

Langlaufgemeinschaft Sankt Augustin

Geschäftsstelle

Zum Friedenskreuz

Weihnachtssessen

Lohmar

Vereinsnummer der LLG St. Augustin im LVN : 1430

Tel. 02246 - 911 647
Fax 02246 - 911 301
info@LLG-St-Augustin.de, www.LLG-St-Augustin.de
www.marathon-und-mehr.de

Mobil 0171 - 28 47 286



LLG

St.

Weihnachtssessen neue Adresse

St. Augustin

Lohmar, 13.11.2012

Vereinsnachrichten 70-12

Bensberger Bank

8. Martinilauf
in Bergisch Gladbach
Sonntag 4.11.2012

An diesem Kultlauf über 7,5 km wollte und musste Birgit teilnehmen, damit sie ihre Führung im GL-City-Laufcup verteidigen konnte und zum anderen, weil sie gerne auf diesen 3 Runden unterwegs ist.

Mit ansehnlichem Wetter wurden die 300 TeilnehmerInnen des Hauptlaufes begrüßt, aber zum nur Rumstehen war es frisch. Da der Bgm der Stadt und die Geschäftsleute hinter diesem Lauf stehen, gab es für den veranstaltenden TV

Refrath auch wenig Stress und es lief alles Hand in Hand.

Um 11 Uhr viel in der Fußgängerzone der Startschuss und das Feld setzte sich in Bewegung, um erstmal den Anstieg hoch zum Schloss (Heart Break Hill) und hinein in den Schlosshof in Angriff zu nehmen. Die Schlossschleife ist nur in der ersten von 3 Runden auszulaufen.

Die Kopfsteinpflasterpassage mit etlichen HöM gewürzt hat es in sich. Gut, wenn man hochtrabt, ist das prima zu machen, aber wenn man hochrennt, dann gehen die Systeme schnell in den roten Bereich und an der Schrittänge lässt sich gut ablesen, wie es drinnen aussieht. Dann gibt es ein kurzes Päuschen um durchzuatmen und die nächste kleine Steigung zeichnet sich ab. So viele HöM lassen eine Schussfahrt zu Tale erwarten,



aber die 300 m Richtung Ziel steigen wieder an. Im Frauenrennen waren allerlei Sachverständige des Laufsports, aktuelle und früherer Tage vertreten. So kam es nach vielen, sehr vielen Jahren zu einem Zusammentreffen von Petra Maak, Tanja Ortega-Sawal und eben Birgit.

Die 3 waren schon Anfang der 80er Jahre auf den Laufstrecken in der Republik anzutreffen und haben so manchen Strauß ausgelauft. Nun gab es in Bensberg erstmalig wieder diese Konstellation, dass alle in einem Rennen um die Plätze rannten.

Nach dem Start setzten sich Ronja, Petra und Tanja ab und waren schon bald 200 m voraus. Birgit an 8 aber noch entspannt, da man ein Rennen nie in der ersten gewinnen kann. Beim 2. Berg konnte

sich Ronja absetzen

und Petra an zwei. Die folgenden Damen in einem Abstand von insgesamt 200 bis Platz 8. Ende 2. Runde war Birgit an 6 mit Kontakt zu den Vorauslaufenden. Die sammelte sie auf dem nächsten km ein und lief den 3. Berg auf dem 3. Platz hoch, den sie bis ins Ziel hielt. Das war ein tolles Ergebnis.

15 Jahre Pulheimer Staffelmarathon 2013

Am 20. Januar geht der traditionelle GVG-Staffelmarathon in Pulheim bereits in seine 16. Auflage. Die Online-Anmeldung ist geöffnet und die ersten Teams und Einzelläufer können sich in die Teilnehmerlisten eintragen. Weitere Informationen zum 16. GVG-Staffelmarathon 2013 findet ihr unter www.pulheimer-staffelmarathon.de

Zum ersten Mal mit Halbmarathon

Der Pulheimer Staffelmarathon feiert eine Premiere. Zum ersten Mal wird die Halbmarathon-Distanz als Wettkampfstrecke angeboten. Die Anfragen in den letzten beiden Jahren dazu waren so zahlreich, dass ein Kontingent von 100 Startplätzen zur Verfügung steht. Wer also bei der Premiere des Halbmarathons dabei sein möchte, sollte sich möglichst umgehend anmelden.

Crosslauf des TV Jahn Eitelborn am 10.11. Für meinen Start in die Cross/Walldauftasson habe ich den Cross in Eitelborn ausgesucht. Eitel-Wahnheide entfernt in der Nähe von Koblenz, was für einen Lauf von offiziell 8,2 km (lt. Garmin 400 m länger) schon ein Aufwand ist, hatte aber Zeit und Lust, mal wieder einen mir vorher unbekannten Lauf auszuprobieren. Die Ergebnisse der Vorjahre zeigten nur geringe Beteiligung. Dieses Mal waren es um die 30 auf der Langstrecke. Die Strecke, ein Rundkurs, der 5x zu durchlaufen war bestand im Start/Zielbereich aus einem aufgeweichten Aschenplatz und im knackigen Hauptteil aus einer unebenen, hügeligen und immer rutschiger werdenden Wiese, auf der sonst Schafe stehen, wie man an den zahlreichen Hinterlassenschaften problemlos erkennen konnte. Da der "Zubringer" zur Wiese bzw. ins Stadion ein kurzes Stück Asphalt enthielt, waren Spikes nicht angebracht. In einer Kurve kamen sich die eine neue Runde in Angriff Nehmenden und die eine Runde Beendenden in die Quere, gegen Ende der Runde war auch ein Stück, in der schnellere nur überholen konnten wenn die langsamsten Platz machten (wurde da nach von mir knapp 3 Runden vom Führenden überrundet). Während meines Rennens wurde ein anderes Rennen gestartet, so dass dann wieder LäuferInnen auftauchten, an denen man sich festbeißen konnte, ansonsten war das Feld schon sehr auseinandergezogen, nach 2 Runden hat sich bei mir an der Position nichts mehr getan. Habe für die in Echt etwa 8,6 KM ca. 41:19 gebraucht, womit ich für einen nicht leichten Crosslauf ganz zufrieden war. **HaraldM**

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

Lennartz
Steimel

Geschäftsführer : Udo Lohrengel
Kassierer : Wolfgang Menzel

Verans.
Harry E.

Weihnachtssessen 2012
07.12. - 19:30 Uhr
Oktopus Friendly Hotel in Siegburg

Wer feiert seinen Geburtstag?

13.11.
Karsten Dzialas
40 Jahre

16.11. Antje Kucher 48 Jahre
22.11. Birgit Lennartz 47 Jahre
23.11. Rüdiger Hötger 55 Jahre

Noch Startkarten für:

24.11. Essen (6)
02.12. Mondorf (3)
09.12. Aegidienberg (4)
09.12. Köln (4)
31.12. Bonn (8)
(In Klammern Restkontingent)
Weitere Veranstaltungen bitte nachfragen.



born liegt ca. 1 Autostunde von Wahnheide entfernt in der Nähe von Koblenz, was für einen Lauf von offiziell 8,2 km (lt. Garmin 400 m länger) schon ein Aufwand ist, hatte aber Zeit und Lust, mal wieder einen mir vorher unbekannten Lauf auszuprobieren. Die Ergebnisse der Vorjahre zeigten nur geringe Beteiligung. Dieses Mal waren es um die 30 auf der Langstrecke. Die Strecke, ein Rundkurs, der 5x zu durchlaufen war bestand im Start/Zielbereich aus einem aufgeweichten Aschenplatz und im knackigen Hauptteil aus einer unebenen, hügeligen und immer rutschiger werdenden Wiese, auf der sonst Schafe stehen, wie man an den zahlreichen Hinterlassenschaften problemlos erkennen konnte. Da der "Zubringer" zur Wiese bzw. ins Stadion ein kurzes Stück Asphalt enthielt, waren Spikes nicht angebracht. In einer Kurve kamen sich die eine neue Runde in Angriff Nehmenden und die eine Runde Beendenden in die Quere, gegen Ende der Runde war auch ein Stück, in der schnellere nur überholen konnten wenn die langsamsten Platz machten (wurde da nach von mir knapp 3 Runden vom Führenden überrundet). Während meines Rennens wurde ein anderes Rennen gestartet, so dass dann wieder LäuferInnen auftauchten, an denen man sich festbeißen konnte, ansonsten war das Feld schon sehr auseinandergezogen, nach 2 Runden hat sich bei mir an der Position nichts mehr getan. Habe für die in Echt etwa 8,6 KM ca. 41:19 gebraucht, womit ich für einen nicht leichten Crosslauf ganz zufrieden war. **HaraldM**

born liegt ca. 1 Autostunde von Wahnheide entfernt in der Nähe von Koblenz, was für einen Lauf von offiziell 8,2 km (lt. Garmin 400 m länger) schon ein Aufwand ist, hatte aber Zeit und Lust, mal wieder einen mir vorher unbekannten Lauf auszuprobieren. Die Ergebnisse der Vorjahre zeigten nur geringe Beteiligung. Dieses Mal waren es um die 30 auf der Langstrecke. Die Strecke, ein Rundkurs, der 5x zu durchlaufen war bestand im Start/Zielbereich aus einem aufgeweichten Aschenplatz und im knackigen Hauptteil aus einer unebenen, hügeligen und immer rutschiger werdenden Wiese, auf der sonst Schafe stehen, wie man an den zahlreichen Hinterlassenschaften problemlos erkennen konnte. Da der "Zubringer" zur Wiese bzw. ins Stadion ein kurzes Stück Asphalt enthielt, waren Spikes nicht angebracht. In einer Kurve kamen sich die eine neue Runde in Angriff Nehmenden und die eine Runde Beendenden in die Quere, gegen Ende der Runde war auch ein Stück, in der schnellere nur überholen konnten wenn die langsamsten Platz machten (wurde da nach von mir knapp 3 Runden vom Führenden überrundet). Während meines Rennens wurde ein anderes Rennen gestartet, so dass dann wieder LäuferInnen auftauchten, an denen man sich festbeißen konnte, ansonsten war das Feld schon sehr auseinandergezogen, nach 2 Runden hat sich bei mir an der Position nichts mehr getan. Habe für die in Echt etwa 8,6 KM ca. 41:19 gebraucht, womit ich für einen nicht leichten Crosslauf ganz zufrieden war. **HaraldM**