

**Langlaufgemeinschaft Sankt Augustin**  
**Geschäftsstelle**  
**Feldstraße 4 D-53797 Lohmar-Inger**



Vereinsnummer der LLG St. Augustin im LVN : 1430

Tel. 02246 - 911 647 Mobil 0171 - 28 47 286  
 Fax 02246 - 911 301  
 info@LLG-St-Augustin.de, [www.LLG-St-Augustin.de](http://www.LLG-St-Augustin.de)  
[www.marathon-und-mehr.de](http://www.marathon-und-mehr.de)

Lohmar, 13.09.2010

**Vereinsnachrichten 51-10**



**1. Konrad berichtet vom Rock 'n' Roll HM in Virginia Beach**

Der Sommer war läuferisch für mich ein Reifall. Ich hatte Hüfte. Mehr als 5 langsame km pro Trainingseinheit waren kaum drin. Die Kondition war im Eimer.

Hinzu kamen der heißeste Juli und August in Virginia Beach (VB) seit Beginn der Wetteraufzeichnungen. 40 C waren mehr die Regel als die Ausnahme. Die sehr hohe Luftfeuchtigkeit tat ihr übriges. Sie wirkt wie ein umgekehrter Windchillfactor. Echte 40 C fühlen sich dann an wie 43 C. Im Schatten wohlgemerkt. Von Anfang Juli bis Mitte August ist die Temperatur nie unter 25 C gefallen, auch nachts nicht. Ein Training ist unter diesen Umständen eine äußerst schweißtreibende Sache. Mein längster Trainingslauf umfasste nur gut 20 km. Wasser habe ich aber getrunken wie bei einem 50 km Lauf. Bei deutlich kühlerem Wetter hatte ich mich schon im April für den Rock 'n' Roll HM in meiner Wahlheimatstadt VB angemeldet. Die Anmeldegebühr betrug damals schon 65 \$. Spätmelder müssen saftige 125 \$ auf den Tisch legen! Das scheint jedoch niemanden abzuschrecken.

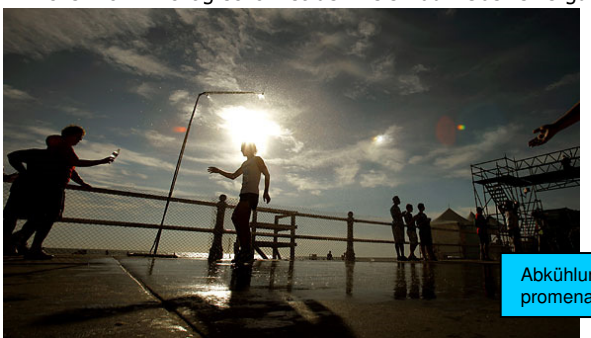
Im Laufe der Rennwoche entwickelte sich der erste Hurricane der Saison zu einem Problem. Earl, so hieß er, näherte sich unaufhaltsam der Ostküste. Dankenswerterweise ging er nicht an Land sondern blieb über dem Atlantik auf Nordkurs. Wir hatten unsere Hurricanevorbereitungen rechtzeitig abgeschlossen. Trinkwasser, Benzin für den Notgenerator, Kerzen, Dosenmahlzeiten und Bier waren in ausreichendem Umfang im Haus. Ob der HM stattfinden konnte, war zunächst noch unklar. Doch Earl zog schneller seines Weges als gedacht. Damit stand dem Lauf nichts mehr im Wege.

Gut 20.000 LäuferInnen traten am 5. September morgens um 07 Uhr am VB Convention Center nae dem Strand an die Startlinie. Sie alle hatten die erste Hürde schon überwunden. Da es so gut wie keinen öffentlichen Personennahverkehr in VB gibt, reist die Masse der TeilnehmerInnen mit dem Auto an. Der Start erfolgt in Wellen und nimmt ca. eine Stunde in Anspruch. Zunächst führt die brettebene Strecke über das erste Drittel recht gerade aus nach Süden an einigen landeinwärts gelegenen Seen vorbei. Nach der Wende in Richtung Norden hat man noch knapp 2 Meilen ruhige Laufstrecke vor sich, bis dann ein hakeliger Abschnitt die Laufroutine unterbricht. An die hier übliche Meilenausschilderung musste ich mich erst gewöhnen. Meilen sind deutlich länger als Kilometer. Deshalb ist der Abstand zwischen zwei Markierungen auch länger als bei km. Das ist psychologisch gewöhnungsbedürftig. Mein Garmin lässt eine Meilenskalerung zu. Dadurch wird es wieder einfacher. Einen Vorteil hat das Meilensystem. Ein HM ist hier nicht 21,1 km lang sondern schon nach 13,1 M vorbei. Die letzten 3 Meilen verbringt man parallel zum Strand in zwei Nord/Südschleifen. Die gesamte Laufstrecke ist von 14 Bandsites gesäumt. 14-mal verschiedene Musik - das spornt an. Und wenn die Musik mal nicht gefällt macht's auch nichts. Man kann ja weiterlaufen. Sechs Verpflegungsstellen sorgen zwischendurch fürs körperliche Wohl. Richtig schön ist der Zieleinlauf. Über eine gute Meile führt der Weg auf der Strandpromenade schnurstracks ins Ziel. Rechts nur knapp 100 m entfernt funkelt der Atlantik grünblau im Morgenlicht. Schade, dass das Ziel schon da ist. Die Laufparty findet direkt hinter der Ziellinie auf dem wunderbar breiten Strand statt. Der Atlantik wirft seine Wellen auf den Sand und die Mühen des Laufs sind bald vergessen. Typisch amerikanisch gibt es keine Umkleide- und Duschköglichkeiten im Zielbereich. Der Veranstalter rechnet wohl damit, dass man sich die nötige Erfrischung durch einen Sprung in den Atlantik holt.

Start um 07:00 Uhr in die aufgehende Sonne



Stunde in Anspruch. Zunächst führt die brettebene Strecke über das erste Drittel recht gerade aus nach Süden an einigen landeinwärts gelegenen Seen vorbei. Nach der Wende in Richtung Norden hat man noch knapp 2 Meilen ruhige Laufstrecke vor sich, bis dann ein hakeliger Abschnitt die Laufroutine unterbricht. An die hier übliche Meilenausschilderung musste ich mich erst gewöhnen. Meilen sind deutlich länger als Kilometer. Deshalb ist der Abstand zwischen zwei Markierungen auch länger als bei km. Das ist psychologisch gewöhnungsbedürftig. Mein Garmin lässt eine Meilenskalerung zu. Dadurch wird es wieder einfacher. Einen Vorteil hat das Meilensystem. Ein HM ist hier nicht 21,1 km lang sondern schon nach 13,1 M vorbei. Die letzten 3 Meilen verbringt man parallel zum Strand in zwei Nord/Südschleifen. Die gesamte Laufstrecke ist von 14 Bandsites gesäumt. 14-mal verschiedene Musik - das spornt an. Und wenn die Musik mal nicht gefällt macht's auch nichts. Man kann ja weiterlaufen. Sechs Verpflegungsstellen sorgen zwischendurch fürs körperliche Wohl. Richtig schön ist der Zieleinlauf. Über eine gute Meile führt der Weg auf der Strandpromenade schnurstracks ins Ziel. Rechts nur knapp



Abkühlung nach dem Zieleinlauf auf der Strandpromenade mit dem Atlantik im Hintergrund

**Jubiläen-Ecke**

Im September sind im Verein:

Jürgen Banse	17 Jahre
Heinz Günther	17 Jahre
Ernst Gust	17 Jahre
Mathias Hörmann	17 Jahre
Birgit Lennartz	17 Jahre
Burkhard Lennartz	17 Jahre
Ingrid Lennartz	17 Jahre
Heiner Lindner	17 Jahre
Karl Lennartz	17 Jahre
Udo Lohrengel	17 Jahre
Wolfgang Menzel	17 Jahre
Henning Ruhser	17 Jahre
Dieter Schuy	17 Jahre
Gerlinde Schuy	17 Jahre
Jürgen Steimel	17 Jahre
Tillmann Stock	17 Jahre
Georg Zimny	16 Jahre
<b>Rüdiger Hötger</b>	<b>10 Jahre</b>
Olaf Kucher	8 Jahre
Gerd Dürr	7 Jahre
Anne Gerlach	7 Jahre

Wer ist wann u. wo für die LLG am Start/ gemeldet:

- 10.09. **Berg.Gladbach**, LennartzBi
- 12.09. **Engelskirchen**, Tesch, Mül lerH
- 12.09. **Münster**, Rausch
- 15.09. **Köln**, Lohrengel
- 17.09. **Wipperfürth**, Dürr
- 19.09. **Karlsruhe**, LennartzBi
- 19.09. **Laacher See**, NeitzelB
- 19.09. **Köln**, Oberndörfer
- 19.09. **Weisweiler**, Kyron
- 19.09. **Mülheim-Kärlich**, Tesch
- 25.09. **Vettelschoss**, EngelsG+H
- 26.09. **Polch**, Reinisch, NeitzelB+A KucherO
- 03.10. **Köln**, Groß, SohniT, Köster, Trinks, Buslei, Kyron, Zieger
- 10.10. **Essen**, Oberndörfer, Tesch, Lämmlein, MenzB, Tews
- 10.10. **München**, LennartzBi, Lohrengel
- 31.10. **Remscheid**, Menz, Tews, LennartzBi

**Wer feiert seinen Geburtstag?**

12.09. **Marco-J. Saraiva** 27 Jahre



**13.09.**  
**Gaby**  
**Atenrath**  
**60 Jahre**

Lohrengel  
 Kassierer : Wolfgang Menzel

### 6-Stunden-Staffellauf in Troisdorf am 13.11.2010

Am Samstag, den 13.11.2010 findet der 10. Troisdorfer Sechsstunden-Lauf am Agger-Stadion statt. Neben dem Einzelrennen gibt es auch ein Angebot für Staffeln. Es wäre doch schön, wenn wir zum Jahresabschluss und sozusagen vor der Haustüre einige Mannschaften zusammen bekämen.

Die Startzeit mit 10 Uhr ist angenehm. Die Rundenlänge von 2,741 km ist für jeden gut zu schaffen. Bei max. 5 LäuferInnen ist jeder nicht viel länger als 1 Stunde im Einsatz.

Zwar erfolgt keine AK-Wertung bei den Staffeln, aber Frauen dürfen in Männerstaffeln mitlaufen und es gibt eine separate Frauenwertung.

Wer mitmachen möchte, melde sich bitte bis zum 1. November bei Birgit Lennartz

([lennartz@marathon-und-mehr.de](mailto:lennartz@marathon-und-mehr.de))



Ein vierblättriges Kleeblatt der LLG war am 12.09. in Much am Start und es hatte und brachte Glück.

Alle waren in ihrer AK vorne und Herbie und Birgit gewannen den Lauf insgesamt. Herbie war tags zuvor in Ohrdruf bei den Deutschen Meisterschaften im 10 km Straßenlauf in guten 38 noch tätig und Birgit ebenfalls mit einer 38 aus dem nahen Bergisch Gladbach vom Freitag angereist.

Schon nach 1 km war

Herbie in Front und lief dem vorausfahrenden MTB'ler hinterher. Da ich auch auf dem MTB unterwegs war kann ich bestätigen, dass diese Strecke ein Leckerbissen ist, der allerdings gut gekaut sein will, damit er seinen vollen Geschmack entfalten kann. Mit anderen Worten – very hilly.

Auch Frank ackerte mit etwas Zurückhaltung im Vorderfeld, aber er wollte seine Kniebeschwerden nicht weiter locken. Birgit hielt mit einigen Tempoeinlagen den Abstand zur Verfolgerin und Geli war die eigentliche Überraschung, denn so souverän wie sie die letzten 7 km abriss, hätte es sie am wenigsten erwartet. Während an den Steilstücken die Kerle auf Wandertag umschalteten, holte Geli in flotten Schritten auf und so war es nicht verwunderlich, dass sie deutlich unter 1:50 h ins Ziel kam.

#### **Noch Startkarten für:**

25.09. Troisdorf (3)

26.09. Polch (1)

10.10. Essen (1)

10.10. Siegburg (5)

24.10. Refrath (5)

**(In Klammern Restkontingent) Weitere Veranstaltungen bitte nachfragen.**

#### **TRAININGSZEITEN-/Orte:**

**Montag, Siegrunde, St. Au-Menden**

**Dienstag, Abendrunde, Rothenbach**

**Donnerstag, Abendrunde, Rothenb.**

**Samstag, Lange Runde, Rothenbach oder nach vorheriger Absprache**

## Vereinsausflug am 25.09.

## Ultimative Botschaft von Marion auf der HP