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
Priv 02246 – 915 90 80
info@LLG-St-Augustin.de, **www.LLG-St-Augustin.de**
www.marathon-und-mehr.de

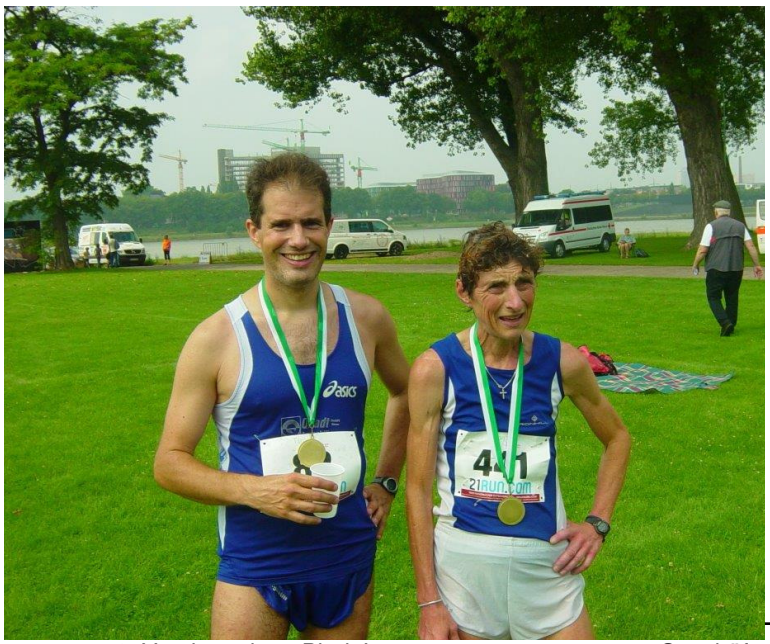
LLG St. Augustin

Lohmar, 05.08.2014

Vereinsnachrichten 38-14

Traditionell ist die LLG bei diesem Lauf am Poller Rheinufer Ende Juli immer stark vertreten und so auch in diesem Jahr mit immerhin 5 LäuferInnen. Die Laufstrecke war tags zuvor vom Schwemmgut und Dreck des kleinen Rheinhochwassers befreit worden, denn sonst hätte man am Ufer nicht entlang laufen können. Der Lauf wird seit 1989 ausgetragen und zunächst von Marathon Köln. Seit 1998 vom ESV.

Das Angebot reicht von 5, über 10 km bis 10 Meilen, was dann für eine Sonntagsbeschäftigung in der Ferienzeit bei Hitze schon anspruchsvoll werden kann. Die Masse läuft die 10 Meilen, denn dafür gibt es in Poll stets mehr Anhänger, als für die gemeinhin üblichen 10 km.
Die hatte sich allerdings **Klaus** vorgenommen und war mit dem Ziel am Start, eine 36er Zeit zu laufen. Es hat nicht ganz gereicht, denn am Start stand er zu weit hinten und wurde ausgebremst, beim Durchlauf nach der ersten Runde unterlag er dem Irrtum, dass dort bereits die Hälfte gelaufen war (richtig war 4,75 km), er überwiegend alleine lief und in der Vorbereitung nicht alles angemessen war. Aber wer Klaus kennt der weiß, dass er nicht resigniert, denn er hat es in den Beinen und die nächste Gelegenheit kommt bestimmt. (Die Runde ist etwas mehr als 5 km und deswegen liegen die Starts für alle Strecken nicht am Ziel)
Neitzels waren über die 10 Meilen (195 Teilnehmer) ebenso wieder am Start wie MartinO und BirgitL. Alles erfahrene Poller Rundenläufer, denn davon gilt es 3 zu absolvieren.
Alle hatten sich was vorgenommen und so ganz unterschiedliche Laufpläne. Die meisten gingen auf und ansonsten fand man die verhindernden Ursachen. Nach 1 km sieht man das Feld vorbeilaufen mit Martin und Birgit, mit Achim und BirgitN. Beim nächsten Durchlauf gab es leichte Verschiebungen, aber immer noch gute Sichtkontakte zur Konkurrenz aus der Sicht der LLG-Läufer. Nach 11 km, die eigentlich jeder noch gut kann, geht es dann ans Eingemachte, sofern man das Tempo halten und nicht nur „Auslaufen“ will. Dann ist die größte Bewegung im Feld und die Reihenfolgen ändern sich häufig. Auf den letzten 300 m sieht man sie dann fighten, wegen des Platzes in der AK oder um z.B. unter 70 min einzulaufen. Martin und Birgit taten und gaben dafür Etliches und es war schön mit anzusehen.
Hernach hockt man auf der grünen Wiese mit Flüssigem und Schwätzchen und später dann bei Kuchen u.ä. und Würstchen für Martin am Vereinsheim.
Wettermäßig war das Angebot ebenfalls groß und gut. Nach Kühle und Nässe am frühen Morgen kam später Wärme, Hitze und Wind und dann wieder Bewölkung bis zu den ersten Tropfen am späten Nachmittag.



Im **August** sind im Verein:

Herbie Engels	4 Jahre
Uschi Günther	7 Jahre

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

31.07. **Köln**, LennartzBi
02.08. **Gondo,** LennartzBi
08.08. **Hausen,** LennartzBi, Engels
09.08. **Köln,** LennartzBi
23.08. **Köln,** KucherO, Menzel
12.09. **GL,** Kaymer
14.09. **Köln,** Reinisch, Oberndörfer
14.09. **Münster,** LennartzBi
28.09. **Berlin**, WiemkerM+Th

Wer feiert seinen Geburtstag?

05.08. Alexander Rausch	64 Jahre
09.08. Holger Hofmann	47 Jahre
10.08. Karl-H. Bergmann	55 Jahre
11.08. Marianne Hohaus	75 Jahre
12.08. Thorsten Sohni	45 Jahre

Noch Startkarten für:

08.08. Hausen
15.08. Aachen
23.08. Köln
31.08. Köln
14.09. Münster
14.09. Köln
20.09. Vettelschoß
05.10. Essen
12.10. Essen
26.10. Frankfurt
09.11. Hennef
22.11. Essen
Weitere Veranstaltungen bitte nachfragen.

TRAININGSZEITEN-/Orte:

Montag,	**18.00 Uhr**	Menden
Dienstag,	**18.30 Uhr**	Rothenbach
Mittwoch,	***18.00 Uhr***	***Aggerstadion***
Donnerstag,	**18.00 Uhr**	Rothenbach
Samstag,	***10.30 Uhr***	***Aggerstadion***
Samstag,	**16.00 Uhr**	Rothenbach