

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, 10.07.2011

Vereinsnachrichten 44-11

Bahneröffnung Stadion Hammerhaus in
GM-Dieringhausen am 09.07.2011

MartinO gewinnt mit 7:6

Vor 4 Jahren reifte bei den Leichtathleten des TSV Dieringhausen die Idee und der Plan, den Platz am Hammerhaus auch wieder für die zeitgemäße Leichtathletik nutzbar zu machen. Mit einigen 100.000 Euro Fördergeldern und Spenden und was man sonst noch so tun kann, um Geld für den Sport locker zu machen, hat man aus einem heruntergekommenen Aschenplatz einen Kunstrasenplatz geschaffen, den eine 4 Rundenbahn umgibt. Diese einzuweihen bzw. einzulaufen, hatte Martin die Idee und war 3 Wochen bemüht, Teams der LLG zu bilden, um am 09.07. für einige Stunden ins Oberbergische zu fahren.



Jubiläen-Ecke

Im Juli sind im Verein:

Thomas Schmitz	7 Jahre
Frank Reinisch	3 Jahre
Manfred Licharz	1 Jahr

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

09.07. **Dieringhausen**, Oberndorfer, MüllerH, Tesch, Lohrengel
09.07. **Heimerzheim**, LennartzBi
15.07. **Köln**, LennartzBi, MüllerH
17.07. **Waldniel**, Lämmlein
31.07. **Köln**, NeitzelB+O

Wer feiert seinen Geburtstag?

11.07. Karl Heinz Tews	61 Jahre
15.07. Tillmann Stock	49 Jahre
27.07. Harry Bergoldig	64 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:

28.07. Köln (2)
30.07. Bad Pyrmont(2)
05.08. Aachen (2)
20.08. Nürburgring (2)
27.08. Niederzier (2)
29.08. Simmern (3)
04.09. Köln (2)
05.09. Darmstadt (3)



(In Klammern Restkontingent) Weitere Veranstaltungen bitte nachfragen.

Über Much ganze 28 km ist man vor Ort und auch mit ihren von Muskelkraft getriebenen Das Angebot vor Ort sah Staffeltettbewerbe nach Zeiten gestaffelt vor. Da Martin Zusagen für 2 Teams hatte, meldete er auch 2 Teams. Allerdings sah er sich kurz vor dem Geschehen mit nur 5 Leuten im Rennen. Da er Träger der Idee war und diese auch realisieren wollte, beschloss er zweimal anzutreten, also in beiden Staffeln und so kamen für ihn, nach ebenfalls gelaufenen 5000 m, insgesamt 7 Wettkampfkilometer zusammen und es folgte Norbert mit 6 und die anderen mit einem. Interne Wertung 7:6. Es waren alle pünktlich und bester Laune, so dass wir uns zusammen warmdackelten. Vorbei an JürgenSteimels Geburtshaus über Erbland und Bünghausen.

Dann erfolgte der 1. Auftritt mit **Martin, Herbie und Norbert**. Martin ging an, als wenn es nur 400 m wären, aber selbst zu seinem Erstaunen hielt er das Mördertempo von 75er Runde durch und spurtete zur Übergabe an Herbie und der nach 3:25 an Norbert. Sie liefen bravourös und blieben unter 10 Min.

Ca. 10 Min später **durften Harald, Udo und wieder Martin** ran. Auch hier sorgte er mit einem superschnellen 1000er in 3:15 für eine gute Gesamtzeit.

Das vereinsinterne „Duell“ der beiden Teams war eine äußerst knappe Angelegenheit. Weniger auf'm Platz, aber in den Rahmenbedingungen. Was soll das heißen? Habe für eine tiefeschürfende Bewertung 4 Kategorien gebildet und mich nicht vom Aussehen oder Erscheinungsbild beeinflussen oder gar leiten lassen, denn dann wäre die Sache völlig klar gewesen. Ge- und bewertet wurden nur harte und belastbare Fakten, die vom Einzelnen selbst angegeben wurden. So lautet dann auch das klare Ergebnis LLG 1 gegen LLG 2 bei einem Unentschieden nur äußerst knapp 2:1.

Kategorie Alter: LLG 1 – 154 Jahre
LLG 2 – 143 Jahre

Bei diesem satten Vorsprung von 11 Jahren Leben und somit 11 Jahren mehr Training, war die LLG 2 chancenlos und eindeutig im Nachteil.

Kategorie Schuhgröße: LLG 1 – 131 cm
LLG 2 – 128 cm

Auf 3000 m bedeuten die 3 cm weniger für die LLG 2, dass sie 156 Schritte mehr machen mussten, um die Strecke abzurennen. Das ist indiskutabel ungerecht und hätte mit einer Zeitgutschrift von mindestens 2 Minuten belohnt bzw. einem Zuschlag von 2 Minuten für die LLG 1 geahndet werden müssen. Aber auch das blieb ohne Folgen!



deswegen reisten Herbie und Harald Zweirädern an.
über 3x1.000 m und 5000 m Läufer



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

Geschäftsführer : Udo Lohrengel
Kassierer : Wolfgang Menzel

Veranstaltungswart :
Marion Sohni

Kategorie Körpergröße: LLG 1 – 522 cm
LLG 2 – 522 cm

Gleichheit in der Länge bei beiden Teams. Und so habe ich entschieden, dass es die Größe war und ist, die von innen kommt und die LLG 2 very knapp in Führung sah.

Gut, werdet Ihr fragen, und in welcher Kategorie habt ihr die Nase vorne gehabt?

Kategorie Körpergewicht: LLG 1 – 190 kg
LLG 2 – 208 kg

Hier konnten wir endlich triumphieren... Athleten deutlich vor Hungerhaken. Genussläufer besiegen Kostverweigerer!

Martin schreibt:

Das war super! Ich hatte einen riesigen Spaß mit drei Starts beim Bahnmeeting des TSV Dieringhausen. Das wir keinen sechsten Starter für die Staffeln gefunden haben war nicht weiter schlimm. Wir waren ein super Team und ich startete einfach zweimal. Der Veranstalter legte netterweise die LLG Staffeln in zwei aufeinanderfolgende Rennen.

Ich hatte mir drei Ziele definiert (die Staffeln unter 10 und unter 11, die 5000 m unter 19). Diese behielt ich aber für mich um keinen meiner Staffelnkameraden unnötig unter Druck zu setzen. Außerdem schienen diese Vorgaben etwas hochgegriffen zu sein. Doch wir haben alles geschafft. Bei der ersten Staffel legte ich vor, Herbie und Norbert hielten das Tempo weiter hoch, nach 9:54,82 war Norbert im Ziel. Danach legte Harald los, Udo kämpfte mit schmerzverzerrtem Gesicht, anschließend

Harald schreibt:

Für mich war das der 3. Einsatz in einer 1000 m Staffel in gut 31 Laufjahren. Bin bei den Schülern mal für den Siegburger TV und mit dem ASV St. Augustin, da sogar bei der DM in Stuttgart als Ersatz für den verhinderten Uwe Mindikowski, schon mal als 1000 m Staffelläufer im Einsatz gewesen. Mir machen solche Staffeln sehr viel Spaß weil da die Gemeinschaft mehr im Vordergrund steht. In Dieringhausen hat mir das auch sehr gut gefallen, stand leider etwas unter Zeitdruck, wäre sonst gerne noch was geblieben. Bin wenn es zeitlich passt wieder dabei wenn

Norbert schreibt:

Da ich gerne bei Mannschaftswettbewerben mitmache hat mir auch das Bahnmeeting in Dieringhausen viel Spaß gemacht. Auch wenn in der Staffel nur 1000m zu laufen waren, aber die ließen sich ja bei Bedarf im nachfolgenden 5000m Bahnlauf auffüllen. Außerdem war es für mich ein

durfte ich den Staffelstab ins Ziel tragen, Zeit 10:50,61 Damit belegten wir die Plätze 1 und 2. Naja, nicht wirklich. Aber der Veranstalter hat die Kreiswertung und kreisfremde Starter getrennt gewertet. Die LLG war der einzige teilnehmende Verein, der nicht zum LVN Oberberg gehört. So haben wir nun Urkunden mit 1. Platz und 2. Platz drauf, das sieht genauso gut aus, wie es sich beim Laufen anfühlte.

Die 5000 m haben auch super geklappt, trotz der zwei Staffelstarts zuvor. Udo rief die Zwischenzeiten zu und ich konnte 4000 m konstantes Tempo laufen. Der letzte Kilometer wurde wie erhofft noch beschleunigt und so klappte die Zeit knapp unter 19 Minuten in 18:56,04. Norbert war nur wenig hinter mir in 19:36,67.

noch mal Staffel gelaufen wird. War mit meiner persönlichen Leistung nicht zu 100 % zufrieden. Bin zwar die prognostizierten 3:40 gelaufen, aber angesichts des Raketenstarts wäre sicher eine bessere Endzeit bei langsameren Beginn möglich gewesen. Die 1000 sind für mich immer eine ungeliebte Distanz gewesen, da gefühlt kein Tempounterschied zu 800 aber 25 % länger. Bin montags öfter ab ca. 17:00 im Siegburger Stadion um da exakte Tempoläufe abzureißen, habe vor noch die 3er und 5er Zeit aus diesem Jahr zu verbessern und bin wahrscheinlich auch am Freitag beim Porzer Sommerabendlauf über 5 unterwegs.

guter Leistungstest, da durch das Triathlontraining weniger Zeit für Wettkämpfe bleibt. Trotz relativ hoher Temperaturen in der Sonne kamen gute Zeiten für mich heraus und als i-Tüpfelchen gab's noch eine Urkunde für den 1. Platz im Staffelnwettbewerb :-D