



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, 24.08.2021

Vereinsnachrichten 24-21

38. dreiteilige Bahnlaufserie in Bergisch-Gladbach 19.08.2021

MartinO und NorbertT zeigen Steher- und Nehmerqualitäten

Mit fast windstillem und handwarmen Laufwetter trafen sich die Bahnarbeiter im Stadion an der Paffrather Straße, welches seit vielen Jahrzehnten Mekka für schnelle Runden und gute Zeiten/schlechte Zeiten ist. Je nach Absicht und Leistungsfähigkeit kann man sich anmelden und wird entsprechend einsortiert, damit Über- bzw. Unterforderung vermieden werden kann. Hat man sich bei der Einsortierung „vergriffen“ oder wurde von seinem „Coach/Trainer“ maßlos überschätzt, dann kann so ein Lauf auf der Bahn zum Höllen ritt mutieren, den man so schnell nicht vergisst oder wegstecken kann. Aber Martin und Norbert kennen sich genau und wissen solcherlei Unbill zu verhindern. Beide liegen leistungsmäßig nicht weit auseinander, aber 13 Jahre. Martin hat sich das Tempotraining etwas gespart, Norbert kam mit Triathlonbeinen zum Start, aber eine Zeit unter 12 war für beide machbar. Norbert gleichmäßig mit 94er Runden und Martin sich auf seine Fähigkeiten auf den letzten beiden Runden verlassend, die er auch dieses Mal wieder abrufen konnte.

Martin berichtet:

Seit 2005 starte ich bei der Bahnlaufserie. Üblicher Weise Ende August/Anfang September gibt es drei Bahnläufe 3000m, 5000m und 10000m in drei aufeinander folgenden Wochen. Üblicher Weise donnerstags und veranstaltet in Bergisch Gladbach. 2013 ist die Veranstaltung nach Leverkusen ausgewichen und letztes Jahr nach Siegburg. Dieses Jahr wieder am angestammten Platz in GL. Dank COVID ohne vor Ort Anmeldung/Bezahlung, ohne Umkleiden + Duschen, ohne Imbissstände, ohne Siegerehrungen. Aber das nötigste war vorhanden; Durchsagen per Lautsprecher, die Laufbahn, Mitläufer und natürlich Udo für meine Rundenzeiten.

6 verschieden schnelle Läufe werden für die 3000 m gestartet. 17 Teilnehmer waren es für den Lauf im Bereich 11 bis 12 Minuten. Viele seit Jahren gut bekannte Gesichter, Norbert ist auch Stammgast. Zuletzt habe ich nur wenig trainiert und kein Tempotraining gemacht, daher fühlte ich mich schlecht vorbereitet. Nach dem Start orientierte ich mich nach hinten um mich dann etwas vorzuarbeiten. Die letzten 2,5 Runden fühlten sich richtig gut an. Ich bin sehr zufrieden mit der erreichten Zeit, freue mich schon auf die 5000 m. Beim dritten Lauf kann ich aufgrund einer Dienstreise nicht antreten.

Norbert schreibt: Leider konnte ich bei der Bahnlaufserie dieses Jahr wegen Urlaubs nur bei den 3000 m dabei sein. Das wollte ich aber nicht verpassen, denn durch die i.d.R. jährliche Teilnahme ist es ein guter Gradmesser für mein läuferisches Fitnessniveau. Die etwas müden Beine waren nach der ersten Runde schnell vergessen und ich spulte die 7,5 Runden in einem gleichmäßigen Tempo herunter. Trotz der zum

Laufen angenehmen Temperatur war das von Runde zu Runde schwerer zu halten. Ca. 150m vor dem Ziel, in der Kurve, setzte Martin, der bis dahin hinter mir war, zum Spurt an und überholte. Ich gab mein Bestes auf der Zielgeraden, nahm aber schon einige Meter vor der Ziellinie Tempo heraus, was ich angesichts der Zeit am Ende bereute. 1,5 sec fehlten zum Vereinsrekord, doch mit der Zeit von 11:44 min war ich trotzdem sehr zufrieden. Wegen Corona gab es keinen Essensstand und keine Umkleiden/ Duschen, aber es war schön, dass die Veranstaltung stattgefunden hat.



Im September sind im Verein:

13 Gründungsmitglieder	28 J.
Rüdiger Hötger	21 Jahre
Olaf Kucher	19 Jahre
Anne Gerlach	18 Jahre
Waldemar Böttcher	10 Jahre
Peter Scholl	3 Jahre

Für die LLG am Start:

22.08.	Königswinter, Trinks, Ilse
26.08.	GL, Oberndorfer
28.08.	Ddorf, Zink
05.09.	GBR-Wilne, Oberndorfer
10.10.	Bonn, Oberndorfer, Tesch
07.11.	Winterscheid, LennartzBu,

Wer feiert seinen Geburtstag?

31.08.	Henning Ruhser	77 Jahre
31.08.	Gerhard Pohle	71 Jahre
01.09.	Dieter Schuy	76 Jahre
02.09.	Stefan Grund	59 Jahre
03.09.	Dirk Mauruschat	35 Jahre
04.09.	Manfred Prokaska	64 Jahre
06.09.	Helmut Altenrath	74 Jahre
13.09.	Marco Welteroth	49 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

Siehe auch Birgits Wochenvorschau auf WhatsApp der LLG



ngel
Menzel

Veranstaltungswart :
Klaus Braun