

# 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, 18.10.2013

## Vereinsnachrichten 54-13



Unlängst führte mich mein Weg an den Niederrhein, nach Grefrath und da am gleichen Tag dort ein 10 km-Lauf angeboten wurde, schnürte ich die Laufschuhe und tat es den anderen gleich. 3 Runden waren zu laufen, was schon eine größere Probe darstellt, als z.B. zwei.

Aus dem Ort ging es durch ein Wäldchen ins freie Feldchen und Wind begann die LäuferInnen zu umspielen, meist von vorne, was man ihm in der 1. Runde noch nicht so übel nahm, aber im Verlauf kam er von der Seite und auch mal von hinten, zur Versöhnung. Meine zeitliche Vorstellung pendelte um die 45 min-Marke, was einem 4:30 min/km-Schnitt entsprechen würde. Die Strecke war sauber vermessen, abgesperrt und markiert, denn die mit leichtathletischem Geschehen sehr vertrauten Oedter verstehen sich auf Regelkonformität.

Ende der 2. Runde ließ ich mich zu sehr vom zeitlichen Geschehen leiten, also von der Uhr am Handgelenk und vergaß kurzfristig, dass es eigentlich völlig wurscht ist, welches Tempo ich hier laufe und man eigentlich, nach 44 Jahren Lauferei immer nur wieder froh und zufriedener sein kann und muss, dass es noch läuft und nicht geht. Mit diesen Gedanken viel das sich Ergeben in die einfach schneller laufende Zeit viel leichter und hinein in die 3. Runde. Da auch andere mit sich und den Gegebenheiten kämpften, war es ein Nehmen und ein Geben. Man holte ein und über oder man „erlitt“ deren Schicksal. Ich robte mich an 2-3 heran und war vorbei, aber im Zielspurt demonstrierten sie ihr Jugend und Spannkraft und ihre Brust war vor der meinigen im Ziel. 45:39 waren für mich sehr erfreulich und wurden durch eine Ergebnisliste der besonderen Art nochmals aufgewertet, denn dort tauchte ich mit Jahrgang 1960 als 2. der M30 auf, was vielleicht ein ganz kleines bisschen für den „besonderen“ Geschmack, aber auch für eine spezielle Rechen-schwäche stehen könnte. Zwischenzeitlich ist alles korrigiert und ich bin wieder da, wo ich - AK-mäßig - hingehöre.

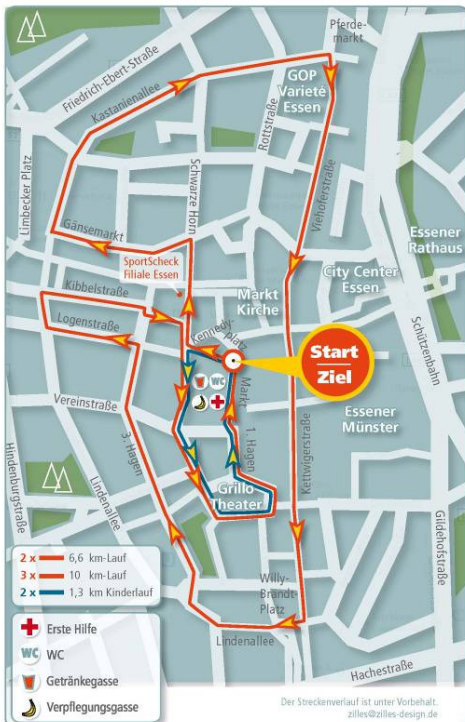
### Stadtlauf Essen, 06. Oktober 2013

Tags darauf hatte ich in Essen zu tun und auch dort wurde zum Laufen in akzeptierte, nach dem ich mal so 10 min herumgetrabt war, denn den Vortrag können meine Beinmuskeln nicht so leicht ausblenden oder ignorieren. Aber es fühlte sich ganz propper an und nahm mir ein lockeres Angehen mit Einsicht in die eigenen Möglichkeiten vor. Wieder waren es 3 Runden, im komplett umbauten Raum, eben Innenstadt. Aber was muss die Erbauer dieser Metropole vor ca. 800 Jahren getrieben haben, ein derart hügeliges Terrain für Ihre Häuser und Hütten zu wählen. Trotz einiger Brände, kriegerischer Zerstörungen mit Verfüllungscharakter und Abtragungen ist immer noch ein höchst welliges Ensemble von eng bebauten Straßen übrig geblieben. Gut, die haben damals sicher nicht daran gedacht, dass in unserer Zeit durch die Innenstädte gehetzt wird, ohne Grund oder auf der Flucht, aber dennoch sind wir Läufer heute die Leidtragenden, denn diese alpine, im Winter bestimmt schneesichere Innenstadt von Essen, präsentierte pro Runde ordentliche 100 m Höhenunterschied. Das bremst, das macht vorsichtig bis demütig.

der City geblasen, was ich erst für mich

#### Streckenführung (aus Veranstaltersicht)

Die Laufstrecke stellt eine wahre Herausforderung dar: Geht an eure Grenzen und bezwingt einen schönen Rundkurs (3,3 km) durch die Essener Innenstadt mit vielen kleinen Anstiegen und besonders attraktiver Zielschleife um das Grillo-Theater.



**Im Oktober sind im Verein:**

Marianne Böttcher	19 Jahre
Karl-Heinz Tews	15 Jahre
Bettina Knappe	15 Jahre
Burkhard Vitt	13 Jahre
Manfred Prokaska	13 Jahre
Achim Neitzel	13 Jahre
Stefan Grund	9 Jahre
Thorsten Sohni	8 Jahre
Gaby Altenrath	7 Jahre
Helga Dick	6 Jahre
Marion Kramer	4 Jahre
Mario Müller	2 Jahre

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

13.10.	<b>Bräunlingen</b> , MüllerH
20.10.	<b>Bonn</b> , Maatz
20.10.	<b>Refrath</b> , LennartzBi, Lohrenengel, Reinisch, Böttcher, Reglin
20.10.	<b>Hachenburg</b> , Steeger
20.10.	<b>Schmallenberg</b> , Hess
26.10.	<b>Altendorf</b> , Ziegert
27.10.	<b>Remscheid</b> , Lämmlein
27.10.	<b>K'winter</b> , EngelsA+H, SohniT
27.10.	<b>Heidelberg</b> , LennartzBi
10.11.	<b>Hennef</b> , KucherO, Brendel, EngelsG+H, Maatz, Tesch, Steeger, LennartzBi, Kyron, SohniT, Köster
24.11.	<b>Florenz</b> , NeitzelA+B
08.12.	<b>Bad Honnef</b> , LennartzBi

**Noch Startkarten für:**

02.11.	Leverkusen (3)
03.11.	Bensberg (5)
10.11.	Boitrop (1)
23.11.	Essen (2)
01.12.	Mondorf (6)
08.12.	Bad Honnef (5)
08.12.	Leverkusen (3)
31.12.	Bonn (19)

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

**Wer feiert seinen Geburtstag?**

20.10.	Frank Kyron	47 Jahre
20.10.	Marion Wiemker	46 Jahre
31.10.	Thomas Wiemker	48 Jahre

**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

2. Vorsitzender : Jürgen Steimel

Geschäftsrührer : Udo Lonrenge  
 Kassierer : Wolfgang Menzel

Veranstaltungswart : Frank Kyron

**YOGAGYMNASTIK ab 7.11.2013 für Mitglieder der LLG St. Augustin in der Sporthalle der Katholischen Grundschule in St. Augustin Müll-dorf.**

Ab Donnerstag den 7.11. bietet BirgitL in der Turnhalle der Grundschule in St. Augustin-Mülldorf (Wehrfeldstrasse gegenüber der Feuerwehr) von 19.30 Uhr bis ca. 21.00 Uhr eine Vin yasa-Yogastunde an.

Hierbei handelt es sich um ein fließendes dynamische Yoga, welches vor allem Wert auf Dehnen und Kräftigen in Verbindung mit der Atmung legt.

Die Kosten betragen für eine 10er-Karte 50,- Euro, wobei der November als Schnuppermonat dient und auch Neueinsteiger eine kostenlose Erststunde nehmen können. Nicht-LLG-Mitglieder sind ebenfalls herzlich willkommen, wobei für diese nur die erste Teilnahmestunde frei ist und nicht der ganze November. Ich bitte um Anmeldung, wer Interesse hat bis zum 31.10.2013 unter [lennartz@marathon-und-mehr.de](mailto:lennartz@marathon-und-mehr.de)



Maultaschen und Kuchen konsumiert. Am So. vor dem Lauf konnte man dort auch frühstücken. Parkplätze waren ebenfalls genug vorhanden, insgesamt eine schöne Veranstaltung für Leute, die nicht den Rummel eines City Marathons brauchen.

2 Wochen nach dem letzten Zeitfahren lauten das Ergebnis in meiner AK:

Es zählen nur die 5 besten Punkteergebnisse, der Rest Streichergebnisse. So hat mich Stephan Breuer noch überholt, dessen sportliche Leistung eh wesentlich höher zu bewerten ist, da er eine Behinderung am Arm hat und mich im direkten Vergleich jedes Mal schlug.

War auf jeden Fall eine tolle Sache an der Zeitfahrserie teilzunehmen, was ich auch für 2014 vorhabe.

Da es jetzt langsam herbstlich wird steht bis zum Frühjahr das Laufen wieder mehr im Vordergrund.

Nach dem ersten Ründchen mit seinen 18 Richtungsänderungen war klar, das wird klar gegenteilig von easy. Um die 700 MitläuferInnen sahen das bestimmt nicht anders und man hörte und sah es. Neben meiner selbstverständlichen Anteilnahme hat das aber auch Aufbaucharakter und mit vorausschauendem Laufen, wo geht es nach links oder rechts und rechtzeitigem Einordnen mit Hand- oder Zeichenbinker, konnte man Zeit und Plätze gutmachen.

15:43 für die erste Runde waren nicht langsam aber mit Luft nach oben und so ging bzw. lief ich, im Kopf willens, in die 2. Runde, die dann auch 15 sec schneller war und auch in der letzten waren noch mal 10 sec weniger drin. Das hat mir ziemlich gefallen mit dem Gefühl behaftet, es wohl richtig gemacht zu haben.

**Harald hat sportlich schon so einiges auf dem Kerbholz** und das nicht nur im läuferischen Sinne. Von 400 m bis 100 km hat er alles durch und ganz überwiegend mit großem Erfolg. Von seiner Leidenschaft auf zwei Reifen schrieb ich ja schon und auch, weiter unten, lesen wir vom Endergebnis des Zeitfahrens auf der Panzerstraße.

Zum Jahresbeginn oder Jahresende brechen sich Marathon-gefühle Bahn und so zog es ihn vorige Woche, derweil die halbe LLG in Köln auf Sightseeingtour war, in den Schwarzwald, um in Bräunlingen am Klassiker unter den Landschaftsläufen teilzunehmen. Es werden zwar auch 10 km und HM angeboten, aber dafür fährt Harald keine 400 km. Der Marathon war die richtige Dosis.

**Harald schreibt dazu:** *Trotz eines bei km 27 aufgetretenen Muskelproblems bin ich letzten Endes noch ins Ziel gekommen und hatte mit netto 4:14:16 eine halbwegs akzeptable Endzeit. Beim Start waren es gerade mal 3-4 Grad, im Ziel 8. Das könnte auch der Grund gewesen sein, warum ich mir bei 27 das Problem an der rechten Oberschenkelrückseite einfiel. Habe mich dann erstmal zur Verpflegungsstation bei km 29 geschleppt und wollte dort eigentlich aussteigen. Die Betreuer dort meinten aber, das wäre schade, weil ich noch fit aussehen würde, ich sollte doch zumindest bis zur nächsten Station versuchen weiterzumachen und vielleicht würde es ja wieder besser.*

*Bin dann weiter, musste aber immer wieder Gehpausen einlegen, wenn es zu stark zog, und das Laufen war natürlich auch erheblich langsamer als das, was sonst drin gewesen wäre. Trainiert hatte ich für unter 4 h und das wäre auch auf dieser an Höhenmetern reichen Strecke möglich gewesen.*

*Da ich die letzten 15km nicht mehr wirklich laufen konnte, ging es mir am Folgetag schon wieder ganz gut, ohne die oft marathonspezifischen Auffälligkeiten an den unteren Extremitäten. Nur der hintere Muskel muckt noch..*

*Ansonsten muss ich sagen, eine nette, nicht mit allzu viel Gedöns durchgeführte Veranstaltung. Habe von der kostenlosen Turnhallenübernachtung von Sa. auf So. Gebrauch gemacht, von der in der Ausschreibung erwähnten Pasta Party habe ich nichts mitbekommen, habe dann am Sa. Abend an einem Stand in der großen Halle vor Ort in Ermangelung von Pasta schwäbische*



Ü40	RR	1	Harald Müller	12	6	7	12	10	8	55	<b>1</b>	<b>Stephan Breuer</b>	<b>52</b>
Ü40	RR	2	Stephan Breuer	7	9	15	12	9		52	<b>2</b>	<b>Harald Müller</b>	<b>49</b>
Ü40	RR	3	Fiegert	10	10		15	12		47			
Ü40	RR	4	Bernd Hecke	15			15	12		42			