000 m. Jetzt funktionierte der Endspurt, welcher letzte Woche irgendwie ausfallen musste, wieder wie gewohnt. 3:43 - 3:43 - 3:42 - 3:40 - 3:30, das resultierte in 18:17,95 und einem sehr zufriedenen Martin.

Ich bin gut ohne Dich ausgekommen. Habe hartnäckig meinen M35 Konkurrenten "Björn Opitz" vom TV Refrath verfolgt. Dieser war im 3000 m Lauf 4 Sekunden vor mir im Ziel. Er hat von Jochen Baumhof die Rundenzeiten bekommen, die so auch die meinen waren. 89 - 88 - 89 - 88... Bis zur Hälfte des Rennens war auch Silke Schäpers "bei uns". Nach 3500 m habe ich den Refrath hinter mir gelassen. Und in der letzten Runde noch einen weiteren M35 Konkurrenten von TSV Dieringhausen überholt. Das sind schöne knappe Rennen, das macht Spaß. In der Serienwertung ist der Dieringhausener nun (oder noch) 2 Sekunden vor mir, der Refrath 2 Sekunden hinter mir. Das wird ein leidhaftes Vergnügen über 10.000 m am 26.08.!



3. Altstadt in Köln und Grüne Hölle in der Eifel

Nach Regen kommt Sonnenschein und so wie es nach dem verregneten Mittwoch ein strahlendes (wohl letztes) wunderschönes Augustwochenende folgte, so war es auch bei mir ein sonniger Abschied von der Ferienzeit.

Zuerst ging es am Donnerstagabend zum Altstadtlauf nach Köln, den ich der Bahnserie in Bergisch-Gladbach vorzog. Mit **RolfK** lief ich mich auf dem Streckenabschnitt der 5-km-Runde am Rheinauhafen warm. Wir unterhielten uns über die Bodenwellen und Stolpergefahr und schon legte sich Rolf hin. Zum Glück war aber nichts weiter

passiert. Zurück zum Start am Gürzenich, wo inzwischen auch **GiselaB** eingetroffen war. Um 18 Uhr machten sich über 1200 Läufer in den

orangefarbenen T-Shirts, die statt der üblichen Startnummer die Berechtigung zur Teilnahme waren, auf die Strecke. Nach einem eckigen Kilometer durch die Altstadt ließ es sich am Rhein dann gut laufen. Die ersten 3 km war Rolf noch bei mir, musste dann aber abreißen lassen. Auch ich konnte die zweite Frau nicht halten, wurde aber am Ende sicher Dritte in 39:34 min. Rolf büßte in der zweiten Runde dann gut eine Minute ein und erreichte 41:47 min. Gisela schaffte 53:17, wobei netto 52:22 min auf dem Pa-



pier standen. Vor ihr kam noch **JürgenJ** einer Zeit unter 50 Minuten ins Ziel.

Freitag war dann Ruhetag – läuferisch, denn ich wollte mich per Rad zum Nürburgring begeben, wo am Wochenende Run-und-Rad am Ring stattfand. Udo machte sich schon am frühen Morgen mit dem Auto auf den Weg dorthin. Ich fuhr gegen Mittag mit meinem Auto nach Bonn-Ramersdorf und dann ging es per Rad erst am Rhein entlang bis Remagen, um dann über Landstraßen hoch zum Nürburgring. Nach gut 5 Stunden kam ich dort mit Sonnenbrand und ziemlich müden Beinen an. Bruder **Burkhard**, der auch noch spätabends eintraf meinte nur, wie willst Du morgen die Runde schaffen. Also bestand der Abend aus Essen

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. **Köln**, Köster, LennartzBi
- Buslei, Ziegert
- 22.08. **Nürburgring**, MüllerH
- 22.08. **Zülpich**, KucherO, Pohle
- 29.08. **Niederzier**, LennartzBi
- 29.08. **Leichlingen**, EngelsH
- 29.08. **Leverkusen**, Pohle
- 05.09. **Köln**, SohniT, Dürr, Neitzel B+A
- 05.09. **Buchholz**, LennartzBi
- 05.09. **Leverkusen**, Lämmlein
- 06.09. **Berg.Gladbach**, LennartzBi
- 12.09. **Interlaken**, Pohle
- 12.09. **Much**, Reinisch, EngelsH LennartzBi
- 12.09. **Much**, EngelsH
- 19.09. **Karlsruhe**, LennartzBi
- 19.09. **Laacher See**, NeitzelB
- 19.09. **Weisweiler**, Kyrión
- 25.09. **Vettelschoss**, EngelsG+H
- 26.09. **Polch**, Reinisch, NeitzelB+A
- 03.10. **Köln**, Groß, SohniT, Köster, Trinks, Buslei
- 10.10. **Essen**, Oberndörfer
- 10.10. **München**, LennartzBi, Lohrengel

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?

22.08. **Gerd Dürr** 56 Jahre
23.08. **Günter Stolzenberg** 69 Jahre

25.08.

Andreas Gebauer
40 Jahre

Noch Startkarten für:

28.08. Niederzier (3)
29.08. Simmern
05.09. Darmstadt
05.09. Leverkusen
12.09. Münster
25.09. Troisdorf
26.09. Polch
10.10. Essen
10.10. Siegburg
24.10. Refrath
(In Klammern Restkontingent) Weitere Veranstaltungen bitte nachfragen.



Geschäftsführer : Udo Lohrengel
Kassierer : Wolfgang Menzel

Ver...
Mar...Gom...



und früh schlafen, denn am Samstag war der Start bereits um 8.45 Uhr. Neben zahlreichen Läufern kurvten schon die Radfahrer überall herum, die sich für die diversen Radrennen (vom 25-Km-Radfahren über Mountainbiken bis zum 24-h-Rennen) vorbereiteten. So liefen wir auf den 1. Kilometer durch ein Lager von Wohnwagen, Wohnmobilen und Zelten, garniert mit teuerstem Radequipment.

Die ersten 13 Kilometer der 24,4 km langen Nürburgringstrecke verlaufen vorwiegend bergab. Ich lief verhalten an, da gerade die Steilstücke bergab die Muskulatur enorm ermüden, ohne dass man es merkt. Befand ich mich anfangs noch auf Platz 6 bei den

Frauen, war ich bei Kilometer 15 schon 3. mit Sicht zur 2. So hatte ich eine Aufgabe, denn erst bei km 22 erreichte ich Katrin Stöcker, konnte mich aber dann bis zum Ziel noch gut von ihr absetzen. Mit 1:48:48 min lief ich glücklich durchs Ziel. Besser hätte es nicht sein können, ich hatte keine schweren Beine unterwegs gehabt und ein Sieg wäre nicht drin gewesen, denn die Erstplatzierte Petra Maak lief sogar noch vor Burkhard ein, der allerdings mit 1:40:22 h die M 40 gewonnen hatte. Duschen Siegerehrung und dann kam die Belohnung, mit dem Rad wieder zurück, in dem Bewusstsein, viel bergab zu fahren. Und so war es auch, fast 20 Kilometer brauchte ich es nur rollen lassen. Trotzdem hatte ich dann ab Bad Honnef keine Lust mehr und ich fuhr die letzten 10 Kilometer bis Oberkassel mit dem Schiff.

Ein anstrengendes, aber auch wunderschönes Wochenende fand dann am Sonntag seinen Ausklang bei meiner Schwägerin **Dagmar**, die die Familie zum Brunch eingeladen hatte. Hier erfuhren wir dann auch von ihrem Bruder **HaraldM**, wie es ihm am Ring bei seinen Radrennen über 75 km (=3 Runden) ergangen war.

4. Am 19.09. wird in Weisweiler, westlich Düren, „Laufen, aber härter“ stattfinden.

Das extrem außergewöhnliche Veranstaltungsgelände – Tagebau Inden – lädt zu 16 lustigen Kilometerchen ein. Es wird sicher hart, für die ganz große Masse, aber wer das Erlebnis im Vordergrund sieht, der wird seinen Spaß haben, zumal es immer wieder richtige Laufpassagen von 1 bis 2 km geben wird.

FrankK wird dabei sein. www.laufen-aber-haerter.de

Wer Frank begleiten oder mit ihm gemeinsam das Ding durchziehen möchte, soll mir das baldigst mitteilen.



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)



In der nächsten Ausgabe berichtet OlafK von seinem Triathlonenerlebnis am 22.08.

Regionalgas Triathlon Zülpich

Am Sonntag war ich einer der Starter beim „Zülpich Strong“ (1,5-46-10 km) am Wassersportsee Zülpich...