



Vereinsnummer der LLG St. Augustin im LVN 30141

Tel. 02246 - 911 647 Mobil 0151-25866395
Priv 02246 - 915 90 80 Mobil 0151-42427198
info@LLG-St-Augustin.de, www.LLG-St-Augustin.de
www.marathon-und-mehr.de

Lohmar, 29.06.2021

Vereinsnachrichten 19-21

Die Turn- und Fechtgemeinde Köln-Nippes war wie immer Ausrichter des diesjährigen Friedenslaufes, der coronabedingt in den Stadtwald im Kölner Westen, im OT Junkersdorf hinter dem EffZeh-Stadion gelaufen wurde musste. Im Mittelpunkt der Laufstrecke die riesige Jahnwiese, mit allerlei, aber nicht störendem Fußballbetrieb und der Adenauerweiher, um den es herum und – leider – nicht durchging sowie auf die den Stadtwald arrondierenden Wegen.

Ilse, Dirk und Martin

gehörten zu den Startern und das nicht auf das Streckenangebot von 5 bis 50 km verteilt. Nein, sie bildeten ein Trio und wollten 5 Runden zurücklegen, was den angebotenen 25 km entsprach mit einer Zwischenzeitnahme bei HM.



Foto oben. Aufgestellt wie zur vereinsinternen Siegerehrung. Der Andrea Bocelli und Champion der LLG Martin als Sieger vor der 2. Ilse und auf dem Bronzerang Dirk.
Das Foto wurde von mir prognostisch vor dem Start aufgenommen.

Im Juli sind im Verein:

Thomas Schmitz	17 Jahre
Christine Staskiewicz	9 Jahre
Heinz Rasten	6 Jahre

Für die LLG am Start:

26.06. Köln, Mauruschat, Ilse Oberndörfer,
04.07. Köln, Oberndörfer, Zink Tesch

Wer feiert seinen Geburtstag?

28.06.	Marion Sohni	51 Jahre
29.06.	Jörg Schmidt	55 Jahre
29.06.	Frank Steinhauer	55 Jahre
30.06.	Dagmar Müller-L	53 Jahre
06.07.	Helmut Maatz	74 Jahre
11.07.	Martin Paffrath	52 Jahre
15.07.	Tillmann Stock	59 Jahre
21.07.	Eugen Brishaty	39 Jahre
27.07.	Harry Bergold	74 Jahre

TRAININGSZEITEN-/Orte:

Montag,	17.30 Uhr	Menden
Dienstag,	18.30 Uhr	Rothenbach
Mittwoch,	18 Uhr	Tempotraining
Donnerstag,	17.45 Uhr	Rothenbach
Samstag,	16.00 Uhr	variierend



Den persönlichen Rennverlauf schildern die Drei in ihrem Kurzbericht, aber aus Zuschauersicht war es schon interessant zu erleben, was über 25 km so alles passieren kann. Gut, die Temperaturen waren nicht unerheblich und wer z.B. bei Hitze nicht trainiert oder nur in den Abendstunden, der kann nicht wirklich erfolgreich einen Wettkampf unter diesen Bedingungen bestreiten. Der Veranstalter hat im Vorfeld, um eine Genehmigung zu bekommen, einen ziemlichen Aufwand betreiben müssen und musste darüber hinaus eine 7-seitige Auflagenliste zusätzlich erfüllen.

Veranstaltungswart :
Klaus Braun

Endlich wieder ein „richtiger“ Lauf

Lange mussten wir verzichten, aber am 26. Juni war es tatsächlich wieder möglich: Ein richtiger Lauf in Köln, mit Startschuss, Zeitnahme und mehreren Leuten gleichzeitig auf der gleichen Strecke. Das hat richtig Spaß gemacht, auch wenn die Temperaturen mich nicht gerade motivierten. Ich mag halt lieber warmen Nieselregen. 5 Runden ging es durch den Kölner Wald: Die ersten 4 Runden liefen gut, erst lief ich immer ein gutes Stück hinter Dirk und Martin, ab der Mitte der Runde 3 dann lief Martin mit mir und motivierte mich, nicht schon schlapp zu machen. Nach 20 Kilometer aber konnte ich Martin nicht mehr folgen und ließ ihn ziehen. Ziemlich geschafft kam ich schließlich nach 2 Stunden 13 im Ziel an, wo Martin schon recht erholt auf mich wartete. Noch ein kleines Schwätzchen mit Udo und Martin, dann ging es nach Hause. Ich freue mich schon auf den nächsten richtigen Lauf, wo auch immer er stattfinden sollte. **Ilse**



Die Fotos von o. nach u. zeigen auch den Ablauf des Geschehens

Die letzten Wochen verliefen laufftechnisch für mich sehr bescheiden. Daher waren meine Erwartungen gering, doch ich freute mich auf den ersten "nicht virtuellen" Lauf nach langer Pause.

Ich wollte meinen Trainingspartner Dirk begleiten solange es eben geht. In der dritten 5km Runde lief es bei ihm nicht mehr gut und Ilse hat zu uns aufgeschlossen. Ich wechselte einfach meine LLG Laufbegleitung und war nun zwei Runden mit Ilse unterwegs. Das klappte ganz gut. Wie die erste Runde beim Königsforst Marathon im März. Auf der letzten Runde schickte mich Ilse hinfort, ich tat wie mir befohlen und beschleunigte etwas. Das Ziel war unter 2:10 anzukommen. Leider haben 8 Sekunden gefehlt, es war einfach zu heiß.



Ein schöner Lauf durch ein gut bekanntes Laufareal (DKV Mannschaftslauf, Stadionlauf, Kölner Halbmarathon, GastRUNomie-Lauf uvm.), nur leider wenig Teilnehmer. **Martin**

Am 1.3.2020 bin ich das letzte Mal bei einer "normalen" Lauf-Veranstaltungen gewesen. Nach langer Abstinenz stand also mal wieder ein richtiger Volkslauf mit Massenstart an. Die "Masse" bei der 25km-Distanz bestand aus 20 Startern. Vom Verein waren Ilse und Martin mit dabei. Martin und ich sind bis km 11 zusammengelaufen. Ich habe aber schnell gemerkt, dass das nicht mein Tag ist. Ilse hatte uns kurz vorher auch schon überholt und ich musste die erste Gehpause einlegen und die beiden ziehen lassen. Die anvisierte Zielzeit von 2:05 rückte in weite Ferne und ich entschied mich irgendwann einen Trainingslauf daraus zu machen. Kopfhörer rein, Podcast an und immer Gehpausen wenn der Puls zu hoch ging. Die 25km haben sich sehr gezogen und am Ende war ich auch wirklich am Ende. So, dass ich es in der letzten Runde noch geschafft habe mich kurz zu verlaufen. Zum Glück ohne viel dranzuhängen oder abzukürzen und disqualifiziert zu werden. Der Zieleinlauf war maximal unspektakulär, aber trotzdem war es schön mal wieder Wettkampfluft geschnuppert zu haben. Potential zur Verbesserung der PB ist auf jeden Fall vorhanden, dann vielleicht auch ohne Hitze und den Rucksack für die Selbstverpflegung. **Dirk**



Ilse mit 2 neuen VR in der W58 und einer im 25 Km-Lauf für Dirk.

HM VR W58 bisher	2:01:59	KAULBACH Barbara	1961	10.06.2018	Leverkusen
HM jetzt	1:50:58	SCHMITZ Ilse	1963	26.06.2021	Köln
25 km W58 jetzt	2:13:03	SCHMITZ Ilse	1963	26.06.2021	Köln
25 km VR M35 jetzt	2:27:02	MAURUSCHAT Dirk	1986	26.06.2021	Köln