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

LLG St. Augustin

Lohmar, 22.04.2011

Vereinsnachrichten 28-11

Kurzbericht zu Zürich von **BirgitN**:
„Achim hat der Lauf sehr gut gefallen. Er war gut organisiert, die Streckenposten und das Publikum haben schön angefeuert, wir hatten ein Appartement 500 m vom Start/Ziel entfernt, es war wolkenlos sonnig, aber beim Start noch recht kühl und die Strecke, erst mal etwas durch die Stadt und dann am See entlang war wirklich traumhaft. Achim ist mit seiner Zeit von 3:31:06 h auch sehr zufrieden.

Mir hat die erste Hälfte sehr gut gefallen und ich konnte mein Wunschtempo prima laufen, aber auf der zweiten Hälfte hat meine rechte Ferse mir einen Strich durch die Rechnung gemacht und ich musste oft gehen und langsam traben, aber ich bin ins Ziel gekommen und hab das Finisher-Shirt und die Medaille ergattert. Wir haben das Wochenende sehr genossen, zumal wir im Anschluss noch mit Freikarten in die neue Therme von Zürich gegangen sind und dort, auf dem Dach einer ehemaligen Brauerei, im warmen Thermalwasser auf ver-schiedenen Sprudelliegen so richtig entspannt haben, mit Blick auf das sonnige Zürich. Ein toller Abschluss."

Ich habe jetzt zwei Staffeln für den DKV-Lauf am 06.05. angemeldet:

LLG St. Augustin 1
Frank Reinisch
Achim Neitzel
Klaus Braun
Gerd Dürr
Martin Oberndörfer

LLG St. Augustin 2
Sigurt Zacher
Birgit Neitzel
Anne Gerlach
Gisela Buslei
Frank Steinhauer

Als Joker sind noch **ThorstenS** und ich vorhanden. Allerdings ist **KlausB** Teilnahme etwas unsicher, so dass Thorsten dann einspringen könnte.
Bis zum 27. April könnte man noch Mannschaften melden. Wenn bis dahin keiner absagt, werde ich versuchen noch eine 3. Mannschaft mit Externen für uns beide zu organisieren. Infos bzgl. Treffen vor Ort folgen dann Anfang Mai. *BiLe*

Schneller und schöner zum Ziel
Die neue Strecke steht fest. Am frühen Morgen des 02.04. hat der Vermesser der IAAF, Udo Brandt, den neuen Rundkurs in der Kölner Innenstadt gem. den strengen Regularien offiziell vermessen.

Kosmetikstudio **BirgitW**
H a u t n a h
schaut nunmehr auf 10 Jahre Bestehens in Sachen Schönheit für Haut und Seele zurück. Das kann sich sehen lassen und nicht nur wer da war.
Dauerhaft gut aussehendes Personal vom Rothenbach versteht es so, Alterungsprozesse ad absurdum zu führen, zu negieren. Gelegentliche Besuche in Sachen Schönheit für das Wind und Wetter gegerbte Fell sind für Dierk oder Harry, Uwe oder Frank ein fester Wochentermin weil sie wissen, dass nichts vergänglicher ist…

Marathon-Regelkunde: Weltrekorde auf der Straße
Nach dem tollen Rennen in Boston ereifern sich zahlreiche Berichterstatter und Abschreiber ihr Unverständnis und Erschütterung über die Nichtanerkennung eines Weltrekords auf der Marathondistanz.
Erst seit wenigen Jahren werden überhaupt Rekorde geführt, bis dahin sprach man stets von Bestleistungen, da das wesentliche Element eines Rekords, nämlich die Vergleichbarkeit, nun mal gerade bei Straßenstrecken nahezu unmöglich ist.
Nun darf aber außerhalb des Stadions auch von Weltrekorden gesprochen werden, wenn, ja wenn so ein paar, dafür aber zwingende IAAF (Internationaler Leichtathletik Verband) Regeln beachtet bzw. erfüllt sind.
Nach einem umfangreichen Beantragungs- und Genehmigungsprozedere im Vorfeld, was ganz wesentlich die Strecke und ihre Rekordtauglichkeit zum Inhalt hat, gibt es das Urteil eines IAAF Vermesser Grade A und der kann nur feststellen, was seit vielen Jahrzehnten von und über die Bostoner Marathonstrecke bekannt ist: Sie ist weder rekordfähig noch bestenlistenfähig.
Hauptgründe sind gem. Allgemeine Bestimmungen im Abschnitt 10 das GEFÄLLE und die ENTFERNUNG START / ZIEL. Das Gefälle darf max. 1:1000 der Streckenlänge betragen. Das wären 42 m. In Boston beträgt das Gefälle aber 140 m. Ferner dürfen Start und Ziel in Luftlinie nicht weiter als 50% der Streckenlänge voneinander entfernt liegen. Auch dieser Wert wird ganz erheblich in Boston überschritten.
Gut, dass muss nicht unbedingt ein jeder wissen, aber wenn sich angebliche Sportreporter oder gar Agenturen ereifern und sich gegenseitig in ihrer fatalen Unkenntnis bestärken, das Geschehen vor Ort brandmarken und nach „Gerechtigkeit" für den Läufer und die Strecke plädieren, dann erfüllt das alle Kriterien von Lächerlichkeit. Sich vorher einlesen und schlau machen kann vor Dummheiten bewahren. *uLo*

Jubiläen-Ecke
Im **April** sind im Verein:

Jürgen Ziegert	16 Jahre
Reinhold Frank	14 Jahre
Marion Sohni	6 Jahre
Birgit Wilms	6 Jahre
Sigurt Zacher	5 Jahre
Andreas Menz	1 Jahr
Uwe Niederprüm	1 Jahr
Britta Menz	1 Jahr

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

17.04. **Burg,** Dürr
23.04. **Erpel,** LennartzBi
24.04. **Düsseldorf,** LennartzBi, Tesch
24.04. **Wernigerode,** MenzB, Tews
25.04. **Kerpen,** LennartzBi, Oberndörfer
01.05. **Mendig,** LennartzBi
06.05. **Köln,** DKV-Lauf, 2 Teams
08.05. **Düsseldorf,** EngelsA+H, LennartzBi
14.05. **Lohmar,** Isbanner, Groß
22.05. **Neuhaus,** LennatzBi
29.05. **Duisburg,** Oberndörfer
01.06. **Bonn,** Groß

Wer feiert seinen Geburtstag?
15.04. Ingeborg Krieger 61 Jahre

26.04.
Ernst Gust
70 Jahre

TRAININGSZEITEN-/Orte:

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

Noch Startkarten für:
01.05. St. Wendel (2)
01.05. Frechen (2)
04.05. Köln (Bahn) 3
08.05. Düsseldorf (3)
11.05. Köln (Bahn) 3
14.05. Lohmar (3)
15.05. Heilbronn (2)
18.05. Köln (Bahn) 3
21.05. Mannheim (2)
29.05. Duisburg (1)
29.05. Königswinter (2)
(In Klammern Restkontingent)
Weitere Veranstaltungen bitte nachfragen.

DEXTRO ENERGY Sports Nutrition