

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, 1.09.2012

Vereinsnachrichten 63-12

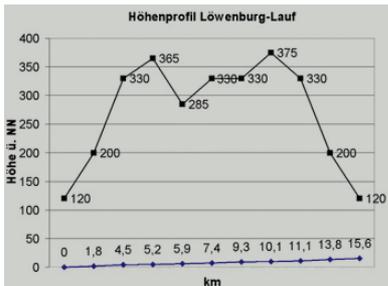


16.09. Löwenburglauf in Königswinter

Irgendwie hatten alle ihren Spaß. Der Veranstalter mit fast 500 Anmeldungen, die Zuschauer wegen schöner Aussichten und letztlich auch die Runner, die vom Wetter verwöhnt, die 2 Anstiege flotten Fußes hinter sich brachten.

Es war die 11. Auflage für die 15,6 km Strecke, die keinen zu schnellen ersten Kilometer zulässt, da es stetig und auch einige Male richtig gut ansteigt. Das zieht sich so dann bis km 5 hin bevor es wellig wird und dann dürfen die Muskeln eine Schussfahrt ins Tal über 5 km aushalten – müssen.

Start und Ziel befinden sich am Lemmerz-Freibad mit ausreichend Parkplätzen. Ich stand



bei km 1, hörte den Startschuss und drückte meine Uhr ab. Schon nach 3:56 tauchten die üblichen Verdächtigen auf und fragte mich, wie das so möglich ist, aber es ist möglich. Haferkamp und Weiser gaben alles und liefen sogar Streckenrekord, was allerdings auch im Frauenrennen zutraf, mit Kunz und Buch.

JürgenZ in orange, HelmutM in grün sowie NorbertT und BirgitL waren für die LLG im 7Gebirge auf Tour gegangen. Als erster kam mir Norbert eiligen Schrittes entgegen. Er machte einen sehr guten Eindruck. Kein Wunder, denn

seine Gattin Sylvia war spazierend unterwegs und da gibt man gerne alles. Dann erschien Birgit, die für einen Fluchtversuch gerade mit einem 2 Minutenrückstand bezahlt hatte, sich aber auf dem Bergabstück wieder rankämpfte. Helmut und Jürgen sah ich erst im Ziel und ihre Erzählungen über das Erlebte brachten ihren gebahnten Spaß zum Ausdruck



Doppelte 37 innerhalb von 4 Tagen.

Seit August bin ich ganz gut in Form und kann unter 38 min laufen. Dieses Vergnügen ist mir meist nur wenige Wochen im Jahr vergönnt und ist auch schon mal über ein Jahr lang ausgefallen. Es hat mich mächtig geärgert, dass es in GL am 30.08. nicht geklappt hat. Dann kam Engelskirchen. Im Vorjahr habe ich 40 min gebraucht und wusste um das wellige Profil und den anstrengenden Schotterweg neben dem Aggerzufluss. Doch es lief von Anfang an gut. Etwas zurückhaltend angegangen, dann in einer Gruppe mitgelaufen. Die Beine fühlten sich gut an und daher nach 4 Kilometern die Spitze der Gruppe übernommen und Tempo gemacht. Die letzte Runde alles gegeben und als 4. Gesamt sehr glücklich in prima Zeit wieder zurück im Stadion angekommen. Jetzt gab es die Möglichkeit in Düsseldorf Lierenfeld noch mal die 10.000 m auf der Bahn zu laufen. Das hat mich gereizt und so bin ich 4 Tage nach Engelskirchen in die Landeshauptstadt gefahren. Der Start war mit 19:15 Uhr angegeben. Bereits um 18:15 vor Ort angekommen sah ich, dass es zwei Zeitläufe mit je 25 Teilnehmern geben wird und ich im zweiten und schnelleren Lauf starten werde.

Das war ein langes Warten, ich wusste nicht recht was ich tun soll und wie die Anspannung zu halten ist. Ich kann mich nicht erinnern schon einmal so lange eingelaufen zu sein und stand meiner Leistungsfähigkeit recht kritisch gegenüber.

Der Start erfolgte schließlich gegen 20:20 Uhr und trotz allem lief es sich richtig gut. Alle Runden in 90 bis 92 Sekunden, das sollte für knapp unter 38 Minuten reichen. 5000 m lang war ich in einer

3er-Gruppe, dann setzte ich mich etwas ab und lief die folgenden Runden alleine. Es war dann auch schon mal eine 89er Runde dabei.

Ein sehr schneller Läufer (31:50) überholte mich gleich dreimal und ich fragte mich, wann denn mal der Zweitplatzierte kommen wird um mich zu überrunden. Nach 8750 m kam er. "Andreas" wurde auf der Zielgeraden von seinen Anhängern frenetisch angefeuert. Diese Gelegenheit ließ ich mir nicht entgehen und bin auf den Eilzug aufgesprungen. An den Rücken des jungen Läufers geheftet und mit Vollgas auf die letzten drei Runden.

Das ging 400 m gut, es wurde eine 83er Runde und fühlte sich ungefähr so an wie Tempotraining hinter Klaus im Aggerstadion. Dann wurde für Andreas die letzte Runde eingeläutet, ich musste leider noch zwei Runden. Er beschleunigte und sein Abschlussrundentempo war deutlich jenseits meiner Möglichkeiten. Ich versuchte den Schwung mit in die letzten zwei Runden zu nehmen und das Tempo hoch zu halten. Das gelang sehr gut. Mit dem Ergebnis und wie es zustande gekommen ist bin ich sehr zufrieden, so schnell war ich schon viele Jahre lang nicht mehr. Und nach einem Lauf so spät zu Hause auch nicht. **MartinO**

Im September sind im Verein:

Jürgen Banse	19 Jahre
Heinz Günther	19 Jahre
Ernst Gust	19 Jahre
Mathias Hörmann	19 Jahre
Birgit Lennartz	19 Jahre
Karl Lennartz	19 Jahre
Ingrid Lennartz	19 Jahre
Burkhard Lennartz	19 Jahre
Heiner Lindner	19 Jahre
Udo Lohrengel	19 Jahre
Wolfgang Menzel	19 Jahre
Henning Ruhser	19 Jahre
Dieter Schuy	19 Jahre
Jürgen Steimel	19 Jahre
Tillmann Stock	19 Jahre
Rüdiger Hötger	12 Jahre
Gerd Dürr	9 Jahre
Anne Gerlach	9 Jahre
Waldemar Böttcher	1 Jahr

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

21.-23.09. Vettelschoss, Lennartz Bi, WiemkerM
22.09. Vettelschoss, LennartzBi, WiemkerM, Tesch, Menzel
23.09. Köln, Oberndörfer
23.09. Bonn, KucherA+O
30.09. Gummersbach, LennartzBi Oberndörfer
30.09. Erftstadt, Tesch
03.10. Leverkusen, Tesch
03.10. Waldbreitbach, 2 Teams
07.10. Brüssel, KucherA+O
14.10. Gardasee, Lichtenberg
14.10. Köln, Reinisch, WiemkerTh, BöttcherW, ReglinA
14.10. Offenbach, NeitzelA+B
14.10. München, Lohrengel
21.10. Bonn, Tesch
21.10. Amsterdam, Oberndörfer
28.10. Remscheid, Wiemker
28.10. Frankfurt, KucherA+O SohniT
10.11. Bonn, Zacher
11.11. Istanbul, Tesch
11.11. Bottrop, WiemkerT
11.11. Leverkusen, Oberndörfer

Ende Oktober ist der Frankfurt Marathon mit ca. 15.000 MarathonläuferInnen. Es stehen noch 2 deutlich ermäßigte Startplätze zur Verfügung. Wer möchte **Antje, Olaf und Thorsten** beim Frankfurter Marathon laufend begleiten?

Wer feiert seinen Geburtstag?

25.09. Jürgen Steimel	57 Jahre
25.09. Dagmar Klandt	48 Jahre
27.09. Norbert Dzialas	48 Jahre
30.09. Achim Neitzel	48 Jahre
06.10. Carlos Saraiva	48 Jahre

Noch Startkarten für:

30.09. Erftstadt (2)
14.10. Essen (5)
21.10. Refrath (5)
28.10. Lucerne (2)
28.10. Frankfurt (2)
28.10. Remscheid (2)
04.11. Bensberg (5)
11.11. Bottrop (1)



TRAININGSZEITEN-/Orte:

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

- Vorsitzende
- Vorsitzender

Weihnachtsessen 2012, 07.12. - 19:30 Uhr
Griechen "Sirtaki", Holzgasse Siegburg

- : Udo Lohrengel
- : Wolfgang Menzel