

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, 04.10.2010

Vereinsnachrichten 55-10

1. Heimvorteil beim 3. Burg Wissem-Lauf am 25.09.10 KlausB berichtet:

„Wenn ich schon nicht beim LLG-Ausflug ab Beginn dabei war, musste ich wenigstens gute Ausreden haben. Die erste war Höhenangst und die zweite der Burg Wissem-Lauf in Troisdorf. Bei diesem Lauf hatte ich als Troisdorfer "Heimvorteil" und insofern musste ich diesen einfach mitmachen. Darüber hinaus gehört dieser Lauf auch zur Wertung des VR-Cup. Die Strecke besteht aus 5 Runden, rund um die Burg Wissem. Sie ist überwiegend flach bis auf eine kleine Steigung (ca. 100m), die man in der letzten Runden dann doch zu spüren bekommt.

Man läuft meist durch Wald und auch durch den Park vor der Burg Wissem. Wenn man Glück hat, meist bei schönem Wetter, finden sich auch viele Spaziergänger an der Strecke. Es wurden zahlreiche Distanzen angeboten und auch ein Familienlauf, wo Fam. Tesch in der Vergangenheit schon gegläntzt hat.

Der Start verlief wie so oft, denn einige rannten viel zu schnell los. Nach der zweiten Runde hatten die meisten ihre Plätze schon gefunden. Im Ziel angekommen hatte ich wie üblich vergessen auf die Uhr zu drücken. Die Zeit war jedoch wichtig, denn je schneller ich war, desto eher konnte ich nach dem Duschen, noch beim Grillen des LLG-Ausflug dabei sein.

Ich hatte Glück, denn der Grill war noch warm und es sollte ja jeder sein Fleisch selber mitbringen, sonst wüsste ich nicht, ob die Meute, nach anstrengender Kletterei, noch was für mich übrig gelassen hätte. Es waren jedoch auch noch ausreichend Salate da, die reif für eine Meisterprüfung gewesen wären. Gut gestärkt und viel gelacht fand der Abend dann einige Zeit später seinen Ausklang.“



21. Heimerzheimer Burgen-HM am 25.09.10 HaraldM berichtet:

War in Heimerzheim mit der Intention am Start, für den evtl. Marathon in Hachenburg ein paar Kilometer einzusammeln. Die Strecke wurde gegenüber den Vorjahren geändert - nun mit 3 Runden in denen jeweils ein Stück Sportplatz enthalten ist und relativ zuschauerfreundlich. Allerdings nur ein paar hundert Asphaltmeter pro Runde, der Rest erinnerte mich an mein Hausrevier Wahner Heide mit Naturwegen.

Ich lief vorsichtig an und konnte in der letzten Runde, die bei mir auch die schnellste war, noch ein paar Plätze gutmachen und lief zu meinem großen Erstaunen 1:39:31, hatte mir so 1:42/1:43 vorgestellt.. Es hat sich mal wieder bewahrheitet, dass man die besten Ergebnisse oft unverhofft erzielt. JürgenZ war auch da und lief den 10er in 51:31 runter, nach eigener Aussage ohne einmal auf die Uhr geguckt zu haben.



Die im TV und Printmedien genannten Zahlen zum diesjährigen Berlin-Marathon entsprachen mal wieder in keinsten Weise den Tatsachen. Hier die realen Zahlen:

Der 37. real,- BERLIN-MARATHON in Zahlen

Angemeldete Läufer: 40.945 (davon 9.008 Frauen)
 Teilnehmer am Start: 35.227 (7.733 Frauen)
 Teilnehmer im Ziel: 34.225 (7.499 Frauen)
 97,26 Prozent der gestarteten Teilnehmer kamen ins Ziel.
 Diese Zahl ist nahezu identisch mit der Quote in 2009



Der 14. Köln-Marathon ist gelaufen. Krankheitsbedingte Absagen dünnten LLG-Teilnehmerfeld aus.

Unter den 7.955 angemeldeten MarathonläuferInnen war auch **ThorstenS** als LLG-Solist. Habe ihn einige Male unterwegs gesehen und er sah stets beherrscht aus und lief nie am Limit.

Für die HM-Strecke waren 6 gemeldet, wovon **Nadine** und **Gisela** einer Grippe zum Opfer fielen. **RolfK** setzte irgendwo nach km 10 den Blinker, aber immerhin kamen **JürgenZ**, **FrankK** und **MarcoT** durch.

Zum HM-Start um 08.45 war es noch sehr frisch und auch gegen 10 konnte von Hitze noch keine Rede sein.

Die setzte dann ziemlich genau gegen 10.30 Uhr ein und das Thermometer zeigte um 11 Uhr genau 20° an. Später waren es 22,5° und mit der steigenden Temperatur kam auch der Wind, der sich von allen Seiten zeigte. Der letzte Km über die Deutzer Brücke, ansteigend mit Gegenwind, war dann schon eine echte Herausforderung mit leerem Tank...

11.830 waren über HM gemeldet. Deutlich unter 10.000 gingen auf die Strecke, wovon dann 9193 das Ziel aus nächster Nähe sahen.

Jubiläen-Ecke

Im Oktober sind im Verein:

| | |
|-----------------------|-----------------|
| Marianne Böttcher | 16 Jahre |
| Ingeborg Krieger | 16 Jahre |
| Wolfgang Koppatsch | 15 Jahre |
| Karl-Heinz Tews | 12 Jahre |
| Manfred Prokaska | 11 Jahre |
| Achim Neitzel | 10 Jahre |
| Burckhard Vitt | 10 Jahre |
| Stefan Grund | 6 Jahre |
| Marlen Günther | 6 Jahre |
| Thorsten Sohni | 5 Jahre |
| Gaby Altenrath | 4 Jahre |
| Helga Dick | 3 Jahre |
| Dagmar Klandt | 3 Jahre |
| Marion Kramer | 1 Jahr |

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

- 03.10. **Köln**, Groß, SohniT, Köster, Trinks, Buslei, Kyriion, Zieger
- 10.10. **Essen**, Oberndorfer, Tesch, Lämmlein, MenzB, Tews Hess
- 10.10. **München**, LennartzBi, Lohrenge
- 16.10. **Jena**, Reinisch
- 16.10. **St. Wolfgang**, LennartzBi
- 31.10. **Remscheid**, MenzB, Tews, LennartzBi, Kyriion
- 5.-7.11. **Dortmund**, LennartzBi

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?

| | |
|-----------------------|----------|
| 06.10. Carlos Saraiva | 46 Jahre |
| 08.10. Bettina Knappe | 46 Jahre |
| 08.10. Christof Hess | 46 Jahre |
| 17.10. Heinz Günther | 66 Jahre |
| 18.10. Berthe Stock | 73 Jahre |
| 20.10. Frank Kyriion | 44 Jahre |

Noch Startkarten für:

- 10.10. Siegburg (5)
- 24.10. Refrath (5)
- 31.10. Remscheid (2)
- 07.11. Bensberg (5)
- 28.11. Mondorf (5)
- 05.12. Köln (3)
- 12.12. Bad Honnef (4)

(In Klammern Restkontingent)
 Weitere Veranstaltungen bitte nachfragen.

1. Vors
 2. Vors

6-Stunden-Staffellauf in Troisdorf am 13.11.2010

Schon gemeldet? unter lennartz@marathon-und-mehr.de

Udo Lohrengel
 Wolfgang Menzel

Veranstaltungswart :
 Marion Sohni