

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, 16.11.2014

Vereinsnachrichten 57-14

37. Bonner Herbsthalbmarathon „Bonner Reservistenlauf“ am 08.11.14

Immerhin handelt es sich um eine mit Jones Counter vermessene Strecke und dabei hat sich herausgestellt, dass 192 m fehlen aber „aus organisatorischen Gründen muss dies hingenommen werden“ so der Veranstalter in seiner Ausschreibung. Los geht's vom Parkplatz der Universitätssportanlage Venusberg und er begrenzt sein Starterfeld auf 250, was nicht wirklich nötig ist, denn oft gibt es parallel dazu andere Wettbewerbe auf engstem Raum. So auch an diesem 8.11., wo man zeitgleich in Bad Godesberg durch die Wälder flitzte.

Die Bedingungen waren für die ca. 120 StarterInnen gut, darunter auch **WolfgangM.**

30. Bad Godesberger Herbstlauf am 08.11.14

Um die 250 TeilnehmerInnen machten sich auf den Weg in den schattigen Wald und bekamen nur wenig vom Sonnenschein mit. Wie immer werden ca. 15 km und ca. 6 km angeboten. Die Langstrecke verlangt 3 Waldrundten, die ganz schön schwer werden können, wenn es nass war oder ist, denn dann klebt lehmiger Schotter dick an den Schuhen. Schon im letzten Jahr wurden mir durch 4 LäuferInnen Zweifel unterbreitet, dass sie mit ihren Messgeräten bei weitem keine 15 km zusammen bekommen hätten und im Schnitt waren es 14,550 km. Da es aber ein VL ist und überdies keine Strecke mit Bestenlistencharakter kann es ziemlich egal sein, denn man kann ja über die Jahre vergleichen und seine Schlüsse daraus ziehen. **Harald** war dabei und berichtet:

Komme gerade aus Godesberg zurück, wo unter guten äußeren Bedingungen für mich 15 km anstanden. Das Teilnehmerfeld war recht übersichtlich. Habe Elke Melzer und Ilona Schlegel vor dem Start kurz gesprochen, die wollten eigentlich auch nur 5er Tempo knacken, gingen mir aber deutlich zu zügig an und waren dann im Ziel auch weit vor mir. Ich lief mit Peter Kalisch, aber laut den Markierungen auch noch klar unter 5er Tempo und war nach etwa 1:12:55 im Ziel. Laut Garmin ist die Strecke aber wesentlich zu kurz, da die Strecke aber ziemlich steinig ist und jede Menge Laub auf der Strecke lag würde sie dem Aufwand für einen 15er entsprechen.

Wermutstropfen gab es aber noch weitere. 1) in der ausgehängten vorläufigen Ergebnisliste tauchen Peter und ich nicht auf. 2) Die Siegerehrung lief ohne Lautsprecher ab und der Sprecher sorgte auch nicht für Ruhe in der Turnhalle, so dass niemand davon Notiz nahm. 3) Es wurde einem sehr schnell "der Stuhl untern Hintern weggezogen" bzw. alles abgeräumt, was auf die anwesenden Leute einen sehr negativen Eindruck machte und den ausrichtenden Verein auch jede Menge Umsatz kostete, da sonst wesentlich mehr Getränke, Kuchen und Würstchen verkauft worden wären. So kann man einen eigentlich sehr schönen, familiären Lauf auch kaputt kriegen. Bin mir nicht sicher, da noch einmal zu starten. (Anm. Die zugewiesene Endzeit weicht deutlich von der selbstgestoppten Zeit ab. Geschlechtsumwandlungen dauern in der Regel deutlich länger und sind in 72 min einfach nicht fehlerfrei hinzukriegen.)

Wer feiert seinen Geburtstag?

16.11.

Antje Kucher

50 Jahre



22.11. Birgit Lennartz 49 Jahre

23.11. Rüdiger Hötger 57 Jahre

27.11. Jörg Holzschneider 52 Jahre

07.12. Wolfgang Koppatsch 82 Jahre

Im November sind im Verein:

| | |
|--------------------|----------|
| Walter Müller | 21 Jahre |
| Harald Müller | 21 Jahre |
| Herbert Bergold | 17 Jahre |
| Arnold Pietras | 17 Jahre |
| Jörg Schmidt | 17 Jahre |
| Katja Ratte | 15 Jahre |
| Antje Kucher | 11 Jahre |
| Natalie Tesch | 7 Jahre |
| Jörg Holzschneider | 6 Jahre |
| Ulrike Steeger | 2 Jahre |
| Susanne Kalb | 1 Jahr |

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

- 08.11. **Bad Godesberg**, MüllerH
- 09.11. **Hennef**, Steeger
- 09.11. **Düsseldorf**, LennartzBi
- 15.11. **Porz**, Oberndorfer, Reinisch
- 15.11. **Neuss**, LennartzBi
- 23.11. **Krausnick**, LennartzBi, Lohrengel
- 30.11. **Mondorf**, Maatz, KucherO, Koppatsch
- 30.11. **Wassenberg**, Sohni, Braun, Tesch
- 07.12. **Leverkusen**, Oberndorfer
- 14.12. **Aegidienberg**, LennartzBi
- 31.12. **Bonn**, Reinisch, Kaymer



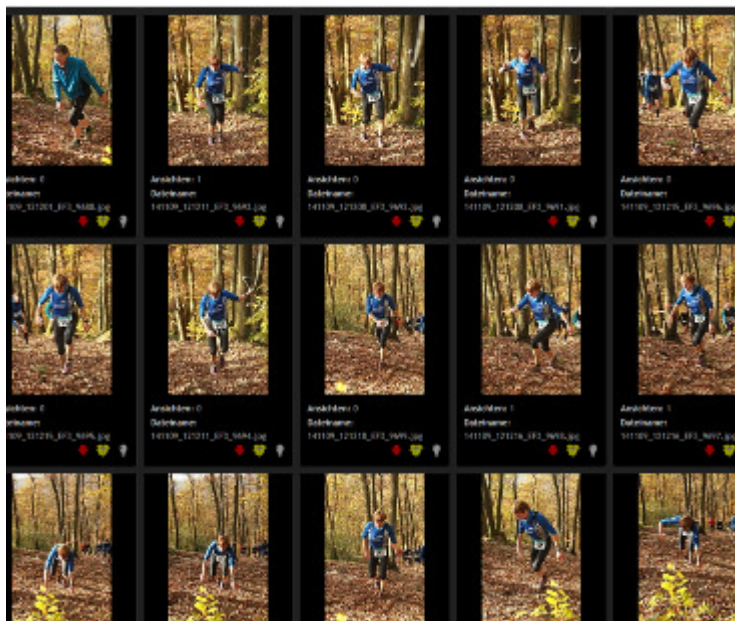
9. November 2014

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 |

Noch Startkarten für:

- 22.11. Essen
 - 30.11. Mondorf
 - 07.12. Leverkusen
 - 14.12. Bad Honnef
 - 31.12. Bonn
 - 11.01. Kevelaer
 - 11.01. Leverkusen
- Weitere Veranstaltungen bitte nachfragen.**



2. Platinmann-Lauf am 09.11.

Bei Sonnenschein und Temperaturen um 10° starteten knapp 200 TeilnehmerInnen zum Platinmann in Hennef-Lauthausen. Mit ca. 25 km, ca. 800 HöM und an der steilsten Stelle mit 52 Prozent Steigung, machen diesen Lauf zu einer der härtesten Prüfungen in der ganzen Region.

Das ist Fluch und Segen zugleich, denn die Konkurrenzangebote (s.o.) sind deutlich leichtere Kost und Läufer achten ja bekanntlich auf ihre Ernährung. Dann auch immer und immer wieder mit den brutal schweren Anstiegen zu werben und das überharte herauszustellen, kostet die vielen Normalos, die die Starterfelder sonst füllen. Für die „Extremisten“ mag es ein Vergnügen sein, diese Bedingungen für kleines Geld präsentiert zu bekommen. Gleichwohl sind die in der Minderheit. Vielleicht kann sich Veranstalter Axel Gerlach für 2015 auch zu einer Lightversion durchringen, um die Laufkundschaft an das noch Anspruchsvollere zu

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

Geschäftsführer : Udo Lohrengel
 Kassierer : Wolfgang Menzel

Veranstaltungswart :
 Birgit Lennartz komm.

gewinnen bzw. heran zu führen.

Zucker kann man auch auf einer abgespeckten Strecke von z.B. 12 km schlecken, denn dieser steckt ja bekanntlich in vielfältiger Form in quasi allen Produkten die wir täglich konsumieren, ob versteckt oder sichtbar.

Die 25 km-Strecke kommt in der Nähe von km 8 mit einem Hammeranstieg daher, wo Kriechen, Krabbeln, Hangeln, an den Bodenbewachungen oder am Seil für Stimmung unter den LäuferInnen sorgen. Wo einem die Zeit egal scheint, weil sie und alle stehen oder eben robben. Je näher der Kopf dem Boden, desto intensiver ist

die Verbeugung vor der Strecke!

Ist der Hügel erklommen gibt es Aussichten und nicht nur für Gleitschirm- und Drachenflieger, die diesen Platz bevorzugt nutzen, um mal eben ins Tal zum Einkaufen oder so zu fliegen.

Oben, ganz oben, hat auch immer den Vorteil oder die Perspektive, dass es runter gehen muss. Mit dem Puls und mit der Strecke und damit ist dann auch Erholung und die Freude am Geschehen verbunden. Die kann man dann immer wieder haben, weil die herbstliche Natur beim Laufen im Gelände/Wald auch viel für die Augen und das Gemüt bietet.

Man „schindet“ sich gerne und sehnt dennoch das Ziel herbei, aber es sollte dann auch reichen. Wenn dann plötzlich eine Angebotserweiterung aus heiterem Himmel (die Sonne schien ja über den Bäumen) droht, weil Unterbelichtete Markierungen entfernt haben, dann, ja dann sackt die Laune in den Keller und heftige Verunsicherung macht sich im Läufer breit, weil eh schon breit. Da hat man gerne mal Insolvenzgefühle in den Beinen.

Aber es war wohl eher von der harmlosen Art und keiner ging verloren.

Ulrike kennt die Strecke noch aus der Zeit der Erstauflage in den wilden 90ern sowie aus zahlreichen Probe- und Testläufen in Bödingen und Umgebung.

Die Fotoserie mit Ulrike macht deutlich, dass es ganz schön heftig zugeht, aber das kann sie, wie ihr AK-Sieg unter Beweis stellt.



37. Martinslauf in Düsseldorf am 09.11.

Deutlich über 2500 Anmeldungen sorgten zum einen für einen frühzeitigen Meldeschluss und zum anderen erneut für beengte Verhältnisse im Start-/Zielgelände.

Es ist gerade mal 2 Jahre her, dass man in das Strandbad am Unterbacher See umgezogen ist, um den Läufermassen Herr zu werden und dann kommen einfach noch mal 1000 mehr und sorgen erneut für Bedrängnis.

Es ist halt ein Traditionslauf, noch aus den 70er Jahren in die Gegenwart gerettet und deckt mit 10 km und HM 80% aller Laufwilligen ab.

Klar, dass bei diesen Massen erneut Parkplatzprobleme auftreten und somit auch Startverzögerungen.

BirgitL hatte sich den HM vorgenommen und lief ein gutes Rennen im Sinne von, dass man den Lauf nicht auf der ersten Hälfte gewinnen, aber verlieren kann.

So lief sie sich langsam nach vorne und die letzten 6 km richtig flott und mit einem Schnitt von 4:32 min/km als 2. Frau der Gesamtwertung ins Ziel.