

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, 11.07.2019

Vereinsnachrichten 21-19



Sonntag, 16.06.2019

22. Eifelmarathon mit Ulrike, die die W55 in 4:06 h gewann.

Um die 500 Anmeldungen und viele richtig Auswärtige erfreuten sich an dem Landschaftserlebnis in der Südeifel.

9 h am Morgen geht es auf die Reise, um sich der 770 HöM anzunehmen. Straße überwiegt mit 58 zu 42%



Im Juli sind im Verein:

Christine Staskiewicz	7 Jahre
Thomas Schmitz1	15 Jahre
Heinz Rasten	4 Jahre
Frank Reinisch	11 Jahre
Manfred Licharz	9 Jahre

Für die LLG am Start:

16.06.	Waxweiler, Steeger
16.06.	Neunkirchen, LennartzBi Ilse
19.06.	Bonn, Ilse, Kaulbach
22.06.	Hennef, Braun, Ilse, Kaiser LennartzBi, Kaymer, Menzel
27.06.	Bonn, Teamlauf
30.06.	Windeck, Kaulbach, Wilms, Kyrion
30.06.	Bonn, LennartzBi
05.07.	Bonn, Menzel, LennartzBi Kaiser
07.07.	Porz, Oberndorfer, Menzel
12.07.	Köln, Kaulbach, Trinks, Peppel, Menzel
14.07.	Köln, Menzel
26.07.	Köln, Peppel, LennartzBi
03.08.	Mandarfen, Ilse
04.08.	Köln, LennartzBi
09.08.	Hausen, Ilse, LennartzBi
16.08.	Köln, Peppel
25.08.	Köln, Lorenz-Kimmich
13.09.	Mannheim, LennartzBi
14.09.	Schönau, LennartzBi
15.09.	Rottweil, LennartzBi
15.09.	Sydney, Menzel
14.09.	Plettenberg, Lämmlein
22.09.	Gmund, Lorenz-Kimmich
13.10.	Köln, Braun, Lorenz-K. Peppel, Böttcher, Trinks Frauenstaffel mit Ilse, Birgit, Barbara und MarionW
27.10.	Remscheid, Lämmlein Kyrion
08.12.	Bad Honnef, Brandt, Ilse



Waldwege. Die Organisation ist für alle Teilnehmer erkennbar routiniert und wett-kampfbefähigt. Eigentlich ist alles vor Ort vorhanden, was man vor, während oder danach benötigt.

Gestärkt wird diese Einschätzung auch durch einen robusten Teilnehmerzuwachs auf allen Strecken von HM bis UM. Ulrike trat gut vorbereitet mit Trainingskilometern und Erfahrung an und lief ein souveränes Rennen.



Trotz großer Konkurrenz um die 100 Teilnehmer beim Pi-Lauf in Neunkirchen am 16.06.

Nach längerem Aussetzen (6 Jahre) trug die Initiative einiger ortsnaher LäuferInnen Früchte und ließen den Pi-Lauf wieder aufleben, was von der Laufkundschaft, die das Laufen im welligen Gelände schätzt, mit der Teilnahme belohnt wurde. Um die 70 machten sich auf dem 13,43 km langen und mit ca. 300 HöM gespickten Weg ins Grüne. Am Schulzentrum geht es los und endet auch dort. Veranstalter Benedikt war zufrieden und ob es eine

Fortsetzung geben wird hängt letztlich von der Meinung der Läuferchaft ab.

Von der LLG waren Ilse und Birgit auf der langen Strecke im Einsatz und zeigten einmal mehr, dass es im heißen Sommer besonders schön ist, durch kühlen Wald zu laufen.

Ilse schreibt dazu: **π- Lauf**

Ein absolutes Muss für die Mathelehrerin ;). Obwohl ich mich fragte, warum Pi in Neunkirchen 13,431 (km) ist. Die Erklärung wurde auf der Homepage gegeben: Zieht man einen Kreis mit der Marathonstrecke von

Wer feiert seinen Geburtstag?

11.07.

Martin

Paffrath

50 Jahre



15.07.	Tillmann Stock	57 Jahre
21.07.	Eugen Brishaty	37 Jahre
27.07.	Harry Bergold	26.280 Tage

TRAININGSZEITEN-/Orte:

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

Geschäftsführer : Udo Lohengel
Kassierer : Wolfgang Menzel

Verkauf : Udo Lohengel
Kasse : Wolfgang Menzel



42,195 km, dann ist der Durchmesser (42,195 : π) genau 13,43108565 km.
 Aaha, so macht es Sinn. Angeblich hatte die Strecke auch 314 Höhenmeter. (Meine Aufzeichnungen hatten zwar viel weniger, aber die sind ohnehin nicht zuverlässig).
 Ein wunderschöner sonniger Sonntagmorgen lud geradezu zum Laufen ein: Die Strecke: Ein Traum: herrlich durch den Wald, dann wieder über die Höhen mit Blick auf Neunkirchen und Umgebung.
 Es lief recht gut bei mir: Birgit und Gisele waren schon recht schnell aus meinem Blickfeld verloren, da sie deutlich schneller unterwegs waren. Aber fast über die gesamte Distanz hatte ich Frank vor mir. Immer wieder versuchte ich, auf ihn aufzuschließen, was mir aber nicht gelang. Dafür konnte ich auf den letzten Kilometern noch eine Läuferin überholen. Im Ziel gab es die ersehnte Medaille – mit π -Design. Die kann ich bestimmt mal im Matheunterricht einsetzen. Den π -Kuchen habe ich leider erst später auf den Bildern gesehen. Schade, hätte gerne gewusst wie π a schmeckt!
 Ein gut organisierter Lauf in herrlicher Umgebung, da bin ich nächstes Jahr wieder dabei.

- Noch Startkarten für:**
- 04.08. Köln (2)
 - 09.08. Hausen (4)
 - 16.08. Köln (3)
 - 30.08. Bergheim (3)
 - 29.09. Erfstadt (2)
 - 13.10. Köln (1)
 - 27.10. Frankfurt (1)
 - 08.11. Sindorf (3)
 - 10.11. Hennef (5)
 - 08.12. Bad Honnef (3)
- Weitere Veranstaltungen bitte nachfragen.**



Wenn man überlegt, ob man hier oder dorthin fährt, um an einem – meist längeren – Wettkampf teilzunehmen, dann ist oft dass Wetter der Scharfrichter, der sich für oder gegen eine Fahrt entscheidet.

Oder die Überlegung, was ich an Klomotten mitnehmen muss, an Getränken usw.

Das Wetter nimmt Einfluss auf die Startzeit, das Anfangstempo, vielleicht sogar, ob ich die Strecke wechsele, was ich anziehe, vorher esse u.v.m.

Keinem ist in den letzten Jahren entgangen, wie sich der Stellenwert von Wetter und seine Auswirkungen, verändert hat. Kaum ein Kanal oder Gazette kommt an diesem Thema vorbei, weil wir alle zum erlebten Wetter beitragen und unseren Anteil leisten könnten, darauf mikropartiell Einfluss zu nehmen.

Karsten Brandt, unser Vereinsmitglied, kann das Wetter nicht wirklich beeinflussen, aber aus den Parametern die richtigen, für uns verwertbaren Schlüsse ziehen und Verhalten neu ausrichten.

Er hat es mit www.donnerwetter.de in der Hand, dass wir uns aus erster Hand über das aktuelle und zukünftige Wetter, wo auch immer, informieren können.

Damit es uns allen möglich ist, jederzeit darauf zuzugreifen, haben Antje und Olaf die LLG-Seite mit Donnerwetter verlinkt.