

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, 25.08.2020

Vereinsnachrichten 26-20



Schnappschuss aus den letzten Tagen.

Montagabend kam Timur zur Siegrunde und bat um Rücksicht beim Tempo, da er am Sonntag hart trainiert hatte.

Also möglichst langsam...

So entschlossen wir uns, damit der Junge trotzdem etwas von der Welt sieht, ihn im Wagen über die Strecke zu ziehen. Ihr werdet es nicht glauben, aber nach einigen KM kam es ganz anders. Wir saßen im Wagen und Timur zog beide ins Ziel.

Im August sind im Verein:

Herbie Engels	10 Jahre
Irina Brishaty	4 Jahre
Eugen Brishaty	4 Jahre

Für die **LLG** am Start:

13.08. Siegburg, Oberndörfer, Tesch, Nitsche
22.08. Siegburg, Oberndörfer, Tesch, Nitsche
27.08. Siegburg, Oberndörfer
18.10. Bergisch-G., Lämmlein

die Strecke zu ziehen.

Wer feiert seinen Geburtstag?

31.08. Henning Ruhser 76 Jahre

31.08.

Gerhard

Pohle

70



01.09. Dieter Schuy 75 Jahre

02.09. Stefan Grund 58 Jahre

03.09. Dirk Mauruschat 34 Jahre

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

Bonn hat es, wie so viele Städte in GER, nicht geschafft, seinen Marathon auf die Straße zu bringen. Auch der 2. Anlauf 2020 musste abgesagt werden. Das hat KarstenB und Timur dazu veranlasst, dass bereits gezahlte Startgeld an die LLG zu spenden. Dafür bedanken wir uns sehr.

Bahnlaufserie im Siegburger Stadion am 13. und 22.08.2020

Trotz Hitze gute Beteiligung, was dafür spricht, dass die Läuferchaft „ausgehungert“ nach wettkampfmäßigem Laufen ist. Etliche gar erstmalig auf der Bahn unterwegs, weil sie bisher immer einen Bogen um das Rundendrehen gemacht haben.

Am 13.08. standen zunächst 3000, also 7,5 Runden an und die 3 Lauf-Tenöre der LLG waren fit, ehrgeizig und guter Stimmung.

Unter den aufmerksamen Augen von Timur, KlausB, Anne & Co. gingen sie an den Start im ersten Rennen von 5, die zeitlich gestaffelt waren.

Wie schon am Start bildeten sie auch auf der Bahn ein Trio und spulten Runde für Runde in sehr ordentlichem Tempo ab. Runden zwischen 93 und 97 Sekunden deuteten an, dass es klar unter 12 min ausgehen wird. Motor Norbert zog Kämpfer Martin und Routinier Bernd mit.

Anstrengungsgeräusche drangen von der Bahn bis auf die Empore, denn da mussten sich alle Betreuer, Trainer und sonstige Offizielle aufhalten. Das entsprach dem für diese Veranstaltung verordneten Sicherheitssystem.



Die AG hielt bis 500 m vor dem Ziel (Ende). Einer frühen Tempoverschärfung fiel Martin zum Opfer, aber die N. und B. blieben zusammen und gaben auf den letzten 100 m auch das letzte Hemd. 18 Hundertstel gaben den Ausschlag zu Norberts Gunsten. Mit einigen Tagen Abstand trafen sich die Drei zu den 5000 m, wieder mit kleiner Fan-Gruppe. In 6 Läufen gaben sich weit über 100 dem Vergnügen hin. Nur noch warm, dafür aber windig, war Grund genug, sich nach dem Start baldigst einen ordentlichen Rücken zu suchen. Bernds Rücken stand ziemlich schnell nicht mehr zur Verfügung, weil er einen höchst erfolgreichen Coup landete.



te. Direkt nach dem Start im ersten Rennen, ging er mit den Flotteren mit und sorgte für einen ziemlich großen Vorsprung zu Norbert und Martin. Nach der schnellen Auftaktrunde beruhigte er sich und passte sich dem Tempo einer Gruppe an, die aber schnell genug lief, den herausgelaufenen Vorsprung von N. u. M. zu halten. Die bemühten sich, in der Führung abwechselnd, um „Schadensbegrenzung“, was aber nur teilweise gelang. Mal waren es satte 14 und mal waren es nur 8 Sekunden, aber stets genug für Bernd, die Flügel nicht hängen zu lassen. 600 m vor dem Ziel sah Martin noch Chancen, dem Enteilten doch noch Paroli zu bieten und ackerte sich Meter für Meter näher an Bernd heran. Martins gefürchtete letzte Runde ließ Bernd seinen heißen Atem im Nacken spüren und machte ihm mächtig Druck, was sich im Endtempo zeigte. 2,6 Sekunden trennten die beiden, deren Ziel,

die 20 Minutengrenze zu unterbieten, fasst noch erreicht wurde. Nach Auslaufen und Nachbesprechung sah man sich die nachfolgenden Rennen an und war unerhört guter Laune. Tja und wer nun glaubt, dass der 3. Tag der BLS mit den 10.000,



also 25 Runden, die Entscheidung bringen wird, der wird Norbert und Bernd vermissen, denn sie fürchten um Martins Super-Ausdauer und werden nur als Zuschauer das Treiben auf der Bahn verfolgen.

