

**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, 14.06.2011

Vereinsnachrichten 42-11

Läuferabend des TuS Chlodwig- Zülpich am 08.06.11

Angeboten wurden drei 10.000 m in versch. Tempogruppen. Vom Angebot machte **HaraldM** Gebrauch und schreibt:

War in Zülpich, wo schon die 3000 und 5000 m stattgefunden haben und dieses Mal die 10. Mit meinen angepeilten unter 45 war ich im mittleren Lauf. Trotz relativ vieler Teilnehmer lief ich praktisch komplett alleine, konnte aber mit ca. 44:39,49 in einem ziemlich gleichmäßigen Lauf die Zielzeit gut erreichen. Meinem Eindruck nach eine sehr entspannte Veranstaltung, die auch Breitensportler anspricht. Es gab sogar auf der Zielgeraden eine Wasserstation, die im 1. Lauf auch gut genutzt wurde, in meinem Lauf war es dann sehr angenehm und nicht zu warm, der Wind hielt sich auch in Grenzen. War bestimmt nicht das letzte Mal da.

Pfingsten flach am Fluss beim Städteverbindenden Lauf „Wesseling-Bonn-Wesseling“ und wellig in den Weinbergen beim Rotweinwanderweg-Volkslauf in Dernau. Von BirgitL.

Wer es eben, ohne viele Kurven und in der Nähe mag, der ist beim Städteverbindenden Lauf „Wesseling-Bonn-Wesseling“ richtig. Schon zum 28. Mal veranstaltet der ASV Wesseling diesen Wettbewerb mit wahlweise 5, 10 oder 30 Km. In den ersten Jahren immer im September, so dass viele auf der Wendepunktstrecke am Rhein entlang Richtung Bonn einen Testlauf vor den Herbstmarathons absolvierten. Seit 2005 wird der Lauf aber wegen der terminlichen Nähe zum Köln Marathon im Juni ausgetragen.

Bei angenehmem Laufwetter, nicht zu warm und ab und an etwas Sonne fuhr ich am Samstagnachmittag vor Pfingsten nach Wesseling. Doch gegen 15.30 Uhr zog

Jubiläen-Ecke
Im Juni sind im Verein:

Klaus Heckmanns	15 Jahre
Werner Gieseler	6 Jahre
Klaus Braun	4 Jahre

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

11.06. Wesseling , LennartzBi, Kyrion, MüllerH
12.06. Dernau , LennartzBi+Bu
17.06. Biel , WiemkerTh
19.06. Inden , Pohle
19.06. Hennef , Braun, Frank, KucherA+O
25.06. Mutscheid , Reinisch
26.06. Overath , Oberndörfer
01.07. Ehreshoven , Oberndörfer
17.07. Waldniel , Lämmlein

sich der Himmel zu und es fing mit dem Start des 5er an zu regnen. Anfangs nur tropfenweise, dann aber doch recht heftig, so das sich viele über den dichten Baumbewuchs im Rheinpark freuten. Doch pünktlich zum Start



des 30er um 16.30 Uhr kam die Sonne zurück, so dass **HaraldM** und **FrankK** eine angenehme lange Einheit absolvieren konnten.

Wir 10er folgten eine Viertelstunde später. Da ich mich wegen des Regens nur wenig warmgelaufen hatte, fielen mir die ersten



Wer feiert seinen Geburtstag?

28.06. Marion Sohni	41 Jahre
29.06. Jörg Schmidt	45 Jahre
29.06. Frank Steinhauer	45 Jahre
30.06. Dagmar Müller-L.	43 Jahre
05.07. Marion Bader	55 Jahre
06.07. Helmut Maatz	64 Jahre

Kilometer doch recht schwer und **AchimN** und **GerhardP** liefen rund 30 Sekunden vor mir. Doch nach einigen Kilometern lief es auch bei mir rund und es machte Spaß nach der Wende einige Läufer zu überholen, erst war Achim dran, Gerhard bot dann schon etwas mehr Widerstand. Mit 41:27 min erreichte ich als zweite Frau das Ziel. Gerhard kam mit 41:49 min als 1. der M 60 auch noch unter 42 Minuten und freute sich, von Lauf zu Lauf schneller zu werden. Achim kam nach 43:05 min rein. **BirgitN** musste leider nach einigen Kilometern umkehren. Ihre Ferse machte Probleme und so war es vernünftig, aufzuhören und langsam zurück zu gehen.

So wie in Wesseling, bin ich auch beim Rotweinwanderweg-Volkslauf schon lange nicht mehr an den Start gegangen und fuhr früh am Sonntagmorgen an die Ahr ins das Weinörtchen Dernau, das einige vielleicht noch von unserem Vereinsausflug 2003 kennen. Es war die 30. Austragung und beim Start wurde ich als „junge Frau“ vorgestellt, die schon bei der ersten Austragung 1982 dabei war und ein „Urgestein“ des Langstreckenlaufs ist. Doch damals war ich



die 10 km gelaufen, heute sollten es 20 sein und ich würde es nicht bereuen.

Optimales Laufwetter und klare Luft durch den gestrigen Regen machten das Laufen angenehm. Die ersten 2 km sind flach und dann geht es in die Weinberge. Das Örtchen Dernau hat man lange Zeit in Sicht und wir konnten den Start des 10 Kilometer-Laufes sehen. Bei 8 km mussten die 10er sich wieder ins Tal „Stürzen“ und wir durften noch weiter hoch über den Siedlungen laufen.

Ich fühlte mich wohl und genoss den ständigen Wechsel von hoch und runter, von kühlem Wald und sonnigen Weinbergen, vom Hören des Ziellautsprechers in der Ferne und dann wieder freie Sicht auf das Ahrtal dörflchen Dernau. Doch leider geht auch der schönste Lauf zu Ende und bei km 18 erwartete mich Burkhard, der beim 10er in 39:40 min Dritter im Gesamteinlauf und Sieger der M 40 geworden war und begleitete mich auf den letzten Kilometern ins Ziel, das ich nach 1:30:54 h als 1. Frau erreichte. Dies war die richtige Einstimmung für die Schweiz, wo wir ab dem 18. Juni unsere Trainingswoche in den Bergen durchführen werden.

TRAININGSZEITEN-/Orte:

Montag , 18.00 Uhr	Menden
Dienstag , 18.30 Uhr	Rothenbach
Mittwoch , 09.30 Uhr	Rothenbach
Donnerstag , 18.30 Uhr	Rothenbach
Samstag , 15.30 Uhr	Rothenbach

Noch Startkarten für:

26.06. Köln (3)
28.07. Köln (2)
30.07. Bad Pyrmont (2)
20.08. Nürburgring (2)
29.08. Simmern (3)
05.09. Darmstadt (3)

(In Klammern Restkontingent) Weitere Veranstaltungen bitte nachfragen.



Dank meiner samstäglichen Radausfahrten habe ich eine gewisse Grundlage und fuhr nach Wesseling, der 30 wegen. Der Start wurde diesmal um ca. 700 m in Richtung Industrie verlegt da wir aus irgendwelchen Gründen nicht bis zur Kennedybrücke laufen durften. Da aber die Kilometrierung noch von der normalen Strecke war hatten wir erstmals bei 16 eine genaue Zwischenzeit, vorher konnte man aber immer von Kilometer zu Kilometer sehen was man aktuell gelaufen war. Hatte mir vorgenommen, falls es gut läuft, evtl. knapp unter 2:30 h zu bleiben, was mir mit ca. 2:28:15 auch gut gelang. Es waren fast 2 identische Hälften. Der Rückweg ist aber gefühlsmäßig leichter zu laufen. War bei ca. km 25 von einem Schritt auf den anderen ziemlich platt, nachdem es eine kurze aber sehr steile Rampe raufgegangen war. Da ich aber bald darauf meinen „Intimgegner“ Ralf M. eingesammelt habe ging es dann doch wieder langsam besser, außerdem rückte ja das Ziel immer näher. **HaraldM**

Die Vorfreude war wie immer groß und die Erwartungshaltung auch, da wir im Vorjahr Platz 5 erkämpft hatten ("nur" 1:16 Min.

Rückstand auf Platz 3). Wir wollten dieses Jahr sehen, ob noch mehr geht.

Zusammengebracht hat die Mannschaft – bereits 2010 – unser **BerndN** (Dirk Willmeroth als Schwimmer, Hermann Jeremies auf dem Rad, Klaus Braun als Läufer).

Im Vergleich zum Vorjahr, hatten wir fast perfektes Wetter bei 22°C und ein wenig bewölkt (2010 waren es ca. 30°C und Sonne pur).

Am Start waren 213 Staffeln und 1008 Einzelstarter. Absolviert wurden vom Schwimmer 3,8 km im Rhein, 60 km per Rad im Siebengebirge und 15 km im Laufschrift.

Die Schwimmstrecke im Rhein ist für viele ein Erlebnis. Gestartet wird hier von einer Fähre im Rhein. Dirk an der Rheinlust in Beuel wieder an Land gekommen, ein flotter Wechsel auf Hermann und dann erst einmal warten für mich, nicht genau wissend, wann ich dran bin. Als einer der Ersten kam Hermann dann aus dem Siebengebirge wieder zur Wechselzone. Das gab psychologischen Vortrieb für meinen Laufpart, erzeugte auf der andern Seite jedoch auch Druck auf eine schnelle Zeit.

Die Laufstrecke war direkt am Rheinufer, für Zuschauer gut erreichbar und man konnte in weiten Teilen schattig unter Bäumen laufen. Die Samba-Truppe hielt Läufer und Zuschauer auf trapp.

Nach 8 km hatte ich Zweifel, ob ich es zu schnell angegangen war, was sich jedoch in der letzten von 3 Runden ins Gegenteil umkehrte. Die Schlussrunde motivierte durch nur Überholen und man hatte teilweise Mühe an vielen zügig vorbeizulaufen, weil sich jetzt die Masse der Teilnehmer auf der Strecke befand.

Folgende Zeiten wurden vom auf die LLG gemeldeten Team erreicht: 00:36:14 (28) 01:43:35 (9) 00:59:20 (14) = 03:23:52 (6.Platz).

2012 wollen wir wohl in gleicher Besetzung wieder an den Start gehen.

Weitere LLG Staffel-Starters waren auch im Team "3 von Hellas Siegburg" und "Team Xtreme



Für einige Tage sind wir auf Tour und es wird bis Anfang Juli keine VN geben.
Schreibt aber trotzdem und berichtet und nach meiner Rückkehr wird alles aufbereitet.
Udo+Birgit