

Langlaufgemeinschaft Sankt Augustin
Geschäftsstelle
Zum Friedenskreuz 7 D-53797 Lohmar



Vereinsnummer der LLG St. Augustin im LVN 30141

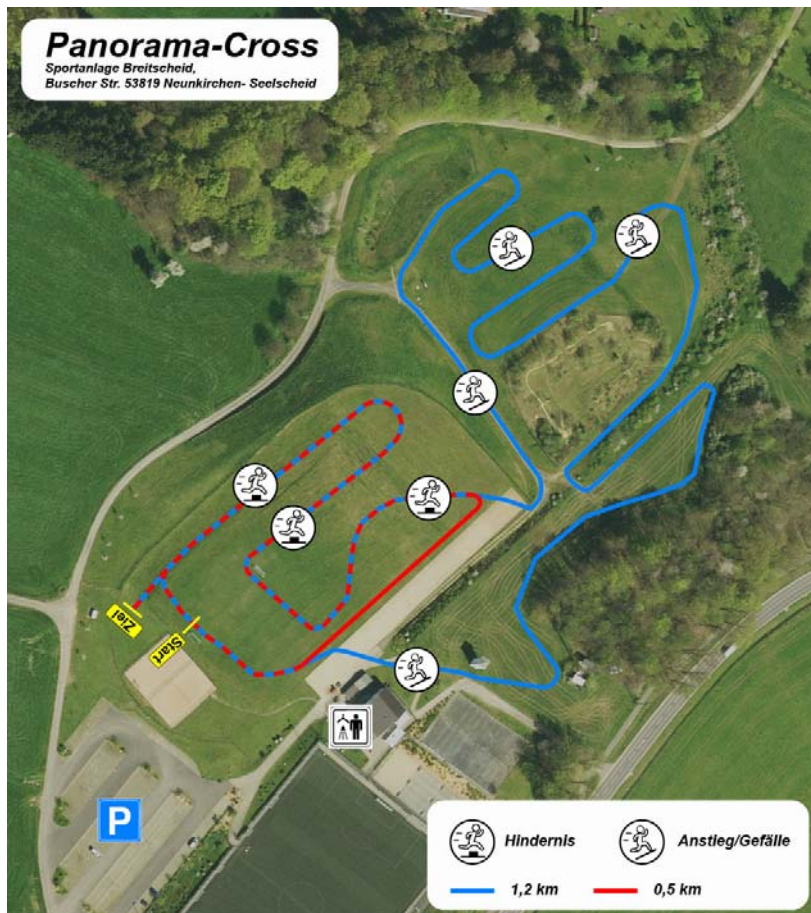
Tel. 02246 - 911 647 Mobil 0151-25866395
Priv 02246 - 915 90 80 Mobil 0151-42427198
info@LLG-St-Augustin.de, www.LLG-St-Augustin.de
www.marathon-und-mehr.de

Lohmar, 04.12.2021

Vereinsnachrichten 38-21

Panorama-Cross-Lauf des TV Neunkirchen in Seelscheid, OT Heister und zugleich LVN Crossmeisterschaften auf der Sportanlage Breitscheid

In diesen Zeiten etwas anzubieten und/oder auszurichten, kann auch total daneben gehen, weil sich die allgemeinen Bedingungen häufig, manchmal täglich ändern, oder weil man die Auflagen einfach nicht erfüllen kann.



Im Dezember sind im Verein:

Eugen Kuntzmann	27 Jahre
Dagmar Müller-L.	26 Jahre
Holger Hofmann	23 Jahre
Martin Oberndörfer	18 Jahre
Ingo Retzmann	8 Jahre

Für die LLG am Start:

28.11. NK-Seelscheid, Putz, Tesch
28.11. Herten-Bertlich, Oberndörfer
12.12. Bad Honnef, Mauruschat, Ilse
28.11. Herten, Oberndörfer
31.12. Köln, NeitzelA
03.04. Bonn, Mauruschat

Der TV Neunkirchen stellte sich der Herausforderung und bot zum Jahresende erstmalig einen/seinen PANORAMA-Cross an. Das Gelände der Sportanlage Breitscheid, südlich von Seelscheid zwischen den OT Breitscheid und Heister gelegen, war da und sicher auch geeignet. Um eine Cross-Strecke zu finden bedarf es Erfahrung im Laufsport und Ahnung von dem, was Cross ist bzw. sein soll. Benedikt Nolte, als Pi-Lauf-Macher bekannt, fand den richtigen Weg/Strecke und präsentierte eine anspruchsvolle 1.200 m-Runde, von der eigentlich jeder, spätestens nach der 3. oder weiteren Runden überzeugt

Wer feiert seinen Geburtstag?

06.12.	Barbara Kaulbach	60 Jahre
13.12.	Frank Roland	54 Jahre
15.12.	Heiner Lindner	81 Jahre
18.12.	Norbert Tesch	62 Jahre
21.12.	Martin Oberndörfer	49 Jahre
24.12.	Christine Staskiewicz	54 J.

war, dass diese meisterschaftswürdig ist.

Am Renntag war gutes Laufwetter. Kühl, wenig Wind und trocken. Allerdings sorgte das regnerische Wetter in den Tagen davor für einen nassen und bald matschigen, tiefen Boden und dieses Geläuf forderte neben der Ausdauer viel Kraft, denn auch Steigungen und Gefälle waren im Streckenangebot enthalten. So zeigte sich bald, wer schon über crossige Erfahrungen verfügt oder von der Bahn kommt, die immer flach, immer geradeaus, immer „weich“ ist.

TRAININGSZEITEN-/Orte:

Montag,	17.30 Uhr	Menden
Dienstag,	18.30 Uhr	Rothenbach
Mittwoch,	18 Uhr	Tempotraining
Donnerstag,	17.00 Uhr	Rothenbach
Samstag,	16.00 Uhr	variierend

Siehe auch Birgits Wochenvorschau auf WhatsApp der LLG

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

Geschäftsführer : Udo Lohrengel
Kassierer : Wolfgang Menzel

Veranstaltungswart : Klaus Braun



Crosslaufen wird seit vielen Jahrzehnten als die Trainings- und Wettkampfform empfohlen, um sich Wettkampf- und Rennhärte anzutrainieren und den Charakter so zu schulen, dass der Aufgabereflex im Wettkampf stark reduziert werden kann. Ist die Strecke hart, sehr hart, gemein oder giftig; sie schult und stärkt die Leidensfähigkeit.

Mit dem Spaß, den man sich oder anderen so oft wünscht, wenn man bei Volks- oder Straßenläufen antritt hat es nur dann zu tun, wenn es läuft und man der Aufgabe gewachsen ist. Bei 4,5,6 oder 7 Runden wird einem aber auch oft gnadenlos der Leistungsunterschied bewusst und vor Augen geführt, wie und was die Investition ins Training bedeuten kann.

Senioren M60

Crosslauf - Mittelstrecke Lauf 7 Finale

28.11.2021 15:10 Urkunden gedruckt

Klassenergebnis Senioren M60

Rang	Name	Nat.	Ergebnis	Diff	Info
Bib	Verein	JG			
1	Laermann Ralf	GER	16:17		
844	VSV Grenzland Wegberg	1958			
2	Tesch Norbert	GER	16:58	+ 0:41	
701	LLG St. Augustin	1959			
3	Putz Harry	GER	18:38	+ 2:21	
702	LLG St. Augustin	1959			
4	Reinisch Frank	GER	19:11	+ 2:54	
655	LAZ PUMA Rhein-Sieg	1958			

Die Motivation und Einstellung der TeilnehmerInnen in Seelscheid war durchweg positiv und man sah viele leistungswillige Gesichter, die genau wussten, dass es jetzt zur Arbeit ging. Von der LLG hatten sich Norbert T und Harry P zu einer Teilnahme in der

M60 entschlossen und durften im 7. und letzten Lauf des Tages ran. Klar, nach etlichen 1000 Füßen war

die Strecke gut durchgematscht und sichtbar schwerer zu laufen. Aber beide teilten sich ihre Möglichkeiten gut ein, wie ich von einem erhöhten Punkt aus einsehen konnte. Sie orientierten sich stets nach vorne und liefen nicht auf Halten, denn es lockte bei 4 Teilnehmern in der M60 ein Platz auf dem Siegerpodest. Den haben beide geschafft.





Norbert und Harry berichten:

Dieses Jahr fand der LVN Cross wieder einmal in der Nähe statt. Für Harry, der schon vor mir davon wusste, sozusagen auf „Heimaterde“, am Sportplatz in Neunkirchen-Seelscheid. Tatsächlich war das Gelände am Hügel neben dem alten Sportplatz für einen richtig matschigen Wiesen-Crosslauf vorzüglich geeignet 😊.

Matsch erfordert Spikes, die Harry nicht hatte und damit gehandicapt war. Bei mir liegt ein Paar schon seit Ewigkeiten im Keller und nutzt sich davon nicht ab. Kurz vor dem Rennen schraubte ich noch meine längsten Nägel darauf. Die alten Herren (ab 40) starteten als letzte an einem vom Wetter her ganz passablen Novembersonntag (knapp über Null Grad und trocken).

Die Strecke war nur 3 Runden und insgesamt 3600m lang, durch den weichen Boden, die Steigungen und die Hindernisse aber kraftzehrend. Es hatten sich nur 4 Starter in der M60 gemeldet,

neben Harry und mir noch Frank Reinisch und ein Wegberger. Bei der kurzen Strecke musste man von Anfang an Gas geben, was mir auf der ersten Runde nicht so gut gelang, weil ich an einigen Stellen bis über die Knöchel im Matsch versank. Dadurch verlor ich auch den Anschluss an ein paar Läufer, unter denen sich offenbar der Wegberger befand. Hinter mir waren Harry und Frank. Harry hielt sich die erste Runde hinter Frank und überholte ihn Anfang der zweiten. Ab der zweiten Runde konnte ich die „Fallstricke“ und hatte das Gefühl gleichmäßiger und schneller zu laufen. Den Läufer hinter mir hielt ich bis zum Ziel auf Sicherheitsabstand, zu dem vor mir konnte ich erst mit dem Schlusspurt ins Ziel auflaufen.

Am Ende war ich zufrieden mit dem Lauf und der Zeit (16:58min), musste mich aber mit dem 2. Platz begnügen (40 sec hinter dem Ersten). Harry kam als Dritter ins Ziel (18:38min). Belohnt wurden wir mit einem Schokoladen-Nikolaus im Ziel sowie Urkunde und LVN-Aufnäher bei der Siegerehrung.