

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, 28.09.2012

Vereinsnachrichten 64-12



Intersport Sportpartner Citylauf Bonn

Antje und ich hatten als Vorbereitung für den HM in Brüssel in 2 Wochen einen 10-er geplant, wo wir auch unseren Trainingsstand testen wollten. Der Citylauf Bonn passte vom Termin und vom Ort her sehr gut. Der Lauf wird von der Triathlonabteilung des SSF Bonn organisiert und fand im diesem Jahr zum vierten Mal statt. Start und Ziel ist auf dem Bonner Marktplatz. In der Tiefgarage am Markt kann man auch super parken und ist direkt vor Ort. Die Strecke führt durch die Bonner Innenstadt und ist komplett abgesperrt. Es stehen an allen Kurven, oder Übergängen Streckenposten. Die Streckenführung ist sehr kurvenreich, mit unterschiedlichem Belag und an einigen Stellen leicht ansteigend oder abfallend. Deshalb

muss man immer wieder leicht abbremsen und wieder anlaufen. Zuschauer standen nur vereinzelt an der Strecke, aber unser Start war ja auch schon um 10:30 Uhr. Gegen Mittag füllte sich das Bonner Zentrum dann immer mehr. Es gibt zwei 10 km Rennen (Elite und Hobby), einen 4 km-Lauf, sowie einen 2 km Schülerlauf. Wir hatten uns für den Elitelau entschieden (für eine Zielzeit <45 min), was dazu führte, das Antje ein recht einsames Rennen laufen musste. Ihr machten zusätzlich die Kurven und das Kopfsteinpflaster zu schaffen und sie war dann mit ihrer Zielzeit von 46:28 min auch nicht voll zufrieden. Ich hatte mehr Glück und fand einen idealen Laufpartner vom LT TuS Mondorf für fast die gesamte Strecke. Wir zogen uns immer gegenseitig. Auf der 5. Runde hatte ich mich gerade ein paar Meter von ihm abgesetzt und bekam dann aber auf dem Münsterplatz starkes Seitenstechen, was dazu führte, dass ich zweimal stehen bleiben und mich strecken musste, damit ich halbwegs weiter laufen konnte. Auf der Sternstraße lief es wieder, aber eine bis dahin heraus gelaufene gute Zielzeit konnte ich dann vergessen. Trotzdem war es für uns ein guter Test, wenn auch nicht mit 100% zufrieden stellendem Ergebnis.



Fazit: Der Citylauf Bonn ist ein typischer Stadtlau mit einem sehr kurvenreichen 2 km Rundkurs, der aber von den Sportlern des SSF Bonn super organisiert wird! Antje hat besonders die tolle Motivation und Anfeuerung durch die Streckenposten, sowie die gute Betreuung im Ziel gefallen. **Olafk**



Im Oktober sind im Verein:

Marianne Böttcher	18 Jahre
Ingeborg Krieger	18 Jahre
Wolfgang Koppatsch	17 Jahre
Bettina Knappe	14 Jahre
Karl-Heinz Tews	14 Jahre
Manfred Prokaska	13 Jahre
Achim Neitzel	12 Jahre
Burckhard Vitt	12 Jahre
Stefan Grund	8 Jahre
Thorsten Sohni	7 Jahre
Gaby Altenrath	6 Jahre
Helga Dick	5 Jahre
Marion Kramer	3 Jahre
Mario Müller	1 Jahr

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

- 30.09. **Gummersbach**, LennartzBi Oberndörfer
- 30.09. **Erfstadt**, Tesch, Reinisch
- 03.10. **Leverkusen**, Tesch
- 03.10. **Waldbreitbach**, 2 D-Teams
- 07.10. **Brüssel**, KucherA+O
- 14.10. **Gardasee**, Lichtenberg
- 14.10. **Köln**, Reinisch, WiemkerTh, BöttcherW, ReglinA, Braun Ziegert
- 14.10. **Offenbach**, NeitzelA+B
- 14.10. **München**, Lohrengel
- 21.10. **Bonn**, Tesch
- 21.10. **Amsterdam**, Oberndörfer
- 28.10. **Remscheid**, WiemkerM+Th
- 28.10. **Frankfurt**, KucherA+O SohniT
- 10.11. **Bonn**, Zacher
- 11.11. **Istanbul**, Tesch
- 11.11. **Bottrop**, WiemkerT
- 11.11. **Leverkusen**, Oberndörfer
- 11.11. **Beirut**, Menzel

7. RHEINHÖHENLAUF
 22. September 2012
 13 Uhr Vettelschoß



MarionW hat sich 3 Tage im Gelände aufgehhalten und teilt mit: *Meine Motivation, mich für den Run 50 anzumel-*

den war, einen Trainingshöhepunkt für meinen HM beim Röntgenlauf zu setzen. Der besondere Reiz für mich,-- drei Tage hintereinander in diesem Umfang zu laufen--bislang noch nicht dagewesen.

Also lautete mein Vorhaben für dieses ereignisreiche Wochenende: DURCHHALTEN!

Am meisten Bauchweh hatte ich vor dem 1. Tag, sollte es doch 14 km immer nur bergauf gehen, mit nur 3 sehr steilen Passagen.

Dies war dann auch wirklich so, allerdings ging es zwischendurch zur Abwechslung auch mal bergab. Diesen Lauf habe ich als den schwersten der drei erlebt.

Am 2. Tag dann sollte der HM folgen. Mal schauen, was die Beine sagen...nicht alle Körner verbrauchen....es folgt ja noch der 3. Tag. Diesen Lauf habe ich mächtig genossen. Es war eine super schöne Strecke, und die angekündigten 300 Höhenmeter habe ich gar nicht wirklich gemerkt. Es ging immer stetig, nie sehr steil, bergauf aber sehr gut zu laufen. Ich hatte mir vorgenommen nach Gefühl, und nicht auf Zeit zu laufen und habe mich zum Schluss noch riesig gefreut, das ich mit so einem super Laufgefühl noch unter 2 Stunden gelaufen bin, was ich tatsächlich erst im Ziel erfahren habe.

Ja, am 3. Tag sollten es dann 1 5 km sein, mit angekündigten 200 Höhenmetern, aber ansonsten überwiegend bergab. Auch dem war so. Diese Höhenmeter habe ich aber gespürt.



Wer feiert seinen Geburtstag?

27.09. Norbert Dzialas	48 Jahre
30.09. Achim Neitzel	48 Jahre
06.10. Carlos Saraiva	48 Jahre

Noch Startkarten für:

- 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)
- 11.11. Leverkusen WLS (3)
- 09.12. Aegidienberg (9)



(In Klammern Restkontingent)
Weitere Veranstaltungen bitte nachfragen.

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

: Birgit Lennartz
 : Jürgen Steimel

Geschäftsführer : Udo Lohrengel
 Kassierer : Wolfgang Menzel

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

Nicht zuletzt deshalb, weil Steigung und bergab direkt aufeinander folgten, ohne Flachstücke zwischendurch. Aber auch dieser 3. Lauf gefiel mir persönlich sehr gut und ich konnte den letzten Tag des Laufabenteuers auch noch mit viel Freude genießen.

Hervorragende Organisation und Betreuung durch den Veranstalter machen dieses Wochenende für mich zu einem super schönen Erlebnis.

Auf dieses, erstmalig 2011 angebotene Vergnügen, musste **Birgit** im letzten Jahr kurzfristig verzichten, aber nun war sie dabei und holte sich mit 3 Teilsiegen natürlich auch den Gesamtsieg.

Der eigentliche Rhein Höhenlauf, also der singuläre HM fand am Samstag statt und ebenfalls dabei waren **HerbieE**, **NorbertT** und **WolfgangM**.



Bereits zum siebten Mal bin ich den Halbmarathon Rund um den Fühlinger See gelaufen. Eine schöne gut organisierte Veranstaltung, auf flacher schneller Strecke werden drei Runden um die Regattastrecke des Sees im Kölner Norden gelaufen. Dieses Jahr für mich mit Fre istart, weil

ich im vorherigen Lauf des psd Köln Lauf Cups den zwölften Platz belegte. Im Teilnehmerfeld ist stets eine hohe Anzahl von Läufern mit einer zu mir vergleichbaren Leistungsstärke, daher hat man stets Läufer um sich herum. Die Gruppenbildung war bei den teilweise windigen Verhältnissen am offenen Seeufer hilfreich. Nur 4 Tage nach dem Auftritt im Düsseldorfer Stadion waren die Beine nicht vollständig regeneriert. Ein 4-Minuten-Schnitt war dennoch möglich, diesen behielt ich von Start bis Ziel bei. Dann bestaunen wir den neuen Streckenrekord von Daniel Schmidt in nur 67 Minuten. Im Ziel gibt es einen Apfel, ein Los und jede Menge Getränke für jeden. Man kann sich zeitnah vor Ort eine Urkunde ausdrucken lassen, ein netter Service. Bei der Verlosung habe ich leider wie bei den vorherigen Teilnahmen nichts gewonnen, dies konnte mir allerdings nicht den Appetit am Kuchenbuffet verderben. **MartinO**

RUND UM DEN FÜHLINGER SEE
24. LAUF, SONNTAG, 23. SEPTEMBER



Am 11.11. beginnt in Leverkusen die 3-teilige Winterlaufserie mit diversen Streckenangeboten. Es stehen noch 2 deutlich ermäßigte Startplätze zur Verfügung. Wer möchte **MartinO** dort begleiten?