

Langlaufgemeinschaft Sankt Augustin
Geschäftsstelle
Zum Friedenskreuz 7 D-53797 Lohmar



Vereinsnummer der LLG St. Augustin im LVN 30141

Tel. 02246 - 911 647 Mobil 0151-25866395
Priv 02246 - 915 90 80
info@LLG-St-Augustin.de, www.LLG-St-Augustin.de
www.marathon-und-mehr.de

Lohmar, 05.09.2018

Vereinsnachrichten 23-18



3 Mal donnerstags ging es im Stadion an der Paffrather Straße in GL rund. Bahnlaufserie über 3, 5 und 10Tsd m.

Wer nicht gelegentlich mal auf der Bahn trainiert oder früher trainiert hat, der wird dafür nicht das nötige Interesse entwickeln.

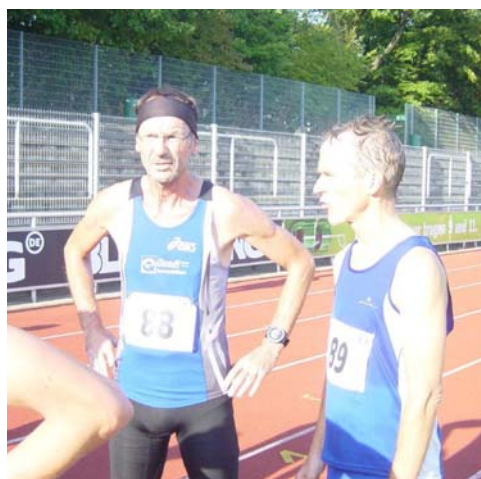
Bernd, Martin und Norbert haben die nötige Erfahrung über Jahre erworben und traten mit Vorfreude, aber auch Spannung, an. Den unterschiedlichen Leistungsfähigkeiten Rechnung tragend, gibt es stets mehrere Läufe – nach Zeiten abgestuft – wo man sich realistisch einsortieren sollte. Gleichwohl ist es immer eine tiefgehende Überlegung wert, ob ich lieber dem Feld vorauslaufe oder in einem schnelleren Rennen hinterherlaufe. Da muss man seine Psyche und Möglichkeiten schon richtig einschätzen.

Bernd und Norbert waren direkt im ersten Rennen (3.000 in 11-12 min) an der Startlinie und machten alles richtig, weil sie das passende Maß an Mut und Zurückhaltung gefunden hatten. Letztlich setzte sich der Jüngere mit ein paar Sekunden durch.

Eine Woche später waren 12,5 Runden angesagt. Nun zu Dritt mit Martin im ersten Rennen (19-21 min) ging es gleich zügig zur Sache. Martin spürte nach ca. 7 Runden, dass er den Gang rausnehmen musste und Norbert setzte sich forsch ab. Bernd sah das und schaltete seinerseits einen Gang höher. Auf der Zielgeraden gaben sich beide kämpferisch und wieder siegte die Jugend.

Am letzten Tag war Norbert allein, da Martin den OH-Lauf im Auge hatte und Bernd für solch langanhaltende Vergnügungen keine Spannung aufbauen kann. Mit Norbert ging ich das Rennen prophylaktisch durch und wir verständigten uns auf eine 2.

schnellere Hälfte. Gesagt - getan!
Nach 21 min legte er 20:33 drauf und zeigte eine famose Renngestaltung.



1. Vorsitzender : Birgit Lehmarz
2. Vorsitzender : Jürgen Steimel



Geschäftsführer : Udo Lohrengel
Kassierer : Wolfgang Menzel

Im September sind im Verein:

13 Gründungsmitglieder	25 Jahre
Rüdiger Hötger	18 Jahre
Olaf Kucher	16 Jahre
Anne Gerlach	15 Jahre
Gerd Dürr	15 Jahre
Waldemar Böttcher	7 Jahre

Wer ist wann und wo für die LLG am Start

16.08. Bergisch-GL, Tesch, Nitsche
19.08. Leichlingen, Lämmlein
19.08. Laubach, Putz
23.08. GL, Tesch, Oberndörfer, Nitsche
25.08. Altenahr, EngelsA+H
26.08. Köln, Lorenz-Kimmich, Menzel, Kaulbach
30.08. GL, Tesch
02.09. Köln, Oberndörfer
08.09. Köln, LennartzBi
08.09. Köln, Kyron
09.09. Bad Honnef, Ilse, KucherO
30.09. Bonn, Lorenz-Kimmich
07.10. Köln, Menzel, Lorenz-Kimmich, Kaulbach, SchmitzIlse, TeschN, Braun
14.10. Essen, Lämmlein
28.10. Auckland, Menzel
09.12. Ägidienberg, Ilse, KucherO

Noch Startkarten für:

21.10. Refrath (5)
04.11. Bensberg (4)
11.11. Leverkusen (3)
01.12. Marienhagen (2)
09.12. Ägidienberg (2)

Weitere Veranstaltungen bitte nachfragen.

Wer feiert seinen Geburtstag?

06.09. Helmut Altenrath	71 Jahre
13.09. Gaby Altenrath	68 Jahre
13.09. Jürgen Lorenz-K.	59 Jahre
13.09. Anne Gerlach	68 Jahre
23.09. Heinz Rasten	55 Jahre
25.09. Jürgen Steimel	63 Jahre

ROTHENBACH

Roth=Rott=Rod = Stelle einer Rodung zur Siedlung.

Rothenbach wird aber wahrscheinlich nach dem in der Nähe in rötlicher Farbe entspringenden Bach in Verbindung stehen.

TRAININGSZEITEN-/Orte:

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

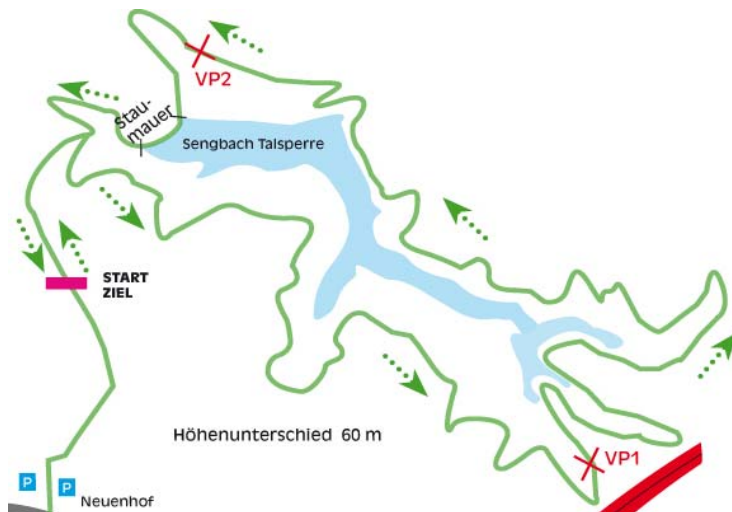
Am 19.08.18 fanden knapp über 700 TeilnehmerInnen ziemlich ideale Bedingungen auf dem Rundkurs um die Sperre vor.

Die Hitze war der Kühle gewichen und so war Franz auch gerne bereit, vom nahen Wuppertal auf dem Waldkurs mal wieder einen HM unter die Füße zu nehmen. Hier alles in Grün und überdacht, chancenlos für die aufkommende Sonne. Man konnte aber auch mehr oder weniger laufen.



Das ganze Geschehen wird vom TV Witzhelden gemagt und ist ein familiärer

SENGBACH TALSPERREN LAUF



Volkslauf mit allen Ecken und Kanten. Die Streckenlänge ist nicht genau bekannt und wenn man ins Ziel kommt, dann ist es ratsam mitzuteilen, ob man 10, HM oder gar 31 km gelaufen ist, da man sonst in die falsche Auswertung geraten kann.

Der HM hält ca. 380 HöM bereit und die fordern halt ihre Zeit. Unter den 184 Finishern war Franz als 24. In 1:44 h zurück.

Aufgrund meines lädierten Fußes und meines Trainingsrückstandes habe ich mich erst kurzfristig entschieden in Laubach im Hunsrück, nahe Kastellaun, den HuBuTrail zu laufen. Ich fand den Lauf in einem Marathon Jahrbuch und hatte ihn mir gleich markiert, weil er mich auch durch seine Natur und die interessante Strecke über den Hunsrück-Steig angezogen hat. Es werden drei Streckenlängen über 12km und 180HM, 39KM und 700 HM, 66KM und 1700 HM angeboten.

Hatte mich für die 39er Variante entschieden was für mich am realistischsten war. Nach 90min Fahrzeit am Sonntagmorgen, war ich dann auch pünktlich vor Ort in der kleinen vielleicht 200 Einwohner Gemeinde in Laubach. Der Start-Zielbereich lag 1 km außerhalb der Ortschaft, direkt am Waldrand, wo es dann auch gleich nach dem Start hineinging.



Bis Km 21 ging die Strecke nur durch eine Ortschaft und zu 80 % über Single-Trails und schwierige Passagen des Hunsrück-Steigs. Ein Genuss für jeden Naturliebhaber und Trailläufer. Aber auch teilweise schwierig zulaufen, was ich am eigenen Leib erfahren sollte.

Bei km 9 bin ich an einem Treppenabsatz zum Steig mit dem linken Fuß hängengeblieben und es hat mich ordentlich hingehauen. Wusste erst gar nicht ob ich weiterlaufen sollte, aber an der Stelle hatte ich gar keine andere Wahl. Also gings weiter, trotz aufgerissenen Schienbeins und Schmerzen im Zeh. Irgendwie habe ich später nicht mehr viel davon gemerkt.

In der zweiten Streckenhälfte lag der Kurs mehr in der Sonne, nicht mehr so viel im Wald, dafür aber mehr HöM. Bei den Mittagstemperaturen auch nicht einfacher. Na ja an den drei Verpflegungspunkten fehlte es an nichts. Es war wirklich alles da und alle HelferInnen total freundlich. Leider waren die einzelnen

KM nicht markiert, was für mich persönlich in der Endphase eines solchen Laufs sehr hilfreich ist. Nach 4:14:57 h kam ich dann als 31. im Gesamfeld ziemlich ausgepumpt und erleichtert auf dem kleinen Festplatz in Laubach an und freute mich über die tolle Finishermedaille aus Schiefer mit Aufdruck. SUPER! Auch der Starterbeutel im Vorfeld war reichlich gefühlt. Nachdem ich mir dann

zuerst ein alkoholfreies Weizen gegönnt habe musste ich mir erstmal die Schuhe ausziehen, weil der Schmerz im Zeh wieder einsetzte. Und der war ziemlich dick geworden, was sich dann am nächsten Tag beim Arzt als Bruch herausstellte. Jetzt ist erstmal Sportpause angesagt. Dies war die zweite Veranstaltung des Tus Laubach. Was die, für so einen kleinen Verein auf die Beine gestellt haben wirklich TOP! Diese Laufveranstaltung wird sicherlich in den nächsten Jahren starken Zulauf erfahren und sich nicht nur in der Traillaufszene etablieren. **HarryP**

Liebe Anhänger des Platinman.



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

- Ges. Kassierer : Wolfgang Menzel
- komm. Birgit Lennartz

Leider gibt es in diesem Jahr keine guten Nachrichten für euch.

Der Platinman 2018 muss abgesagt werden. Der nächste Platinman startet am 10.11.2019.

Wie so oft sind die Gründe für eine Absage vielschichtig. Natürlich haben wir, wie fast alle Laufveranstalter Probleme, ausreichend Helfer zu bekommen.

Auch in diesem Jahr ist das wieder ein Problem, zumal wir in diesem Jahr genau den 11.11. getroffen haben, der bekanntlich in der Karnevalsszene eine besondere Rolle spielt.

Aber auch diese Hürde waren wir bereit, zu meistern.

Ausschlaggebend für die Absage sind aber letztlich drei Stellen auf der Strecke, die selbst für den Platinman seit dem letzten Sturm nicht passierbar sind und bis dato nicht wiederhergestellt wurden.

Bei ein oder zwei Stellen hätten wir eventuell noch die betreffenden Schleifen weggelassen und die Strecke verkürzt. Aber bei drei Stellen, die zudem auch noch mit zum Charakter des Platinman beitragen, sind Grenzen erreicht, wo wir gesagt haben:

Das ist nicht mehr unser Platinman - zu kurz, zu harmlos.

Leider sehen wir nicht, dass sich der Zustand in naher Zukunft bis zum Lauf ändern wird. Wir gehen heute schon diesen Weg, weil wir eine kurzfristige Absage vermeiden möchten und euch Gelegenheit geben möchten, eure Laufplanung noch umdisponieren zu können.

Wir gehen nun wie folgt vor:

1. Alle, die sich angemeldet und noch nicht bezahlt haben, müssen nichts machen
2. Allen, die schon bezahlt haben, bieten wir folgende Möglichkeiten an:
 - a. Ihr erhaltet das Startgeld zurück (bitte kurze Mail mit der IBAN)
 - b. Das Startgeld wird für den Start am 10.11.2019 vorgetragen und ihr seid dann dort schon angemeldet (diese Option gilt auch dann, wenn keine Rückantwort von euch erfolgt)

Den Platinman wird es natürlich weitergeben. Wir hoffen, dass diese Absage eine Ausnahme bleibt und freuen uns schon jetzt, euch am

10. November 2019

wieder in unserem Zelt begrüßen zu dürfen.

Bitte teilt uns kurz eure Entscheidung mit. Das Platinman-Team wünscht euch noch ein erfolgreiches Restjahr, Frohe Weihnachten und einen Guten Rutsch (sind wir damit jetzt die Ersten?) und bleibt gesund und fit für den Platinman 2019.

Viele Grüße

Euer Platinman-Team