

**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, 07.06.2012

**Vereinsnachrichten 41-12**

**Zum 10. Mal fand der LyondellBasell-Lauf rund ums Werk Wesseling am 03.06. statt.** Zunächst muss ich voranschicken, dieses Laufangebot nicht auf dem Schirm gehabt zu haben und erst durch **FrankR**, der sich dort über 10 km vorzüglich präsentierte, darauf aufmerksam gemacht worden zu sein. Es werden auch 5,5 km und HM angeboten. Und der Knaller ist, dass die Teilnahme am Lauf erneut ohne Kosten ist und ein Jubiläumsshirt gab es noch dazu. Rahmenprogramm incl. Was mal als Firmenlauf gedacht war, hat längst einige 100 TeilnehmerInnen aus der Umgebung angezogen, die an diesem Sonntag auch noch gratis geduscht wurden.

**Jubiläen-Ecke**  
 Im Juni sind im Verein:

Klaus Heckmanns	16 Jahre
Werner Gieseler	7 Jahre
Klaus Braun	5 Jahre
Judith Schischmanow	2 Jahre

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

03.06. <b>Südafrika</b> , Menzel
06.06. <b>Bonn</b> , Pohle, LennartzBi, WiemkerM, BöttcherW, Lichtenberg
07.06. <b>Strombach</b> , LennartzBi
10.06. <b>Köln</b> , Oberndörfer, Lohrengel, LennartzBi
16.06. <b>Attendorn</b> , Lämmlein
17.06. <b>Hennef</b> , Müller-Lennartz
23.06. <b>Köln (Bahn)</b> , Oberndörfer
30.06. <b>Köln</b> , WiemkerT+M
30.06. <b>Troisdorf</b> , Menzel
08.07. <b>Köln</b> , Oberndörfer, Lennartz Lohrengel
15.07. <b>Schwalmtal</b> , Lämmlein



**Ebenfalls am 3. Juni der 24. OHL in Köln**

„Das war ein Dreckslauf.“ Weil es gab Dauerregen von oben und Pfützen von unten. Letztere waren nicht selten schlammig, lehmig und relativ tief. Die Läufer waren schon vor dem Start durchnässt, spätestens nach 2 Kilometern hatte man nicht mehr das Gefühl noch irgendetwas Trockenes am Leib zu tragen. Die Strecke war auf Parkwegen mit vielen Abzweigungen und einigen Brücken, u.a. über die Autobahn A57.

Auf dem Boden waren richtungweisende Pfeile, diese waren aufgrund der Wetterverhältnisse nicht immer zu sehen. Wer kann einen Pfeil am Boden sehen wenn dieser mit mehreren Zentimetern schlammigen Wasser überdeckt ist?

Aber es gab Helfer die die Richtung angeben. Hätte jede Kreuzung und Abzweigung in dem für mich undurchschaubaren Labyrinth an Parkwegen allerdings seinen eigenen Helfer gehabt, dann hätte der Lauf mehr Helfer als Teilnehmer gehabt. So kam es mir zumindest vor.



Nach zwei Kilometern lief ich alleine auf Position 8 einer 25 m entfernten Dreiergruppe hinterher. Auf die Vordermänner anstatt auf die Bodenmarkierungen zu achten erwies sich als Fehler. Nach einer Abzweigung rief jemand hinter mir „hier links“. Ich brüllte den Läufern vor mir ebenfalls hinterher, doch diese waren schon zu weit entfernt. Ich drehte um und bog wieder auf die Wettkampfstrecke ein. Ich überholte nach und nach etwa 10 Läufer, die ich eigentlich bereits zuvor hinter mir gelassen hatte. Einer wehrte sich erheblich dagegen, welches dem Renntempo zugute kam.

Bei Kilometer 5 nur 19:45, wegen der verpassten Abzweigung.

Ich bin nun fünfter im Feld und frage mich ob die drei schnellen, ursprünglich deutlich vor mir laufenden, Läufer ihre Irrfahrt inzwischen beendet haben und in Kürze angedüst kommen. **Der Veranstalter schreibt dazu:** „Leider kam es in Zielnähe erneut zu einer Panne, (bei den Walkern) wofür wir uns entschuldigen. Dagegen lief es beim 10km Hauptlauf, der im PSD Bank Köln Lauf Cup gewertet wird, fast alles glatt. Lediglich im Nordpark verlief sich der eine oder andere, weil der Abstand zum vorauslaufenden Mitstreiter zu weit war oder weil die Einweisung der Posten nicht befolgt wurde.“

**Wer feiert seinen Geburtstag?**

07.06. <b>Wolfgang Menzel</b>	57 Jahre
09.06. <b>Bernd Nitsche</b>	54 Jahre
10.06. <b>Wolfram Hohaus</b>	75 Jahre
11.06. <b>Jürgen Banse</b>	76 Jahre
11.06. <b>Rainer Kuck</b>	48 Jahre
11.06. <b>Uwe Niederprüm</b>	45 Jahre
12.06. <b>Mario Müller</b>	36 Jahre

**Noch Startkarten für:**

16.06. Bad Neuenahr (3)
22.06. Bensberg (4)
08.07. Köln (4)
28.07. Bad Pyrmont (2)
23.09. Karlsruhe (2)
07.10. Brüssel (2)
14.10. Köln (2)
14.10. Essen (5)
28.10. Lucerne (2)
28.10. Frankfurt (5)
28.10. Remscheid (3)

**(In Klammern Restkontingent)**  
**Weitere Veranstaltungen bitte nachfragen.**



Der schnellste von ihnen kam bei Kilometer 9 an mir vorbei. Ich beschleunige und hänge mich dran. 400 Meter vor dem Ziel, wie auf der Bahn, die Endbeschleunigung einschalten und wieder zurück überholen. Prima, das macht Spaß, der Zielkanal gleich einer langen halbgefüllten Badewanne.

Zweite Hälfte in 18:58. Im Ziel reden viele über die böse Abzweigung ohne Helfer. Von „da war kein Pfeil“ bis „der Pfeil war deutlich zu sehen“ war alles zu hören. Der Läufer auf Platz vier ist über 2 Minuten vor mir im Ziel. In diese große Lücke gehören die drei „Irrläufer“.

Auf die Siegerehrung im Park habe ich verzichtet weil ich den Rest des Tages gerne im Trockenen verbringen wollte. **MartinO**

**Nass, Pfützen, Strongmen Run**

24. Oswald-Hirschfeld-Erinnerungslauf am Kahnweiher im Blücherpark zwischen Neuehrenfeld und Bilderstöckchen  
 Wie vom Wetterpropheten angekündigt regnete es schon mit dem Aufstehen. Eigentlich war ich froh, nicht schon am Vormittag in Siegburg rennen zu müssen. Ich wollte in Köln laufen, um Punkte für den psdBank-Laufcup zu sammeln. Wie auch Martin,

**TRAININGSZEITEN-/Orte:**

<b>Montag</b>	18.00 Uhr Menden
<b>Dienstag</b>	18.30 Uhr Rothenbach
<b>Mittwoch</b>	18.00 Uhr Aggerstadion
<b>Donnerstag</b>	18.30 Uhr Rothenbach
<b>Samstag</b>	10.30 Uhr Aggerstadion
<b>Samstag</b>	15.30 Uhr Rothenbach

**Nächste VN: Des Nachts in Bonn und Hasenrunde für Läufer**

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

Geschäftsführer : Udo Lohrengel  
 Kassierer : Wolfgang Menzel

Veranstaltungswart : Harry Bergold

Oswald Hirschfeld (geb. 26. Mai 1889) war langjähriger Kölner Vorsitzender des Arbeiter-, Turn- und Sportbundes (ATSB) und Leiter dieser heute weitgehend in Vergessenheit geratenen Freizeit- und Kulturorganisation der Arbeiterbewegung im Rheinland und in Westfalen. Er war mehrere Jahre für die SPD im Kölner Stadtrat. Als der SPD-Fraktionsvorsitzende Robert Görlinger nach der Machtübernahme der Nazis aus Köln fliehen musste, wurde Hirschfeld dessen Nachfolger im neu gewählten Stadtrat. Er ist Autor des Buches "Auf dem Weg ins Dritte Reich. Kräfte- Tendenzen-Strömungen". Dafür bezog er bei der ersten Sitzung des Stadtrates am 30.03.1933 Prügel von SA- und SS-Schlägern. 1936 wurde er gemeinsam mit Freunden aus der Arbeiter- und Sportbewegung angeblich wegen Vorbereitung zum Hochverrat verhaftet. Ein Sondergericht in Hamm sprach ihn mangels Beweises frei. Nach dem Krieg beteiligte er sich in seiner neuen Heimat am Aufbau des württembergischen Landessportbundes. Oswald Hirschfeld verstarb am 8. Februar 1956 in Stuttgart.

In Köln ist eine Straße nach ihm benannt. Sie führt unscheinbar ins nichts und befindet sich im Stadtwald hinter dem Minigolfplatz an der Aachener Straße/ Ecke Militärringstraße. (©Copyright Jürgen Cremer 2007)

„nur“ Platz 4 erreicht hatte, in meiner AK allerdings 3. war. Obwohl ich mich gut und kraftvoll gefühlt hatte, war die Zeit nicht berauschend. Und auch viele Läufer, mit denen ich bei den letzten Wettkämpfen zusammen gelaufen war, waren gut eine Minute vor mir. War wohl doch nicht mein Tag oder mein Wetter?

Egal, so musste ich zumindest nicht auf die Siegerehrung warten, sondern konnte mir trockene Sachen anziehen und sofort nach Hause fahren. Dies tat auch Martin, der schon nach 38:43 h das Ziel erreicht hatte.

Noch liegen wir beide beim PSD-Laufcup auf Platz 1. bzw. 3., doch war dies erst die 4. von 12

Veranstaltungen und da wird sich noch einiges ändern. ([www.psd-laufcup.de](http://www.psd-laufcup.de)) **BirgitL**

der beim Kirschblütenlauf in Refrath vor 14 Tagen als 12. sogar für den heutigen Lauf einen Freistart gewonnen hatte. Meine Hoffnung, dass es Richtung Köln trockener wurde, erfüllte sich leider nicht. Mit Regenschirm bewaffnet, holte ich meine Startnummer im Blücherpark ab.

Ein paar kleine Zelte waren hier aufgebaut, doch überall tropfte es und alles war nass. Ein denkbar ungünstiger Tag für eine Freiluftveranstaltung mit anschließendem gemeinsamem Familienfest der Kölner SPD. Doch es gab einen Hoffnungsschimmer, man konnte sich unterhalb einer Schnellstraße, wo auch die Teilnehmer parkten, im Trocknen warmlaufen. Dies taten dann auch die ganz Eifrigen auf einer Länge von ca. 150 m hin und her. Der Rest verzichtete auf längere Einlaufen und wartete im Auto. 12.15 Uhr Start bei ca. 15 °C und Regen. Die Startgerade war voller Pfützen inklusive eines „Wassergrabens“. Wer noch



keine nassen Füße hatte, bekam sie spätestens jetzt und meine weißen Kniestrümpfe hatten auch schnell die braune Farbe des Bodens angenommen. Von allen Seiten hörte man, „Strongmen“ und „Fishermans Friend Run“, „Extremlauf“. Doch nach dem ersten Kilometer wurde es besser, die Wege wurden trockener und der Regen weniger. Wir liefen ca. 2 km vom Start-Ziel-Gelände weg, dort wurden in einer Kleingartenanlage zwei Runden gedreht und auf gleichem Weg mit einer Zusatzschleife am Ende wieder zurück.

Ich hatte die 2. und 3. Frau lange Zeit vor mir im Blickfeld. Bei Kilometer 7 konnte ich eine von ihnen überholen und wählte mich als 3. Frau. Doch nach 42:32 min im Ziel erfuhr ich, das ich

Der **Blücherpark** (ehemals *Herkulespark*) in Köln entstand in den Jahren 1911 bis 1913. Die Grünanlage gilt als der erste städtische Park für die im Nordwesten und Norden Kölns gelegenen ehemaligen Industrievororte Ehrenfeld und Nippes und wurde zwischen 1911 und 1913 nach den Plänen des Gartenarchitekten Fritz Encke angelegt, seine heutige Größe beträgt 18,4 ha. Der Blücherpark grenzt im Süden an den Parkgürtel (die Kreisstraße K12), im Westen an die A 57 und im Norden und Osten an Wohngebiete, die zwischen Äußere Kanalstraße und Escher Straße liegen. Auf der Ost-West-Achse wird die Parkfläche von der Heidemannstraße in Nord- und Südhälfte aufgeteilt, hier befinden sich im Norden ein Sportplatz und im Süden ein Weiher. Der Name des Parks erinnert an den preußischen Generalfeldmarschall Gerhard Leberecht von Blücher. (Wikipedia)