

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, 19.05.2015

Vereinsnachrichten 20-15

Am Mittwoch war HarryP beim Bahntraining. Er war guter Dinge, spulte sein Programm mit Frohsinn ab, erzählte, wann und wo er sich wettkampfmäßig am Start sieht. Sein Training lockert er auch gerne mit Radeinheiten auf, denn einige Male im Jahr betreibt er auch einen Ausdauerdreikampf.

Einen Tag später saß er auf dem Rad, um seine noch marathonbetroffenen Beine von London zu schonen und dann ist es passiert. Ein Auto hat ihn zur Strecke gebracht. Schürfwunden en masse, ein demoliertes Knie aber sonst viel Glück gehabt. Seinem Rad geht es deutlich schlechter. Nun hat er zwei Wochen Pause und weiß hoffentlich, was man sonst noch tun könnte:-)

Wer sein Shirt, Jacke oder Weste, seine Mütze, Hose oder sonst was mit dem LLG-Logo beflockt haben möchte, kann mir diese Teile gerne zum Rothenbach mitbringen. Die Stelle, wo das Logo und/oder auch gerne der Vorname platziert werden sollen, muss markiert sein mit Sicherheitsnadel und Papier, wo geschrieben steht, was und ob s/w oder farbig und dann welche Farbe bitte.

Diesen Service kann die LLG bieten. Es werden nur die Kosten für den Flock (s/w Euro 4,40, bunt € 5,60) in Rechnung gestellt.

Wenn mir jemand beim gemeinsamen Laufen mitteilt, wann er wo laufen wird oder gemeldet werden möchte, dann bitte ich eigentlich stets darum, dass er mir das auch per e-mail mitteilt. Ich kann längst nicht alles behalten und im Nachhinein alles richtig zuordnen und um jeglichem Ärger vorzubeugen wird um diese kleine Mitarbeit gebeten.

Einige Neumitglieder sprachen mich an und fragten, wann denn der Jahresbeitrag abgebucht würde.

Unser Kassierer, WolfgangM, erledigt diese Aufgaben in einem Zweijahresrhythmus und „verspricht“, noch in diesem Jahr würden alle Neuen diesbezüglich erleichtert werden.

TRAININGSZEITEN-/Orte:

Montag, 18.00 Uhr Menden
Dienstag, 18.30 Uhr Rothenbach
Mittwoch, 18 Uhr Tempotraining
Donnerstag, 18.00 Uhr R'bach + NW
Samstag, 15.30 Uhr Rothenbach

Noch Startkarten für:

03.06. Bonn
07.06. Köln
14.06. Hennef
21.06. Windeck
21.06. Köln
03.07. Köln
25.07. Nürburgring
07.08. Hausen

Weitere Veranstaltungen bitte nachfragen

Wer feiert seinen Geburtstag?

21.05. Uschi Günther 49 Jahre

Run Refrath
Run hieß es am dritten Mai-Sonntag in Bergisch Gladbach-Refrath. Der Kirschblütenlauf ist eine Veranstaltung von

Läufers für Läufer. Das auch überregional bekannte Spektakel ging in die 12. Auflage.

Die Einkaufsstraße Siebenmorgen war mit ca. 3000 Zuschauern gut besucht und auch das Wetter trug dazu bei, dass es ein richtig schöner Tag für alle Beteiligten war.

Eine oder 2 Runden werden angeboten und die 3 LLG'ler Barbara, Thomas2 und Olaf entschieden sich für zwei, was 10 km bedeutete. Es geht in der Stadt auf die Strecke und schon bald beruhigt es sich, wird grün und blau, und der Bensberger See lässt auch noch Urlaubsstimmung aufkommen. Das gibt es alles zweimal und zeitgleich für 360 StarterInnen.

Erfolgreiches Laufen ist nicht nur eine Sache des Platzes oder der Zeit, aber wenn das alles zusammen passt, dann war es gut.

5 km + 10 km
12. Kirschblütenlauf
in GL-Refrath
17. Mai 2015
mit Firmenwertungen



Im Mai sind im Verein:

Helmut Maatz	19 Jahre
Frank Steinhauer	18 Jahre
Marco Trinks	5 Jahre
Marion Wiemker-Schneider	4 Jahre
Thomas Wiemker	4 Jahre
Werner Mühleis	2 Jahre
Martin Paffrath	1 Jahr

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

25.05. Siegburg, Oberndörfer
31.05. Köln, Oberndörfer
31.05. Menden, Lämmlein
31.05. Durban, Menzel
03.06. Bonn, Oberndörfer
07.06. Köln,
14.06. Hennef, Kaymer
14.06. Bonn, 2 Staffeln
20.06. Köln, Kaymer
21.06. Aldenhoven, SohniM, Stas-kiewicz, Reglin, Kyron, Böttcher, SohniTh
04.07. Zermatt, Steeger
09.08. Monschau, Reinisch, Putz



Ende letzten Jahres erfuhr ich davon, dass dieses Jahr die Radveranstaltung am Hockenheimring wesentlich größer aufgezogen wird als 2014 und unter anderem ein 10 Stunden Rennen angeboten wird. Da ich dieses Jahr sowieso einmal etwas richtig Langes fahren wollte war ich sofort Feuer und Flamme, insbesondere da mir die flache Strecke sehr entgegenkommt und durch die kurze Runde optimale Betreuungsmöglichkeiten vorhanden sind.

So fuhren am Samstagmorgen mein Vater Walter und ich sehr früh los, da die Fahrt so an die 2 ½ Stunden dauert und um 9:30 Start war. Wegen dem Parzellenplatz gab es noch etwas Theater. Laut Ausschreibung sollten alle Parzellen direkt an der Strecke sein, wir sollten



aber einen Platz bekommen, der durch einen Zaun von der Strecke getrennt war, was aber dann doch noch geregelt werden konnte. Nach der Teilnehmerbesprechung ging es dann auch schon bald ins Rennen. Da ich nicht von Anfang an alleine fahren wollte hängte ich mich erstmal in eine Gruppe, die eigentlich deutlich zu schnell für mich war. Außerdem kostete es mich zusätzliche Power, dass ich in einer



sehr engen Kurve immer etwas Boden verlor und wieder an die Gruppe ranspringen musste. Ich hielt die Gruppe so in etwa die ersten 1:30 und hatte nach 2 Stunden schon stolze 73 km auf dem Tacho. Es war mir schon klar, dass ich dafür später bezahlen musste.

Nachdem ich dann aus einer weiteren Gruppe auch herausfiel fuhr ich dann ab etwa der 4. Stunde überwiegend alleine und nur noch gelegentlich mit anderen. Hier machte sich dann auch der auf der 2. Rundenhälfte sehr starke Wind bemerkbar und ich fuhr trotz flacher Strecke teils nur knapp 20er Tempo. So alle 5-6 Runden legte ich eine kurze Verpflegungspause ein. Am Ende hatte ich dann ungefähr 285 km auf dem Tacho womit ich absolut happy war. Ohne den heftigen Wind wären wohl 300 km möglich gewesen, die 285 können sich aber auch sehen lassen. Das reichte dann für Gesamtplatz 58 von 118 aufgeführten Startern und Platz 30 in der Altersklasse Master 2. Es war auf jeden Fall ein tolles Erlebnis, mal so einen Ultra auf dem Rad durchgezogen zu haben, denke aber, dass kürzere Strecken eher meinen Fähigkeiten entsprechen.