

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, 04.01.2012

Vereinsnachrichten 02-12

der Traditionslauf im Westerwald



Nein, leicht war es nicht aber schön!

„Auch am Schwimmbad von Montabaur trafen sich an Silvester wieder begeisterte Läufer, um

das Jahr sportlich enden zu lassen. Bei Nieselregen und von Schneematsch bedeckter Strecke starteten 1387 Anmelder auf die 10,7 km und 5 km Laufstrecke im Montabaur Stadtwald. Die anspruchsvolle aber schöne Strecke forderte den Läufern noch mal alles ab. Der Streckenverlauf der beiden Strecken war bis km 3 gleich, aber am Rand von Horressen bogen 10,7 km Läufer ab mussten um auf den nächsten 2 km die 166 Höhenmeter überwinden. Beim Lauf den Berg hinab, war dann erhöhte Vorsicht auf dem überfrorenen Schneematsch geboten. Ich kam mit dem großen Feld nach 56:29 ins Ziel und lag damit nur wenig hinter meinem Ziel von 55 min.“ **MarioM**



Jubiläen-Ecke

Im Januar sind im Verein:

Karl-Heinz Formanski	18 Jahre
Wolfram Hohaus	18 Jahre
Marlies Wimmeroth	18 Jahre
Siegfried Klein	15 Jahre
Bernd Nitsche	15 Jahre
Alexander Rausch	15 Jahre
Gerhard Pohle	13 Jahre
Dierk Vollmer	13 Jahre
Gisela Buslei	9 Jahre
Anja Isbanner	4 Jahre
Marion Bader	7 Jahre

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

- 08.01. **Kevelaer**, Lämmlein
- 15.01. **Pulheim**, 4 Teams
- 29.01. **Leverkusen**, Oberndörfer
- 29.01. **Hilden**, Lämmlein
- 29.01. **Troisdorf**, Pohle, Lohrengel Engels, Tesch, Reinisch. Dürr, Buslei, Gerlach, Engels
- 26.02. **Malta**, Oberndörfer
- 04.03. **Leverkusen**, Köster, Lohrengel, Oberndörfer
- 11.03. **Kandel**, NeitzelA+B
- 24.03. **Bensberg**, Hess
- 01.04. **Freiburg**, Neitzel A+B Kucher O+A

Wer feiert seinen Geburtstag?

- 04.01. **Herbie Engels** 64 Jahre
- 07.01. **Birgit Wilms** 46 Jahre
- 10.01. **Mantfred Licharz** 69 Jahre

Noch Startkarten für:

- 04.03. Leverkusen (8)
- 11.03. Kandel (2)
- 11.03. Ertstadt (2)
- 24.03. Bensberg (5)
- 25.03. Köln (2)
- 22.04. Bonn (5)
- 22.04. Düsseldorf (4)
- 22.04. Limburg (2)
- 22.04. Antwerpen (2)
- 12.05. Lohmar (5)
- 19.05. Luxembourg (6)
- 29.04. Düsseldorf (5)
- 10.06. Waxweiler (2)



(In Klammern Restkontingent)
Weitere Veranstaltungen bitte nachfragen.

TRAININGSZEITEN/-Orte:

- Montag**, 18.00 Uhr Menden
- Dienstag**, 18.30 Uhr Rothenbach
- Mittwoch**, 09.30 Uhr Rothenbach
- Mittwoch**, 18.00 Uhr Aggerstadion
- Donnerstag**, 18.30 Uhr Rothenbach
- Samstag**, 10.30 Uhr Aggerstadion
- Samstag**, 15.30 Uhr Rothenbach



36. Heide-Silvesterlauf in Köln. Bei Dauerregen immerhin 3 LLG-Athleten am Start.

2 Läufe über 10 km wurden angeboten, bis 45 min und 1 h später darüber. Norbert war bei den Frühen und mit dem er- und durchlebten einverstanden. Auch die etwas zurückhaltende Art, die besonders in seiner Endzeit zum Ausdruck kommt, war geplant. **Anders erlebten es Gerd und Karl-Heinz. Gerd schreibt:**

Eijeijeijeijeije ..., was für ein Kuddelmuddel beim TUS Köln

Es ist genau das passiert, was ich dann nach dem Anmeldechaos befürchtet habe:

Die Zeiten von KH, unserem Mitfahrer Armin und mir sind falsch. Irgendwie wusste ich das schon vor dem Start. Alles 30 Sek. zu viel.

Zum Anfang: Im strömenden Regen, natürlich ohne Hinweisschilder für Auswärtige, kämpften wir uns über eine völlig verschlammte Baustelle zum Sportpark Höhenberg. Kann keiner was für.

Wir gingen zur Gaststätte (früheres Meldebüro), wobei wir uns auf der Wettkampfstrecke bewegen mussten, anders ging es nicht. Der 1. 10 Km-Lauf war aber schon im Gange. Hmmm ... ungewöhnlich. Natürlich störten wir die bereits Laufenden, aber irgendwie interessierte das keinen der Anwesenden hier. Selbst ist der Mann/die Frau. In der Gaststätte sah es anders aus als sonst. Kein Tisch für Voranmelder oder Nachmelder. Kein Hinweis, wo wir unsere Unterlagen bekommen konnten. Also fragte ich mich durch. Nebenbei, wurde mir gesagt.

Wir gingen nach nebenan und störten natürlich an einer „kniffligen“ Ecke wieder die Teilnehmer. "Egal, machen alle so" schien hier wohl das Prinzip zu sein. Wir stellten uns im strömenden Regen vor den Eingang zur Herrenumkleide draußen an. Hier stimmt was nicht, kam es mir in den Sinn, nur was? Die anderen Teilnehmer wussten es auch nicht.

In der Herrenumkleide, neben der Toilette, versuchten zwei junge Frauen das Chaos unter Kontrolle zu halten. Die Voranmelderliste lag auf einem Kicker. "Hab ihr noch nicht einmal einen Tisch heute?"

Ach, sagte man mir, wir sind als Verein kurzfristig aus der Gaststätte rausgeflogen und improvisieren nun. Irgendwie taten sie mir leid. Sehr bemüht waren die wirklich. O.K., kein Problem, kann passieren, gebt uns einfach unsere Stamnummern. Das ist das nächste Problem, wurde mir gesagt. Die Voranmelderstartnummern sind alle verschwunden. Geh bitte rüber in die Gaststätte und frag Inge Schäfer, wie das Problem zu lösen ist.

- 1. Vorsitzende : Birgit Lennartz
- 2. Vorsitzender : Jürgen Steimel

- Geschäftsführer : Udo Lohrengel
- Kassierer : Wolfgang Menz

„In der Schöpfung gibt es so viel Unbegreifliches und oft gehören die laufenden Menschen dazu!“

Ich also rüber. Dort saß eine nette ältere Dame und versuchte mit einer unglaublichen Gelassenheit zu retten was zu retten ist. Sie hatte noch ein paar Startnummern vor sich. Zahllose Läufer redeten auf sie ein.

An die Voranmeldung der LLG konnte sie sich tatsächlich erinnern. Pass auf Inge, gib mir zwei neue Nummern und ich lass es umschreiben. Aber du musst noch in den Computerraum, sonst funktioniert das nicht. O.K. mach ich. Her mit den Nummern. KHT wurde langsam nervös. Die Zeit wurde knapp.

Ich runter in den PC-Raum und der Kollegin die Sache erklärt. Die Software ließ eine Änderung der Startnummern zu; mit Plausibilitätsprüfung. Nummern also umgeschrieben. Nun hatten wir noch 10 Minuten uns umzuziehen. Aber ich hatte so ein Gefühl, dass Murphy immer recht hat (Google es selbst) und noch mehr schief gehen wird.

Wir laufen. Am Schuh die Art von Chip, der aus wasserfestem Papier ist und am Schnürsenkel befestigt wird. Schlammige Strecke. Aber dafür kann keiner was; auf eine Art sogar interessant.

Zieleinlauf. Konnte eigentlich nix mehr schief gehen, der Transponder zählt ja meine Zeit. Denkste! Als ein bemühter Helfer mich fragte, welche Startnummer hat du, zeig mal, und den mich im Zielkanal überholenden Jungspringer aufforderte, die Reihenfolge einzuhalten, da wusste ich, das hat auch nicht funktioniert. Hat es auch nicht. Die Zeiten sind falsch. Schade.

Fazit: Völliges Chaos. Kann passieren. Die Stimmung war merkwürdiger Weise besonders gut. Was haben wir noch gelacht, als wir im strömenden Regen im Zieleinlauf standen und die Brezel verputzten. Irgendwie waren die sehr bemühten Helfer des TUS Köln sehr sympathisch. Sie haben gerettet, was zu retten war. Ich komme wieder.

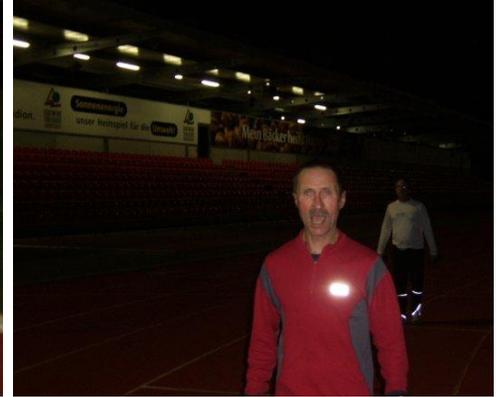
Und Dank an Inge!

Seit Anfang Dez. 11 steht das Angebot, sich mittwochs und samstags sich durch Tempotraining auf der Bahn zu stählen. Diese Vereinbarung habe ich mit der Troisdorfer LG getroffen. Regen Gebrauch davon macht **FrankR** und hat schon die erste Ernte an Silvester eingefahren. Unter 41 war lange nicht drin, aber jetzt hat er es im Griff.

Am 04.01. war ich dabei und habe Frank 2 x 2000 laufen sehen. Im Tiefflug war es schwer, ihn abzulichten. Erst als er pumpend stehen blieb konnte ich ihn richtig erwischen.

Das Licht auf der Bahn ist völlig ausreichend und deutlich besser, als es diese Fotos aussagen. Es herrscht reges treiben in allen Altersklassen, aber überwiegend Jüngere.

Kommenden Mittwoch werde ich wieder dort sein und ein Pyramidchen laufen, 600, 800, 1000, 800, 600 m. Wer möchte mir dabei zur Seite stehen?



Am 29.01. finden in Troisdorf-Spich die LVN Crossmeisterschaften statt. Beim Cross zieht man in aller Regel Spikes mit 9mm oder auch längeren Dornen an. Gleichwohl kann man natürlich auch mit profilierten Laufschuhen unterwegs sein, sofern es nicht allzu schlammig sein wird, was aber wohl vom Wetter zum einen und von einem Lauf zu Beginn oder am Ende der Veranstaltung abhängt. Wer keine Spikes hat oder ausleihen kann, der muss sich um Nägel/Dornen/Spikes nicht kümmern. Ansonsten könnte man unter www.21run.com/ru_de/shop.html?brand=2358 diese beziehen, wie mir FrankR mitteilte.

In der Silvesternacht ist so manches passiert. Auch einigen LLG'ern stand Freude und Schrecken, Hoffnung oder Zuversicht ins Gesicht geschrieben.

So machte sich in dieser Nacht z.B. **WolfgangKoppatsch** auf in die M ACHTZIG, M80! und es sieht ganz danach aus, das er schon bald wieder auflaufen wird. Oder **Martin**, eigentlich schon seit Jahren ein 40ziger hat es nun auch real geschafft, bei den Großen gewertet zu werden. Oder in der M50, wo es sich **FrankR** oder **NorbertT** schon seit längerer Zeit gemütlich gemacht haben, kam **JörgH** hinzu. Auch die M45 hat mächtig viel Nachschub erhalten. **FranzL** hat sich in die M60 verbessert und **HarryB** ist in die M65 aufgestiegen. Auf die ganz entfernte Möglichkeit, dass es auch einige Damen erwischt haben könnte, möchte ich hier nicht eingehen, da in aller Regel zeitlos.