



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, 26.08.2021

## Vereinsnachrichten 24-21

### 22.08. Tag des Löwenburglaufes in Königswinter mit ca. 150 TeilnehmerInnen

Erneut sehr schade, dass die angeblich nach Wettkampfmöglichkeiten ausgehungerte Laufgemeinde auch diese Möglichkeit hat tatenlos verstreichen zu lassen. Denn 150 LäuferInnen sind für eine Region mit hoher Läuferdichte ein besonderes Zeichen, welche auch immer.

Das Wetter war schwach bis schlecht, die Strecke ist schwer bis beschwerlich, Aufzeitläufer können mit ca. Angaben nix anfangen, schwachen LäuferInnen wird der Unterschied zu Trainierten in Form von Zeitabständen und rasantem Überholen über eine Stunde



Höhenprofil (152 m bis 398 m)

Höhendifferenz	Gesamtanstieg	Gesamtabstieg
246 m	425 m	424 m

die Reise gingen. Es gab dabei sehr homogene Gruppen und die passenden Mitläufer, aber auch einsam durchs Grün sich vorarbeitende Einzelläufer, die auf der ganzen Strecke keinen Mitläufer zu Gesicht bekamen, was sich auf die Leistungsfähigkeit und Lust sich anzustrengen eher sparsam auswirken sollte.

**Ilse und Timur waren dabei, während der gemeldete KlausK** den Tag in der Bahn verbrachte, da er streikbedingt seine Anreise nach Passau um einen Tag vorziehen musste. Die Wegebeschaffenheiten waren, trotz vorheriger heftiger Regengüsse, in ordentlichem Zustand.

#### Timur schreibt:

*Mein erster Wettkampf nach einer gefühlten Ewigkeit.*

*Da man vorher eine Zielzeit angeben sollte, um das Starterfeld ein wenig zu entzerren fand ich mich in Startblock 3 wieder.*

*Durch mein neues Kampfgewicht und mangels Erfahrung, war ich bei der Angabe der Zielzeit sehr unsicher und vorsichtig.*

*Die ersten 4 Kilometer bin ich dann dementsprechend zaghaft angegangen. Nun erhöhte ich mein Tempo ein wenig.*

*Leider ist mir keiner aus der Gruppe gefolgt, sodass ich das Rennen größtenteils alleine absolvierte.*

*Aber damit umzugehen hat man ja die letzten 2 Jahre zwangsweise trainiert.*

*Ab und zu konnte ich zumindest einige LäuferINNEN aus der vor mir gestarteten Gruppe überholen, was mir ein gutes Gefühl gab.*



#### Im September sind im Verein:

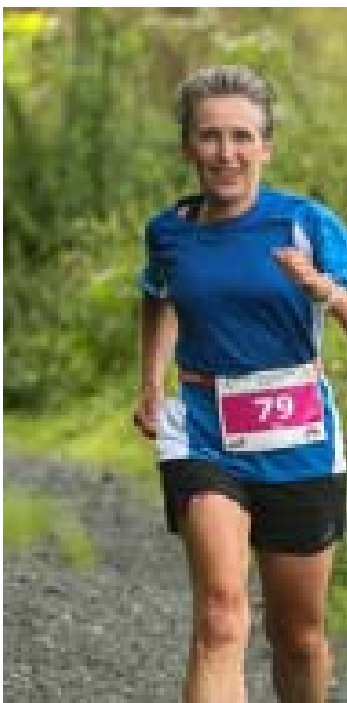
13 Gründungsmitglieder	28 Jahre
Rüdiger Hötger	21 Jahre
Olaf Kucher	19 Jahre
Anne Gerlach	18 Jahre
<b>Waldemar Böttcher</b>	<b>10 Jahre</b>
Peter Scholl	3 Jahre

#### Für die LLG am Start:

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

#### 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



Lennartz  
h Steimel

Geschäftsführer : Udo Lohrengel  
Kassierer Wolfgang Menzel





*Nach knapp 15 Kilometer erreichte ich zufrieden das Ziel.*

*Zeitlich hätte ich bestimmt noch etwas mehr rauskitzeln können, mit einigen Mitstreitern an meiner Seite.*

*Nach dem Lauf zog ich noch entspannt, bei stark einsetzendem Regen, ein paar Bahnen im Lemmerzbad bei wunderschönen Blick auf das Schloss Drachenburg und Drachenfels.*

*Der Regen störte mich zu diesem Zeitpunkt nicht...aber für einen Aussteller war er umso ärgerlicher!!*

*Es war ein wirklich schöner Lauf und vor allem wieder einen Wettkampf bestritten zu haben, hat Lust auf mehr gemacht.*

#### **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**

Seit dem 25.08. bin ich wieder zum Tempo-/Bahntraining im Aggerstadion und freue mich auf MitläuferInnen. Zu diesem ersten Termin erschien StefanK und zeigte, dass er nichts verlernt hat. Die Bahn qualmte...

**Ragnar Wattenmeer 2021 – 250 Kilometer – An der Küste von Glückstadt, Brunsbüttel, Friedrichskoog, Büsum und schließlich ins beschauliche Ostseebad St. Peter-Ording mit den sehr erfolgreichen Fun-Runners aus Hennef (KlausB-ThorstenS u.a.) demnächst.**