



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

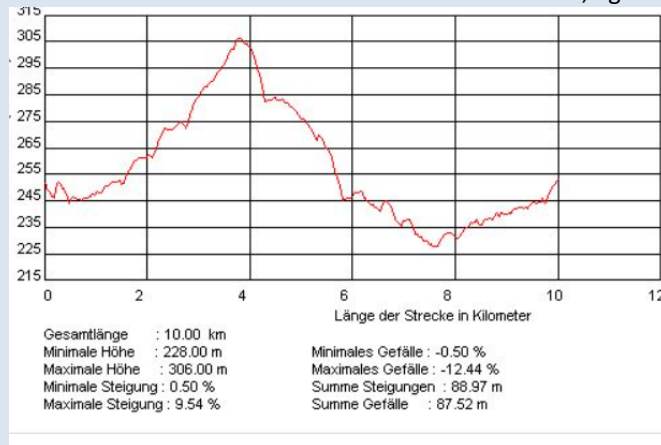
Lohmar, 13.09.2017

Vereinsnachrichten 26-17

19. Buchholzer Bahndammlauf am 02.09.17

Nach längerer Wettkampfpause hatte ich wieder einmal Lust auf einen Volkslauf und es sollte gleichzeitig ein kleiner Formtest sein. Überrascht war ich, als ich vor Ort nicht nur Rainer Kuck, sondern auch Herbie, Harald und Frank traf. Mit Herbie lief ich mich etwas ein und dann trafen wir uns alle am Start wieder. Nach einer Runde auf dem extrem weichen Kunstrasen des Buchholzer Sportplatzes ging es hinaus auf die landschaftlich schöne 10 km Runde zwischen Buchholz und Asbach. Bis etwa km 4,5 geht es moderat hoch, dass wusste ich noch. Dann kommt eine lange Bergab-Passage bevor man am Ende den flachen und am Ende wieder leicht ansteigenden ehemaligen Bahndamm entlang läuft. Ein kleiner Stich hoch zum Sportplatz, dann ist nur noch der Schlussspurt fällig. Rainer, Herbie und ich starteten dicht hintereinander und etwa nach einem halben Kilometer schloss ich auf Rainer auf und wir liefen danach zusammen. Das war ein guter Ansporn. Etwa ab km 6 war ich plötzlich allein und lief dann nur mit Sichtkontakt auf einen ca. 100 m vor mir laufenden Läufer. Kurz vor km 8 nahm ich einen Schluck Wasser, der mich jedoch etwas aus dem Tritt brachte. Die letzten beiden km zogen sich gefühlt etwas, bevor ich endlich in die Zielgerade einbiegen konnte. Da ich von hinten jemanden kommen hörte, gab ich noch einmal alles und war dann - nicht unzufrieden mit dem gelungenen Wiedereinstieg - im Ziel, wo wir uns alle wieder einfanden, bis auf Harald, der sich den Halbmarathon vorgenommen hatte. Insgesamt ein schöner, gut organisierter Wettkampf, mit einem sehr übersichtlichen Starterfeld.

Noch eins: Herbie, der wie immer seine Altersklasse gewann, war mit dem Rad aus Much angereist... noch Fragen? **OlafK**



Die Bahnserie in Bergisch Gladbach hat mir wie so oft viel Anstrengung und Freude bereitet. Bereits seit 2005 starte ich hier fast jedes Jahr.

Udo war wie immer an der Bahn dabei, gab mir Rundenzeiten und Motivation, sowie gute Tipps.

Gemeldet für 11:15 (3000m), 19:25 (5000m) und 40:50 (10000m) konnte ich alle Zeiten unterbieten. Die 3000m, gut erholt nur zwei Tage nach der Rückkehr aus dem Sommerurlaub, 6 Sekunden schneller.

Die 5000m, ein schnelles und gutes Rennen gelang 17 Sekunden schneller.

Nach diesem guten Ergebnis wollte ich es wagen die abschließenden 10000m unter der heiligen 40 Min Grenze zu versuchen.

Das klappte gut. Jeder Kilometer zwischen 3:59 und 4:02. Ich hatte eine gute Gruppe (drei "Rote" und mit mir zwei "Blaue"), da war immer jemand zum Verfolgen, Dranhängen oder auch zum Einbremsen dabei.

Im September sind im Verein:

13 Gründungsmitglieder	24 Jahre
Rüdiger Hötger	17 Jahre
Olaf Kucher	15 Jahre
Anne Gerlach	14 Jahre
Gerd Dürr	14 Jahre
Waldemar Böttcher	6 Jahre

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

- 02.09. **Wuppertal**, Lämmlein
- 03.09. **Köln**, Oberndorfer
- 07.09. **GL**, Oberndorfer, Tesch
- 07.09. **Köln**, Breunig, LennartzBi
- 09.09. **Interlaken**, LennartzBi
- 09.09. **Wesseling**, BrishatyE, Reinisch, Gerlach, Nitsche
- 24.09. **Berlin**, Kaulbach
- 24.09. **Siegburg**, Tesch, Nitsche, Braun, Reinisch
- 01.10. **Köln**, Kyrion, Braun, Breunig von Martial, Menzel, LennartzBi, Oberndorfer
- 03.10. **Waldbreitbach**, Kaulbach
- 08.10. **München**, Lorenz-Kimmich
- 14.10. **Hangelar**, Brishaty+E
- 15.10. **Melbourne**, Menzel
- 28.10. **Altendorf-Ersdorf**, BrishatyE
- 29.10. **Remscheid**, Kyrion, Lämmlein
- 11.11. **Bonn**, BrishatyE
- 18.11. **Bad-Godesberg**, BrishatyE
- 18.11. **Wuppertal**, Lämmlein
- 02.12. **Marienhagen**, BrishatyE
- 10.12. **Bad Honnef**, Lämmlein
- 31.12. **Köln**, Oberndorfer

Wer feiert seinen Geburtstag?

13.09. Gaby Altenrath	67 Jahre
13.09. Jürgen Lorenz-K.	58 Jahre
18.09. Anne Gerlach	67 Jahre
23.09. Karl-Heinz Rasten	54 Jahre
25.09. Jürgen Steimel	62 Jahre

TRAININGSZEITEN-/Orte:

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

Noch Startkarten für:

- 08.10. Essen (3)
- 21.10. Lengerich (1)
- 22.10. Refrath (4)
- 27.10. Frankfurt (4)
- 12.11. Hennef (5)
- 12.11. Leverkusen (5)
- 03.12. Erpel (5)
- 03.12. Köln (3)
- 09.12. Leverkusen (4)
- 10.12. Bad Honnef (2)
- 31.12. Köln (3)

Weitere Veranstaltungen bitte nachfragen.

Geschäftsführer : Udo Lohngel
Kassierer : Wolfgang Menzel

Veranstalter
Marion S

Norbert habe ich zu meiner Überraschung bereits nach etwa 6000m überrundet. Danach wurde es richtig schwer und ich zweifelte am Erfolg. Die letzten 10km Straßenläufe waren nur 41er Zeiten.

Aber dran geblieben. Kilometer 9 in 36:06 passiert. Passt genau wenn denn jetzt noch ein Endspurt kommt.

Dieser gelang, und so waren die 25 kurzweiligen Runden in 39:50 Min vorbei.

Zum ersten Mal seit Juni 2015 (Bonner Nachtlau) wieder unter 40 Min.

Traurig ist die Teilnehmeranzahl. Die 3000m noch über 100 Teilnehmer, die 5000m 80 Teilnehmer, für 10000m stehen 28 Männer und lediglich 4 Frauen in der Ergebnisliste.

32 Teilnehmer in 2 Läufen (über und unter 36 Minuten). Vor 12 Jahren waren es drei Mal so viele Teilnehmer in 4 Zeitläufen. **Martin**



Liebe LLGler,

unser diesjähriger **Vereinsausflug** findet am

Sonntag, 29. Oktober 14-17 Uhr

statt.

Wir werden eine Schnupperstunde im Bogenschießen bekommen.

Für jeden wird der passende Bogen ausgesucht, anschließend Aufbau, theoretische Einführung, Schießen und Abbau.

Im Anschluss könnten wir noch zusammen etwas essen.

Naturwerkstatt Hennef, Am Burghart 8, Hennef-Stein

Anmeldungen bitte ab sofort Marion per Mail familie.sohni@t-online.de oder WhatsApp 0151-50369789.

Lieben Gruß

Marion

Hallo zusammen,

die Tage werden kürzer, es wird kühler und der innere Schweinehund gewinnt an Stärke, wenn es heißt bei Nässe, Kälte und Dunkelheit alleine draußen zu laufen.

Zusammen macht es mehr Spaß und fällt einem leichter.

Darum hier die Angebote der LLG St. Augustin (offen für jedermann, auch Nichtmitglieder!), gemeinsam zu Laufen:

Montagabend 18 Uhr unter der Autobahnbrücke in St. Augustin-Menden an der Melanbrücke über die Sieg nach Troisdorf
Laufstrecke an der Sieg entlang Richtung Bonn (ist auch im Dunklen gut möglich und bei Vollmond das absolute Highlight). Dauer 1-1,5 h

Dienstagabend 18.30 Uhr Parkplatz Rothenbach
verschiedenen Gruppen, die nach Absprache zwischen 8-12 km laufen

neu ab 21. September:

Donnerstag 16 Uhr Marie-Curie-Straße hinter Staples in St. Augustin-Mülldorf
Laufstrecke an der Sieg entlang diesmal Richtung Hennef um die 10-12 km

und alternativ wie gehabt am Parkplatz Rothenbach um 18 Uhr

Das Tempo bewegt sich um die 6 min/km je nach Teilnehmer.

Eine Anmeldung ist nicht nötig.

Viele Grüße und bis zum ersten gemeinsamen Läuferchen

Birgit