

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, .12.2019

Vereinsnachrichten 35-19

27.052 Meldungen aus 114 (!!) Nationen, davon 14.205 Läufer über die 42,195-Kilometer-Distanz und **Norbert** war sehr erfolgreich am Start und erreichte das Ziel in der Festhalle am 27. Oktober 2019

Im **Dezember** sind im Verein:
Alois Weyer 25 Jahre
Dagmar Müller-Lennartz 24 Jahre
Holger Hofmann 21 Jahre
Martin Oberndörfer 16 Jahre
Christof Hess 14 Jahre
Norbert Tesch 12 Jahre

Für die **LLG** am Start:

27.10. **Frankfurt**, Tesch
09.11. **Bonn**, Menzel, Brandt
10.11. **Winterscheid**, Ilse, Kyriion, Böttcher
01.12. **Mondorf**, LennartzBi, Ilse Kaulbach, Kaiser, Steeger
01.12. **Erpel**, Lohrengel, Kyriion, Paffrath
07.12. **Bensberg**, LennartzBi
08.12. **Bad Honnef**, Brandt, Ilse
08.12. **Bonn**, Menzel
31.12. **Bonn**, Wilms, Kyriion, Trinks
31.12. **Köln**, NeitzelA
19.01. **Pulheim**, Brandt, Ilse, Braun Tesch
16.02. **Herten**, Lämmlein
22.03. **Bensberg**, Peppel, Menzel Lämmlein, Ilse
26.04. **Bonn**, Peppel, WiemkerM Brandt, Maatz, Trinks, Bött-



Split	Tageszeit	Zeit	Diff	min/km	km/h
5 km	10:25:05	00:23:34	23:34	04:43	12.73
10 km	10:48:36	00:47:06	23:32	04:43	12.76
15 km	11:10:54	01:09:24	22:18	04:28	13.45
20 km	11:33:40	01:32:09	22:46	04:34	13.18
Halb	11:38:44	01:37:13	05:04	04:38	12.99
25 km	11:56:45	01:55:14	18:02	04:38	13.00
30 km	12:19:54	02:18:23	23:10	04:38	12.96
35 km	12:43:23	02:41:52	23:29	04:42	12.78
40 km	13:07:06	03:05:35	23:43	04:45	12.65
Netto	13:17:31	03:16:00	10:26	04:45	12.64

Run the skyline"

Zum Saisonabschluss wollte ich nach zweieinhalbjähriger Pause wegen Fußproblemen mal wieder einen schnellen Marathon laufen. Vom Termin her passte Frankfurt. Am Marathonsontag waren wir gerade eine Woche aus dem Urlaub zurück, in dem ich keine Gelegenheit hatte, marathonspezifisch zu trainieren. Als Motivation und Vorbild diente mir der bewundernswerte Lauf von Anne Haug beim Ironman auf Hawaii, den ich mir vorher sogar nochmal anschaute.

Die Startunterlagen hatte ich schon am Vortag geholt und am Sonntagmorgen war ich pünktlich im zweiten Startblock. Über meine Ziele in Bezug auf die Zeit war ich vorher unsicher gewesen, hatte aber schon einmal bewusst die schweren, max. gedämpften Trainingsschuhe angezogen, um kein gesundheitliches Risiko einzugehen. Also kam es mir nicht auf 2 oder 3 Minuten an. Als ich nun im Block der 3:15er stand, wurde mir klar, dass alle schnelleren Zeiten vermutlich utopisch wären und ich schon richtig einsortiert war. In meinem Block wollte ich natürlich einer der ersten werden ;-).

Nach dem Startschuss lief ich ruhig an und vermied häufige Richtungswechsel und Überholvorgänge, das Feld würde sich schon lichten und ich konnte Kraft für später sparen. Die ersten km ging es um zahlreiche Straßenecken, kreuz und quer durch die Wolkenkratzer der City. Als wir diesen Teil hinter uns hatten und bei ca. 10km die Brems- und Zugläufer für 3:14:59 mit einem Riesenpulk an mir vorbeirauschten, war ich schlagartig wach, denn ich hatte die Tempomacher vor mir vermutet. Für meinen Geschmack waren die beiden auch zu schnell unter-

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

Geschäftsführer : Udo Lohrengel
Kassierer : Wolfgang Menzel

Wer feiert seinen Geburtstag?

13.12. Frank Roland 52 Jahre
15.12. Heiner Lindner 79 Jahre

18.12.

Norbert Tesch

60 Jahre



wegs, aber wenn ich sie jetzt aus den Augen verlieren würde, wäre es sicher aus mit meiner Zielzeit, also nahm ich auch Fahrt auf.

Das Publikum war reichlich vorhanden und gut gelaunt. Das Wetter spielte auch mit, es war zwar bewölkt, aber der angesagte Regen hielt sich noch zurück. Bis zur Halbmarathonmarke hatte ich mein Tempodefizit überkompensiert und lag mit 1:37:13 gut in der Zeit. Nun lief ich zeitweise im Pulk und nicht hinterher, denn ich hatte das Gefühl, dabei meine Beine dem Kollektiv zur Verfügung zu stellen und sie so weniger zu spüren. Stattdessen lief ich im Rhythmus der anderen und die km gingen schneller vorbei.

Ab 30km wurde es wieder schwerer den Anschluss zu halten. Der Pulk um die Tempomacher schien minütlich kleiner zu werden. Es fing an zu regnen, was

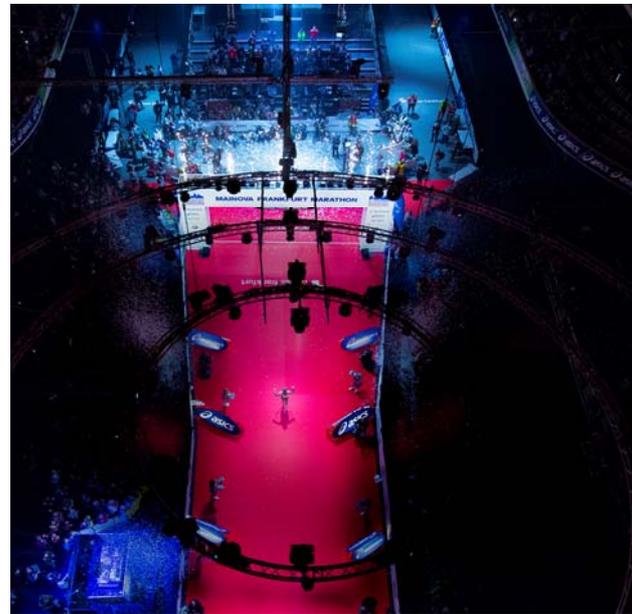


sich negativ auf die Zuschauerzahlen auswirkte, außer bei denen, die unter einer Brücke standen. Zudem wurde die Straße unangenehm glitschig, was bald durch mehr Regen behoben wurde :-). Ich sagte mir „Bis hierhin und weiter“ und freute mich ab 32 über jeden weiteren Kilometer, den ich das Tempo halten konnte. Es war wie immer Kopfsache, die Beine liefen weiter, auch wenn sie schmerzten. Und Kälte und Nässe spürte ich nicht mehr, empfand beides eher als Erfrischung.

Die letzten 5 km konnte ich den Tempomachern wieder besser folgen, sie schienen etwas langsamer geworden zu sein, wie mir meine Zwischenzeiten nach dem Rennen auch bestätigten. Aber ich hatte selbst keine Körner mehr und konnte sie anders als einige andere erst 200m vor dem Einlauf in die Festhalle, den ich wirklich genoss, hinter mir lassen. Mit einer 3:16:00 erreichte ich fast mein Ziel und Spaß hatte ich auch gehabt, allerdings nur auf den ersten zwei Dritteln der Strecke.

Im Ziel gab es dünne Regenponchos aus Plastik und eine schicke Medaille. Bei der Zielverpflegung im Freien wurde mir schnell kalt und plötzlich merkte ich, dass ich völlig durchnässt war. Also schnell ab in die Messehallen, wo es leider auch nicht besonders warm war. Erst der Duschcontainer – nach etwas Schlangestehen - und ausreichend trockene Kleidung konnten Abhilfe schaffen.

Der Marathon ist bestens organisiert und hat kurze Wege. Die Laufstrecke ist schnell – auch wenn ich das Zickzack durch die Wolkenkratzer nicht so toll fand – und Frankfurt ist von Siegburg per ICE schnellstens erreichbar – wenn der nicht gerade ausfällt, wie auf der Rückfahrt. Ich war nach 2005 das zweite Mal da und vermutlich nicht das letzte Mal.



In Fortsetzung des Berichtes über den Röntgenlauf jetzt einige Zeilen zu den Einzelläufern Franz und Frank.

MarathonFranz lief Marathon und Halbmarathon Frank lief Halbmarathon und besonders gerne in Remscheid.

Franz schreibt:



Zwei Wochen zuvor in Essen war ich kurzzeitig frustriert und wollte Marathon an den Nagel hängen. Dann begann ich meine Leistung von Essen (3:43 h) zu akzeptieren und auch gemerkt, dass mein Körper, mit 67, jetzt nicht mehr leisten kann. Mit Blick auf die anderen AK-Mitläufer kann ich eh nicht meckern. Also war ich wieder beim Röntgen-Lauf, zum 17. mal am Start und wollte "nur" unter 4 Stunden bleiben. Hatte schon vorher ein gutes Gefühl und ging entspannt ins Rennen.

Lief im Schnitt 5:30 min/km, holte nach und nach auf und war bei HM mit etwas über 1:52 h im Soll.

Nach km 25 kam die berühmte Himmelsleiter, die ich erstmals laufend erklimmte. Ein gutes Zeichen!

14 km vorm Ziel lief ich zu einem jungen Kölner auf und wir liefen super zusammen in 3:49:24 ins Ziel. **War ein runder Lauf und der nächste Marathon kann kommen, wäre die Nr. 199.**

Frank war mit 2 Laufkollegen gemeldet, aber die nahmen eine krankheits- oder unlustbedingte Auszeit und so waren wir vorher und nachher zwar bei ihm, aber der Strecke war mit den anderen allein. Meiner seinem Ergebnis war er zufrieden und meldete sich tags darauf zum Platinman an, was man nicht tut, wenn man auf Reserve angekommen ist.

Die LLG will mit 2 Teams am Start sein. Eines mit LäuferInnen, die über 5 min/kmh laufen und eines darunter.
 Meldungen an info@llg-st-augustin.de
 Kosten für 2 Staffeln übernimmt der Verein.



über 5 min/kmh	Strecke	Name	Ersatz/Vertreter	Mitfahrer bei
2,2 Auftaktrunde und 1x 5 km-Runde	7,2 km	N.N.		
1 x 5 km-Runde	5 km	KarstenB		
2 x 5 km-Runde	10 km	N.N.		
1 x 5 km-Runde	5 km	N.N.		
2 x 5 km-Runde	10 km	IlseS		
1 x 5 km-Runde	5 km	UdoL		

Noch Startkarten für:
 01.02. Dieringhausen (5)
 14.03. Köln (4)
 22.03. Bensberg (4)
 26.04. Bonn (4)
Weitere Veranstaltungen bitte nachfragen.

Stand: 09.12.2019

unter 5 min/kmh	Strecke	Name	Ersatz/Vertreter	Mitfahrer bei
2,2 Auftaktrunde und 1x 5 km-Runde	7,2 km	<i>OberndörferM</i>		
1 x 5 km-Runde	5 km	TeschN		
2 x 5 km-Runde	10 km	<i>ThorstenS</i>		
1 x 5 km-Runde	5 km	<i>OlafK</i>		
2 x 5 km-Runde	10 km	BraunK		
1 x 5 km-Runde	5 km	N.N.		

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

Kursiv: Keine Bestätigung
 N.N.: Noch kein Bewerber