

**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, <a href="http://www.LLG-St-Augustin.de">www.LLG-St-Augustin.de</a>	
www.marathon-und-mehr.de	



Lohmar, 20.10.2010

## Vereinsnachrichten 57-10

**1. Am 09./10.10.** war läuferisch enorm viel los. Ob im hiesigen Siegburg oder Hangelar, ob in Essen, München

### 48. RWE-MARATHON in Essen „Rund um den Baldeneysee“



oder im Harz – überall war das Personal der LLG im Wochenendeinsatz. Ganz besondere Aufgaben hatten sich Dauerläufer bei

Marathonläufen in Wernigerode, Essen und München vorgenommen und erwischen noch eines der schöneren Wochenenden. **NorbertT** wartete ja schon mit einem Bericht auf und auch **MartinO** schildert kurz sein Ergebnis/ Erlebnis: „In Essen waren nicht die Beine das Problem, sondern Bauchschmerzen ab km 32. Diese fanden ihren Höhepunkt in einer Zwangs-Gehpause bei km 35. Ich verlor auf 4 Kilometern etwa 2,5 Minuten. Ab Kilometer 38 ging es mir zu meiner eigenen Verwunderung wieder gut, ich habe alles in den Endspurt gelegt, aber für die 3-Stunden-Grenze hatte ich zu viel Zeit verloren. Schade, das

hat den ansonsten guten Marathon getrübt. Die mitgereiste Familie, das schöne Wetter und die erfolgreiche Mannschaftswertung machten einiges wieder wett.“

**FranzL** teilt mit: „Bin gestern in Essen nach 7 Tagen Krankheit - Bronchitis - dennoch an den Start gegangen.

Bis km 28 war noch alles in Ordnung - dann lief nichts mehr. 3:20:44 h sagen wohl ganz

Klar, dass ich noch nicht im Vollbesitz meiner Kräfte war. Was soll's, da muss man durch, war eben ein Aufbaulauf für den Röntgen-Marathon.“

**ChristofH** schreibt: „Auch wenn ich der langsamste LLG-Läufer war, bin ich zufrieden, wieder mal unter 3:30 h gelaufen zu sein. Ab km 30 konnte ich mein Tempo leicht steigern. Die Tempomacher für 3:30 h konnte ich bei km 37 einholen und denen sogar noch etwas davonlaufen.“

600 km weiter südlich, in der Hauptstadt des Freistaates Bayern, vergnügte sich **BirgitL** bei einer 42 km langen Stadtbesichtigung mit 8000 anderen. Nach 3:04 in Karlsruhe sollten es nunmehr mindestens 3:02 oder besser 3:01 h werden und wenn alles passt, dann könnte es auch darunter gehen. Ich nehme vorweg, dass alles gepasst hat. Nach ihrem Sieg 1992 in 2:39:16 h war das mal wieder ein schöner Erfolg, als Zweite dieses Mal ins Olympiastadion einzulaufen.

**New York City Marathon 2011** - Wer hat Interesse an einer Reise und Teilnahme am NYCM im nächsten Jahr? Ich habe bereits Informationen zusammen getragen. Bitte bei mir melden.  
Olaf (AOK@kucheronline.de)

**MÜNCHEN MARATHON**



#### Splits

Split	Zeit	Diff	min/	km	km/h
5 km	00:20:51	20:51	04:11	14.40	
10 km	00:41:49	20:58	04:12	14.31	
Halb	01:29:26	47:37	04:18	13.98	
30 km	02:06:22	36:56	04:09	14.47	
Netto	02:58:40	52:18	04:18	13,99	

Am 20.11. möchte **NorbertT** in Wuppertal die Cross-Saison eröffnen.

Das Crosslaufen ist geradezu ein Garant für eine gute Saisonvorbereitung. Cross schult viel bis alles, was sonst versäumt wird und doch so wichtig ist, um bei Bahn- und Straßenläufen erfolgreich zu sein. Wer möchte sich an Crossläufen beteiligen? Als Mannschaft anreisen, als Mannschaft gewinnen und als Mannschaft feiern. norbert@tesch-online.de freut sich über Mitstreiter, mit denen er die Saison planen kann.

#### Jubiläen-Ecke

Im Oktober sind im Verein:

Marianne Böttcher	16 Jahre
Ingeborg Krieger	16 Jahre
Wolfgang Koppsch	15 Jahre
Karl-Heinz Tews	12 Jahre
Manfred Prokska	11 Jahre
<b>Achim Neitzel</b>	<b>10 Jahre</b>
<b>Burckhard Vitt</b>	<b>10 Jahre</b>
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:

16.10. **Jena**, Reinisch  
17.10. **Bonn**, KucherO  
24.10. **Refrath**, LennartzBi  
30.10. **Ersdorf**, LennartzBi  
31.10. **Remscheid**, MenzB, Tews, Kyron  
5.-7.11. **Dortmund**, LennartzBi  
06.11. **Bonn**, KucherO  
07.11. **Bensberg**, KucherO  
13.11. **Troisdorf**, diverse  
13.11. **Bonn**, Zacher  
20.11. **Wuppertal**, Tesch  
12.12. **Bad Honnef**, Klein. EngelsH +G

#### TRAININGSZEITEN-/Orte:

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

#### Wer feiert seinen Geburtstag?

20.10. Frank Kyron 44 Jahre

#### Noch Startkarten für:

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.





**HaraldM** (Foto li) hat sich am 10.10. in SU mal wieder mit den diversen Höhenunterschieden vertraut gemacht und schreibt: *Bin die 5,7 km Jedermannstrecke in 25:08 runtergelaufen und war damit in Anbetracht der sehr schweren Strecke voll zufrieden. Die LLG habe ich vermehrt am Streckenrand ausgemacht aber aktiv nur **FrankK**. Leider war die Beteiligung insgesamt sehr dürfig, besonders beim Jedermannlauf, beim Hauptlauf waren wenigstens in der Spurte einige Lokalmatadoren am Start. Da meine Knochen sich nicht weiter gemeldet haben werde ich, wenn nicht kurzfristig noch was dazwischenkommt, in Hachenburg den Marathon in Angriff nehmen. Ziel ist aber in erster Linie nur durchkommen und wenn es sehr gut läuft evtl. unter 4 Stunden was auf der mit reichlich Höhenmetern gespickten Strecke auch schon nicht ohne ist.*

Hallo Zusammen,

ich habe zwischenzeitlich Antworten von 23 LLG'lern bekommen und diese können alle am 26. November!! Unser diesjähriges Weihnachtsessen findet also am

**Freitag, 26. November 2010 ab 19:30 Uhr**

statt.

Da das Eierkuchenparadies jetzt - entgegen meiner ersten Nachfrage - meine Reservierung nicht entgegennehmen konnte (da dort zusammenhängend nur Platz für max. 17 Personen sei) habe ich im

**Hennefer Wirtshaus, Bahnhofstr. 19**

reserviert. Das Hennefer Wirtshaus liegt direkt am Bahnhof. Kurz vor der Weihnachtsfeier schicke ich die Speisekarte des Wirtshauses an alle, damit wir die Essenswünsche schon vorab dem Restaurant durchgeben können. Diejenigen, die sich noch nicht bei mir gemeldet haben aber auch kommen wollen, senden mir bitte noch eine kurze Mail, damit ich einen Überblick über die Anzahl der LLG'ler habe (23 Zusagen habe ich ja bereits).

Liebe Grüße

Marion



**HaraldM** hatte ja angedroht, in Hachenburg sich und die Marathonstrecke zu testen. Er hielt Wort: *Eine nette, familiäre Veranstaltung, Startgeld für Marathon war 22€ inkl. Nach-meldegebühr, an den Verpflegungsstellen gab es Wasser, warmen Tee, Isogetränk Cola, Bananenstücke und Müsliriegelstücke, also absolut faire Preis-Leistungsverhältnis.*

*Vor 3 Jahren bin ich da mal den HM gelaufen, wusste daher wie man auch im Internet einsehen kann, dass die Strecke nicht gerade flach ist. Neu für mich war, dass der Marathon darüber hinaus ein halber Crosslauf ist wie z.B. Rennsteig, wofür man aber auch mit Blick auf die Westerwälder Seenplatte belohnt wurde.*

*Insgesamt eine sehr interessante Veranstaltung für Landschaftsläufer. Ich selbst hatte mit einigen Problemen zu kämpfen, war überhaupt nicht für Marathon trainiert und bin nur mit purer Willenskraft angekommen, auf den letzten 5-6 km habe ich leider auch wieder die Innenbänder vom rechten Knie gespürt und hoffe, dass das bald wieder weg ist, außerdem hat es fast ununterbrochen geregnet und war auch ziemlich kalt, so dass ich in langer dünner Tight und dem Langarm-Vereinshemd mit der Vereinsjacke drüber gestartet bin. War von Anfang an nicht schnell unterwegs und war dann nach 4:12 h im Ziel.*

**MartinO** hat sich, wie jedes Jahr, nach dem Marathon den Brückenlauf in Bonn gegönnt. *Wie jedes Jahr, bin ich zehn Jahre in Folge die 15 km gelaufen. War super wie immer, ist ja auch jedes Jahr frühzeitig ausgebucht. Der 30 km Lauf musste wegen Bauarbeiten am Rheindamm ausfallen. Die 15 km wurden zum "Ein-Brücken-Lauff" und führten zwei Mal über die Südbrücke und dazwischen durch eine große Schleife in der Rheinaue. Lange Zeit lief **OlafK** direkt vor, hinter oder neben mir. Die letzten 5 km habe ich alles gegeben, um unter einer Stunde zu bleiben, hat prima geklappt. Nach der 1:00:01 in Neukirchen-Vluyn und der 3:00:26 letzte Woche in Essen hatte ich den Ehrgeiz dieses Mal nicht knapp an einer "heiligen Grenze" zu scheitern.*

*Vom Marathon hatte ich gut regeneriert.*

### **Aufruf zum Adhoc-Training**

Der innere Schweinehund wächst mit Dunkelheit, Kälte und Nässe. Gemeinsam ist es leichter und macht Spaß.

Darum wollen wir, wie im Vorjahr an Feiertagen und wettkampffreien Wochenenden, zusätzliche Trainingsläufe an verschiedenen Orten anbieten.

Wer an diesen Terminen Interesse hat, den bitte ich um eine Rückmail, damit ich diesbezüglich einen Verteiler aufbauen kann.

Erster Termin könnte Montag, der 1.11. um 10 Uhr sein. Treffpunkt am Rothenbach für einen längeren Lauf von 1:30-2:00 h. Abkürzungen sind jederzeit möglich.

Von wem ich also eine Antwortmail zur Aufnahme in den Verteiler bekomme, der erhält diesbezüglich noch mal eine Info in der letzten Oktoberwoche.

Bis dahin noch ein paar hoffentlich schöne Oktobertage. Birgit