

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, 14.02.2014

Vereinsnachrichten 09-14



Rund ging es, auf und neben der Strecke. Harald, schwer - leichtfüßig.

Bei gutem Laufwetter hatten wieder um die 1000 LäuferInnen ihren Spaß, sich mit der Strecke, dem Wind und Wetter und den Mitläufern zu messen. Da treffen absolute Neulinge und Anfänger (an der Startnummer auf dem Rücken gut zu erkennen) auf höchst leichtfüßig durch



den Wald eilende Gazellen. Es war der zweite Wettkampftag und es konnte zwischen 5,10 und 15 km gewählt werden. Haralds Wahl fiel wieder auf die 5 km, denn bevor es richtig weh tut ist es schon vorbei. Er trat mit der festen Absicht an, seine Zeit vom 1. Lauf deutlich zu verbessern und er hat es getan. Er rauschte in Höchstgeschwindigkeit Richtung Ziel und die Umherstehenden spritzten auf die Seite. Unter 22:20, also unter 4:30er km/Schnitt überraschte ihn selbst. Dann bauten sich um die 250 Zehner auf, mit BirgitL und Ingo, der nach gerade abgeklungener Erkältung noch sehr vorsichtig anließ und diese Vorsicht auch ins Ziel brachte, was deutlich macht, dass er den Ehrgeiz der Gesundheit nicht voran stellt. Während dieses Rennens nahm das Ordnungsamt die große Herausforderung an, einige Dutzend Autos, die links und rechts auf dem Hirschgraben parkten (wie seit Jahrzehnten in Absprache mit der Stadt) mit einem Ticket zu versehen. Da solcherlei Verhalten in der Vergangenheit schon einige Male vorgekommen ist (Rodenkirchen, Müngersdorf), wo ebenfalls keine erkennbare Verkehrsbeeinträchtigung festzustellen war, waren die Kommentare der Betroffenen entsprechend. Die Konsequenzen, dann am 23.02., wenn am Hirschgraben nicht geparkt werden darf, werden alle zu spüren bekommen.

Birgit lief im Rahmen der Mittleren Serie die 10 km gleichmäßig durch und strebt den Seriensieg an.

Auf dem linken Foto ist das Troisdorfer Aggerstadion zu sehen. Jeweils mittwochabends brennt die Bahn, denn viele Hoffnungsvolle der LLG zeigen sich dort zum Tmpotraining. Am 11.02., und das muss erwähnt werden, zählte ich 11 x LäuferInnen

- Rekord!
 Angenehme Temperaturen, Flutlicht, wenig Wind, geöffnete Umkleiden, Toiletten und Duschen sowie



AGGERSTADION

ortsnahe Parkplätze laden dazu ein, die Körper mal zu beschleunigen und Spaß an Tempo und Bahnrunde zu entwickeln. Immer die gleiche Strecke in immer gleichem Tempo und an den gleichen Tagen führt nicht unbedingt zu einer Leistungsverbesserung. Sofern die aber angestrebt wird, muss man was dafür tun.

Die fünfte Jahreszeit im Rheinland steht an. Entweder man gibt sich dem Treiben hin oder flüchtet in die Natur. Letzteres schlage ich für Samstag, den 1. März vor mit einer Runde um die Stadt Blankenberg auf dem Dreitälerweg. Diese ca. 17 km lange Wanderrunde führt über die Höhen der Stadt Blankenberg in das Ahrensachtal, weiter an Süchtterscheid vorbei durch am Ravensteiner Bach entlang ins Krabachtal, über Merthen zurück und an der Sieg entlang zum Ausgangspunkt, dem Wanderparkplatz in Stein.

Wem diese Runde nicht reicht, der kann dann noch den rund 6 Kilometer langen Burgweg belaufen. Es handelt sich bei beiden Routen um die Erlebniswege Sieg (Nr. 8 bzw. 7). Sie sind also ausgeschildert. Wer hat also Lust und Zeit am Karnevalssamstag (1. März, Frühlingsanfang, zumindest meteorologisch) um 15 Uhr (Treffen am Wanderparkplatz Stein) eine Runde um Blankenberg zu absolvieren. BiLe

P.S. :Hier noch die Helligkeitsdaten für diesen Tag:

- Länge des Tages:** 08:59 Stunden
- Länge der Nacht:** 11:11 Stunden (selbst der Himmel hat Karneval)
- Sonnenaufgang** 09:13
- Sonnenuntergang** 18:12
- Dunkel, Beleuchtung notwendig:** ab 18:48
- Beginn der Nacht** 20:07

Im Februar sind im Verein:

Hans Eisenhuth	19 Jahre
Konrad Waßmann	18 Jahre
Karl-Heinz Bergmann	17 Jahre
Lutz Forst	16 Jahre
Marianne Hohaus	16 Jahre
Franz Lämmlein	15 Jahre
Ursula Weitermann	14 Jahre
Norbert Dzialas	10 Jahre

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

23.02. Porz, LennartzBi
09.03. Leverkusen, KucheO+A, SohniT, Reinisch
15.03. Münster, WiemkerTh
16.03. Bensberg, Lämmlein
23.03. Köln, Reinisch
06.04. Bonn, WiemkerM, EngelsH, KucherA+O, SohniT+M, Kalb, Oberndörfer, Maatz, Staskiewicz. Reinisch

Wer feiert seinen Geburtstag?

23.02. Siggli Klein	74 Jahre
27.02. Thomas Neu	59 Jahre
28.02. Katja Ratte	44 Jahre

Noch Startkarten für:

09.03. Erftstadt (3)
09.03. Leverkusen (5)
09.03. Kandel (4)
16.03. Bensberg (4)
23.03. Köln (3)

(In Klammern Re...

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

Rosenmontag ist für die meisten hier im Rheinland frei. Und da abends dann wohl einige nicht mehr in der Lage sein werden zu laufen, bieten wir an, die

Montagabendsiegrunde von 18 Uhr auf 8.30 Uhr morgens zu verlegen.

Wer ist dabei?
 Birgit und Udo

Engel
 Veranstaltungswart : Frank Kyron