

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

Lohmar, 22.08.2014

Vereinsnachrichten 43-14



wie Einmalig oder Frühschoppen im Grünen

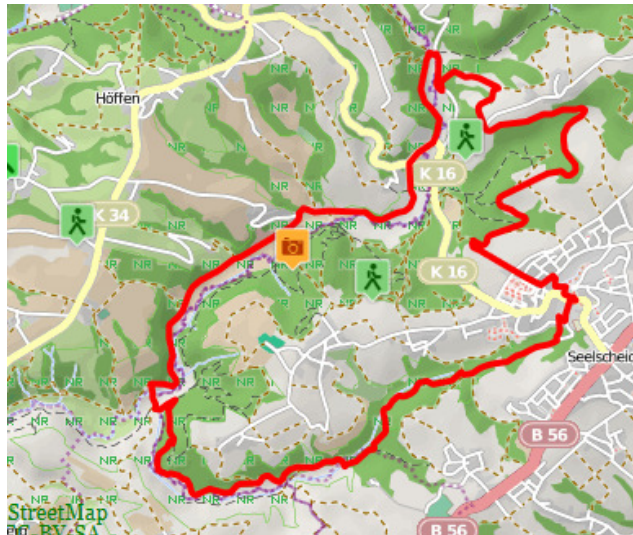
Sonntagmorgen. Wir treffen uns bei Steffi in Geber. Die einen kommen mit dem Auto (ich) die anderen zu Fuß (Norbert + Birgit) oder mit dem Fahrrad (Sylvia). Juchu, auf ins Freie. Zunächst laufen wir Kreuznaaf an, denn dort war ein weiterer Treffpunkt. Es ist 2 nach 9, aber keiner hat sich getraut. Nun geht's auf Kurs Eisvogel. Das Wetter ist besser als auf den ersten Eindruck um 7 Uhr. Jacken oder Langes sind nicht mehr nötig. Birgit und Steffi haben die Runde schon mehrfach unter die Füße genommen, aus beiden Richtungen und sind ganz sicher, sich nicht mehr zu verlaufen. Das beruhigt ungemein, denn die angegebenen 15 km hielten zumindest meiner läuferischen Überprüfung (2 Wochen vorher) nicht stand. Norbert, mit halbmaraathonschwangeren Beinen vom Vortag in Hückeswagen, war auch nicht sonderlich an mehr interessiert sondern vertrat vehement den Grundsatz, dass weniger mehr ist. Durchs Naafbachtal zu laufen ist schon ganz schön schön und es sind etliche Kilometer flaches Geläuf. Norbert, mit Kompressionsstrümpfen der Farbe weiß, tat mit mir

nix fürs Tempo und die 6 min/km waren sicher. Der Weg nahm an Auffälligkeit zu, denn uns voraus war eine Schafherde und wir schlossen uns unauffällig an. Einzig der Matsch nahm zu wie die Angst um Norberts Socken. Wir tanzten durch den Matsch und versuchten den tiefen Schlammflöchern auszuweichen. Mittlerweile waren wir irgendwo im nirgendwo. Nach 7 km durchs Naafbachtal kam wieder Zivilisation ins Blickfeld. Hinter uns lagen tolle Wege, kein übliches Rauf oder Runter, schöne Aussichten. Wir haben überstiegen, unterkrochen, waren der Wiese ganz nah. Wir sahen gemeinsam das große E oder wir suchten danach, denn es gibt doch einige Stellen, wo es total leicht ist, es zu übersehen, aber heftig schwer es zu finden, wie Birgit bei ihren Einlauf- und Suchrunden, zu Fuß und mit dem Rad mehrfach erfuhr.

Die Stimmung war prächtig, auch wenn wir unten waren, waren wir obenauf. Steffi hatte für Rauf deutlich mehr Zuneigung, denn ein Muskelproblem im hinteren Oberschenkel zeigte sich beim Bergablaufen stets wenig erheitert. Gut, es gab auch paar ganz wenige Stellen, wo wir uns nicht so ganz sicher waren, aber wirklich nur ganz kurz. Als wir uns der 2 Stundenmarke näherten und die Frauen wussten, was noch vor uns war oder sein wird, war auch Norbert und mir klar, dass es heute wieder ein typisches Metzgerläufchen werden sollte, wo es gerne etwas mehr sein darf.

Als wir durch Seelscheid liefen, wo die Runde in den Wanderführern am Ehrenmal beginnt, wussten auch Norbert und ich, dass da hinten, die Orte liegen, die uns vertraut sind. Nichts konnte uns jetzt mehr aufhalten, denn auch Norberts Socken hielten mit und durch und es grenzt an ein Wunder – sie waren immer noch zu 98 % weiß. Unsere unteren Extremitäten waren deutlich anders gefärbt/ingesaut.

Nach 2:30 waren wir oben auf Gebers Höhe und während Norbert und Birgit Richtung Inger liefen begleitete ich Steffi nach Hause, wo ja mein Auto stand. Dieser durchlaufene Vormittag war in allen Belangen ein tolles Erlebnis.



Bahnlauf 2ter Versuch in Bergisch Gladbach

Mein erster Bahnlauf im letzten Jahr, gleich über 10.000m in Leverkusen, war wohl nicht die richtige Wahl für eine Premiere, wenn man ansonsten nur an Volksläufen auf der Straße teilnimmt. Nachdem ich nun seit einiger Zeit mitwuchs die Möglichkeit wahrgenommen habe, im Aggerstadion auf der Bahn zu trainieren, wollte ich mich über die 3.000m versuchen. Die Läufe über diese Distanz fanden in mehreren Gruppen, je nach Zeitvorgabe, statt. Martin und Birgit traten ebenfalls über 3.000m an und lieferten ihr Leistungsvermögen bereits in einer früheren Gruppe ab. Da ich wohl als Einziger mit Startnummernband laufen wollte, reichte mir Udo kurz vor dem Start ein paar Sicherheitsnadeln, um die Startnummer noch regelgerecht anzubringen. An der Startlinie erappte man mich wieder als Bahn-Anfänger, da ich wie bei einem Volkslauf starten wollte. Die Starthaltung der anderen Teilnehmer sah irgendwie anders aus als bei mir. Schnell versuchte ich mich ebenfalls noch in entsprechende Position zu bringen, als auch schon der Startschuss fiel.

Im August sind im Verein:

Herbie Engels 4 Jahre
 Uschi Günther 7 Jahre

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

- 21.08. **GL**, MüllerH, LennartzBi, Tesch, Lohrengel
- 23.08. **Köln**, KucherO, Menzel
- 24.08. **Leichlingen**, LennartzBi
- 28.08. **GL**, LennartzBi, Lohrengel
- 30.08. **Niederzier**, Tesch
- 30.08. **Altenahr**, LennartzBi, Loh.
- 05.09. **Troisdorf**, Oberndörfer
- 12.09. **GL**, Kaymer
- 14.09. **Köln**, Reinisch, Oberndörfer
- 14.09. **Münster**, LennartzBi
- 21.09. **Vettelschoß**, LennartzBi
- 28.09. **Berlin**, WiemkerM+Th, KucherO
- 11.10. **Köln**, SohniM+Th

Wer feiert seinen Geburtstag?

22.08. **Gerd Dürr** 60 Jahre

 23.08. **Günter Stolzenberg** 73 Jahre
 25.08. **Andreas Gebauer** 44 Jahre

Noch Startkarten für:

- 31.08. Köln
- 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

Lennartz
 in Steimel

Geschäftsführer : Udo Lohrengel
 Kassierer : Wolfgang Menzel

Veranstaltungswart :
 Konrad Waßmann

Nach einigen Schritten merkte ich, dass auf der Bahn weniger Rücksicht genommen wird. Ich befand mich nun irgendwo zwischen ca. 15 Kontrahenten und einigen wenigen Kontrahentinnen. Hier suchte ich erst einmal meinen "richtigen" Platz in der Gruppe und eine für mich machbare Geschwindigkeit. In der Theorie hatte ich mir vorher mögliche Runden- und Zielzeiten ausgerechnet. Doch wer mich kennt, weiß, dass ich meistens doch nicht auf die Uhr schaue und nach Gefühl laufe. Udo`s Zurufe mit entsprechenden Rundenzeiten halfen mir, eine gute Renneinteilung zu finden. Das war wichtig, denn ich wollte meinen Vordermann eigentlich gleich zu Beginn überholen, was ich mir dann aber für ein paar Runden später aufgehoben habe. Im nächsten Moment überholte mich jedoch eine Mitläuferin und drängte sich zwischen meinen Vorderläufer und mich.

Das habe ich überhaupt nicht verstanden, da ich diesem bereits so dicht auf den Fersen war und ihm seine Laufschuhe bereits fast 2x ausgezogen hatte. Um einen Unfall zu vermeiden, ließ ich die junge Frau einscheren und kam dadurch leider etwas aus meinem Laufschrift. Ok, dachte ich positiv, wenn es jetzt langsamer werden sollte, habe ich am Schluss noch mehr Kraft.

Auf den letzten 200m gab ich also nochmal alles und konnte die Vorgenannten - auch ohne Spikes - im Zielsprint überholen.

Für meinen ersten 3.000m-Lauf bin ich zufrieden und danke Udo, der mir mit seiner Erfahrung sehr geholfen hat. Udo legte sich dann 2h später, auf gleicher Strecke ins Zeug.



Dass es **ANNE** unlängst ordentlich hingehauen hat, mit dem Rad, wohl bei einer Trainingsfahrt und jetzt sehr bemüht ist, wieder auf die eigenen Beine zu kommen, will ich über die VN im Namen aller ganz fette Genesungswünsche übermitteln.

Ich bin mir sicher, dass es nicht mehr lange dauern wird und sie zeigt sich wieder.

