

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
www.marathon-und-mehr.de



Lohmar, 02.02.2011

Vereinsnachrichten 13-11

1. Zur Kampfrichterausbildung des LA Kreises Bonn/Rhein-Sieg haben sich **Dagmark** und **Sigurtz** angemeldet. Die Ausbildung beginnt am 26.03. im Bonner Sportpark. So werden wir die beiden sicherlich bald bei Kampfrichtereinsätzen an der Harke oder am Maßband oder auch bei Straßenläufen sehen.

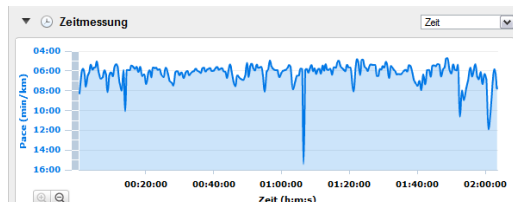
2. 19. Bad Salzuflen Marathon am 26.02. mit Teilnehmerrekord

Beim Bad Salzuflen Marathon gingen **1500 Läufer** an den Start. Damit war am Samstag, 26. Februar der beliebte Baukastenlauf so gut besucht wie noch nie in seiner 18jährigen Geschichte. Die wetterbedingte Terminverlegung im letzten Jahr hatte keine negativen Auswirkungen. Das Gegenteil trat ein. Bis kurz vor dem Start warteten noch Kurzsentschlossene auf frei werdende Startplätze von nicht angetretenen Sportlern. So gingen am Ende so viele Läufer auf den Rundkurs rund um den Oberberg wie noch nie.

Das Wetter trug seinen Teil zur gelungenen Veranstaltung bei. Temperaturen um fünf Grad, Sonnenschein und eine gut präparierte Strecke sorgten für sehr gute äußere Bedingungen. Einen Wermutstropfen gab es aber trotzdem. Der LC 92 hatte in die **EDV-Auswertung** investiert und einen externen Dienstleister mit der Datenaufbereitung beauftragt. Das hat sich dieses Jahr noch nicht bezahlt gemacht. Bis zur Auswertung des Jogginglaufes über 26 Kilometer lief alles reibungslos, dann kam es zu einer Unterbrechung in der WLAN-Übertragung von der Runden-Mess-Station am Oberberg. Die anschließenden Siegerehrungen konnten nur improvisiert werden. Am Abend waren alle Ergebnisse korrekt im Netz. Mit 5 Runden à 8 km plus hin und her, also marathonmäßig, war auch **FranzL** dabei und er zeigte 99%, dass noch was geht, wenn es läuft. Nur 2 ließ er vorbei und schreibt: „Ich war erstmals in Bad Salzuflen und wollte meinen zweiten Marathon 2011 laufen. 5 Runden sind zu absolvieren und man kann nach 18, 26, 34 oder 42 km ins Ziel laufen. Die Strecke ist nicht gerade flach; nach 1 km bergan geht es in die erste Runde, dann bergab, wellig geht es weiter und nach 5 km kommt eine etwa 500 m lange Steigung. Da ich ja aus dem "Bergischen" komme, kam die Laufstrecke mir entgegen...die "Flachländer" hatten mehr Probleme. Die 10-km-Läufer waren 10 Min zuvor gestartet, so dass ich ständig überholen musste (konnte). Ging ganz gut, auch wenn ich auch auf schmalen Wegen schon mal Slalom laufen musste. Die 3. Runde fiel mir etwas schwer und meine angepeilten 3:20 h sah ich in Gefahr. Doch ich hatte gut eingeteilt, konnte am Ende noch den M50er Bernd Strotmann überholen, dafür überrannte mich auf den letzten 200 m noch ein M20-er. Egal, 3:16:02 waren Grund genug, zufrieden zu sein. Leider klappte die Zeitauswertung nicht so richtig; der Veranstalter bat die einzelnen Läufer um Information, wer nun 4 oder 5 Runden gelaufen ist... Da ich nicht übernachten wollte, bin ich heimwärts gefahren.“



3. **Links ist** eine Amplitudenfolge, Fieberkurve oder doch nur Ausschläge zu sehen, die von einem GPS als Tempotabelle aufgezeichnet werden. So nach 1:05 h ist ein derber Zacken, der quasi zum Mittelpunkt der Erde



reicht oder auch nur Stillstand bedeutet. Dahinter verbirgt sich ein kapitaler Sturz von **BirgitL** bei einem Trainingslauf, der ihr ein hübsches und farbiges „Tattoo“ auf dem rechten Oberschenkel einbrachte.

Nach einigen Tagen mit leichter Behinderung erfolgte dann am 27.02. der HM in Refrath (VN 14-11) ohne Behinderung und am 28.02. der Abflug nach Antalya, um dort eine Vorbereitungswoche für die Teilnehmer, u.a. mit **Norbert** und **SilviaT**, am Marathon vor Ort zu

leiten. Das Foto zeigt sie am Kölner Flughafen, beim Verlassen des Landes.

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

Leichtathletikverband
Nordrhein
Kreis Bonn/Rhein-Sieg



Jubiläen-Ecke

Im März sind im Verein:

Achim Teusch	15 Jahre
Thomas Neu	14 Jahre
Helmut Altenrath	7 Jahre
Carlos Saraiva	7 Jahre
Rolf Köster	7 Jahre
Birgit Neitzel	6 Jahre
Karsten Dzialis	5 Jahre
Najim Al Abas	4 Jahre
Frank Kyrion	4 Jahre
Angelika Engels	1 Jahr

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

- 27.02. **Refrath**, Oberndörfer, LennartzBi
06.03. **Antalya**, Tesch, LennartzBi
13.03. **Kandel**, NeitzelB+A
13.03. **Leverkusen**, Oberndörfer Reinisch, EngelsA+H, LennartzBi
13.03. **Erfstadt**, KucherO
20.03. **Steinfurt**, Oberndörfer
26.03. **Bensberg**, Tesch, KucherO, Dürr, Lämmlein
27.03. **Bonn**, Koppatsch
10.04. **Bonn**, Reinisch, EngelsA, Hess, Trinks, Zacher, Buslei, Tesch, Lohrengel, Klein KucherA+Ö
10.04. **Herne**, Oberndörfer
10.04. **Zürich**, NeitzelB+A
17.04. **Burg**, Dürr

Wer feiert seinen Geburtstag?

- 28.02. **Katja Ratte** 41 Jahre
03.03. **Mathias Hörmann** 59 Jahre
05.03. **Corinna Pehlke** 33 Jahre
06.03. **Judith Schischmanow** 31 J.

Noch Startkarten für:

- 13.03. Erfstadt (2)
13.03. Leverkusen (1)
13.03. Kandel (1)
20.03. Steinfurt (2)
26.03. Königsforst (2)
27.03. Köln (3)
03.04. Freiburg (2)
10.04. Bonn (4)
17.04. Weilburg (2)
24.04. Düsseldorf (2)
01.05. St. Wendel (2)
01.05. Frechen (2)
08.05. Düsseldorf (5)
14.05. Lohmar (5)

(In Klammern Restkontingent)
Weitere Veranstaltungen bitte nachfragen.

TRAININGSZEITEN-/Orte:

- Montag**, 18.00 Uhr Menden
Dienstag, 18.30 Uhr Rothenbach
Mittwoch, 09.30 Uhr Rothenbach
Donnerstag, 18.00 Uhr Rothenbach
Samstag, 15.30 Uhr Rothenbach

