

Langlaufgemeinschaft Sankt Augustin
Geschäftsstelle
Zum Friedenskreuz 7 D-53797 Lohmar



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, 26.11.2012

Vereinsnachrichten 75-12

Im Dezember sind im Verein:

Eugen Kuntzmann	18 Jahre
Alois Weyer	18 Jahre
Dagmar Müller-Lennartz	17 Jahre
Holger Hofmann	14 Jahre
Karl-Heinz Poppe	11 Jahre
Martin Oberndörfer	9 Jahre
Christof Hess	7 Jahre
Norbert Tesch	5 Jahre

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

- 25.11. **Florenz**, NeitzelB+A
- 01.12. **Bockenberg**, LennartzBi, Ziegert
- 02.12. **Herten**, Oberndörfer
- 02.12. **Erpel**, LennartzBi, Reinisch Lohrengel
- 02.12. **Mondorf**, Tesch, LennartzBi KucherO+A, Maatz
- 09.12. **Bad Honnef**, Tesch, LennartzBi
- 09.12. **Leverkusen**, Oberndörfer
- 15.12. **Bockenberg**, LennartzBi
- 31.12. **Bonn**, NeitzelB+A WiemkerTh, Tesch
- 31.12. **Gummersbach**, Reinisch Sohni
- 31.12. **Höfen**, Oberndörfer, Lennartz
- 13.01. **Leverkusen**, Oberndörfer
- 20.01. **Pulheim**, 3-4 Teams

Wer feiert seinen Geburtstag?

27.11. Jörg Holzschneider 50 Jahre



Noch Startkarten für:

- 09.12. Aegidienberg (4)
- 09.12. Köln (4)
- 31.12. Bonn (6)
- 10.03. Kandel (4)
- 17.03. Bensberg (6)



(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**

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

Samstag, 24. November 2012
22. TUSEM Blumensaat-Lauf
 10 km Lauf und Halbmarathon
 Essen-Kupferdreh am Baldeneysee



Zum Jahresende wollte ich es noch mal versuchen, einen HM zu absolvieren, der etwas flotter als in Bonn werden sollte. Ohne die sonstigen Verpflichtungen am Hals fuhr ich mit Birgit nach Essen. Sie hatte ähnliches vor, musste aber tags zuvor auf 10 umschalten, da der Rücken (nach Sturz) mal wieder muckte. In einem starken Frauenfeld lief sie konventionell in 20:58 an (Schnitt 4:12 min/km), um nach der 180° Wende das Tempo deutlich zu erhöhen. 20:39

(4:08) min für den Rückweg waren sehr gut und reichten für den AK-Sieg. Es handelt sich am Baldeneysee um eine sehr flache, geteerte, schnelle Pendelstrecke am Südufer, die nur gut zu laufend Richtungsänderungen auf breiten Wegen ausweist. Um die 1.000 waren vor Ort und nutzten das windstille Wetter bei 10°, um sich noch mit einer guten Zeit zum Jahresende in Szene zu setzen. Start und Ziel befinden sich am Hardenbergufer unter der Eisenbahnbrücke über den See in Kupferdreh.

Die Pendelstrecke habe ich noch in guter Erinnerung auch wenn es 30-40 Jahre her ist, als der Marathon, der heute um den ganzen See führt auf dieser Strecke stattfand und satte 8 mal gependelt werden musste.

Jetzt waren es vier mit einer Länge von 5,274 km. Es geht zu 80% direkt am See entlang von dem die Megaphonstimmen der Trainer in den Begleitbooten herüberschallten. Sie begleiteten alle möglichen Bootsklassen, die sich auf dem Wasser schindeten. Man hat sofort den nötigen Platz, um sich und sein Tempo zu finden.

4:35 - 4:40 hatte ich mir vorgestellt, aber auch beschlossen, erst nach km 3 danach zu schauen, denn nicht die Uhr allein sollte das Rennen nicht diktieren. Es lief und hatte noch vor der ersten Wende eine Gruppe, die im gleichen Trott

Zeitnahme mittels Chip und zusätzliche Messmatten an den Wendepunkten sorgten dafür, dass es mit rechten Dingen zuzuging, denn so ein Streckenzuschnitt lässt ja alles zu.

unterwegs war. 23:58 zeigte die Uhr beim ersten Turn und war doch deutlich schneller als erhofft. Auf dem Rückweg merkte man etwas Wind und ich freute mich über Rückansichten. Meine gereizte linke Ferse spielte mit und ein Ausscheren bei km 10, also am Ziel, kam nicht in Betracht, was Birgit mit Wohlwollendem Blick goutierte. Die zweite Runde war trotz etwas Windes genau in 24 min und voller Zuversicht ging ichs weiter an. Viel ich mal aus der Gruppe raus hatte ich stets kleine Reserven, um wieder ranzukommen und die 3. Runde war nach 24:10 min gelaufen. Mittlerweile merkte ich die Belastung, aber das Tempo konnte ich halten und nach erneut 24:10 mich über einen gelungenen Lauf freuen. Der bemühter blaue Läufer auf dem Foto neben mir kannte mich und hat auf dem letzten km einen Zauber entfacht, dem ich nicht gewachsen sein wollte, denn im Ziel zu liegen, weil Stehen nicht mehr geht, liegt mir nicht. Aber er war Dritter und stand auf dem Podest.



Das ist **Karl-Heinz Bergmann**, genannt Kalle, der schon seit 15 Jahren der LLG angehört. Mit dem Laufen schon zuvor begonnen, sorgte er mit Beitritt sofort für ziemlich gute Leistungen auf quasi allen Strecken von 1.500 bis 10.000 m auf der Bahn und natürlich auch auf der Straße mit Zeiten klar unter 40 min und z.B. Mar in 3:06 h. Auch die deutlich längeren Vergnügen wie 50 km oder 6 h hat er mit schönen Ergebnissen absolviert.

Zusammen mit seinem Freund Manfred wechselte er dann zur TLG und widmete sich auch den techn. Disziplinen.

Einige Neuausrichtungen haben dann in den letzten Jahren seine Aktivitäten stark eingebremst, aber nun ist der Wille etwas zu tun wieder voll da und im kommenden Jahr werden wir ihn ganz sicher bei dem einen oder anderen Wettkampf wiedersehen, denn sein Startrecht (zuletzt TLG) ist wieder auf die LLG übergegangen.



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

- Geschäftsführer : Udo Lohrengel
- Kassierer : Wolfgang Menzel

- Veranstaltungswart : Harry Bergold