

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, 06.08.2012

Vereinsnachrichten 51-12

2012

Am 29.07. war es windig aber trocken, auch in Köln-Poll, wo 5 + 10 km sowie 10 Meilen auf der Speisenkarte standen.

10 Meilen werden ja relativ selten angeboten und deswegen auch gerne gelaufen.

Die Poller Wiesen, direkt am Rhein gelegen, sind 1, 2 oder 3mal zu umrunden und wenn nicht gerade Radfahrer, Hunde, Spaziergänger, Kinderwagen usw. die Strecke „mitbenutzen“, dann kann man zügig laufen.

Antje, Olaf, Birgit und Martin wollten das auch und es gelang allen sehr gut. Nach dem Startschuss sonderte sich Martin ab, nach vorne, Olaf und Birgit bildeten eine spontane Leidenschaft und Laufgemeinschaft (LLG) über 67 Minuten, die sich für beide äußerst erfolgreich gestaltete. Der Hauptgestalter war allerdings Olaf, der mit seinem breiten Kreuz für einen Verfolger vom TV Refrath und eben für Birgit den Wind von vorn blockierte und sich enorm reinhang.



Schon die erste Runde war ziemlich flott und ich war mir nicht sicher, ob das gut gehen sollte. Aber es ging und auch in der 2. Runde waren sie „unzertrennlich“.

Nach 16 km rannten sie die abschüssige Straße über 90 m ins Ziel und fertig war eine tolle Zeit. Olaf war sehr zufrieden und Birgit voll des Lobes, über den schönen, gleichmäßigen Lauf im 4:10er Tempo, was ihr allein definitiv nicht gelungen wäre.

Martin war derweil schon 2-3 Minuten im Ziel und hing ab oder lag rum, um das Erlebte zu verarbeiten, denn auch bei ihm lief es wie gewünscht mit einem Schnitt unter 4 min/km. Antje erfüllte sich ebenfalls



Die 10 Meilen von Köln

Die Tour de Ländle ist eine Rundfahrt mit 7 Etappen mit diesjährigem Start in Tauberbischofsheim und Ziel im Europapark Rust, die Strecke wird jedes Jahr geändert. Man hat die Möglichkeit, sich für eine einzelne Etappe anzumelden, was ich bei der Etappe von Nagold nach Schramberg machte. Das es sich um kein Rennen handeln würde, war mir schon bei der Anmeldung klar, was dann aber auf mich zukam war sportlich gesehen ein Witz. Es ging schon damit los, das man sich die ersten 2-3 der am Ende 80 km (nicht 75 wie angegeben)nur schiebend bzw. auf dem Rad sitzend, mit dem Fuß kurz vom Boden abstoßend und sofort wieder bremsend fortbewegen konnte, da es etwa 2000 Teilnehmer gab. Als man dann endlich wenigstens lahm fahren konnte stockte es bis zum Frühstückshalt jedes Mal, wenn es etwas bergauf ging. Da aufgrund der Masse an Teilnehmern kein Platz war zu überholen, musste man ständig abrupt abbremsen. Der Frühstückshalt kam dann schon nach ca. 20 km, es folgten noch eine Mittagsrast und nachmittags noch mal ein Halt, wobei mir die Pausen jedes Mal viel zu lange dauerten. Der Südwestfunk war Ausrichter und hat an den Haltepunkten und noch extremer im Ziel für reichlich Trara gesorgt, das Radfahren fand für meine Begriffe nur so im Hintergrund statt. Nach den anderen Stopps sortierte ich mich wenigstens sehr weit vorne ein, dass ich einigermaßen ohne allzu große Behinderungen rollen konnte. Immerhin etwas gefordert wurde man in der 2. Hälfte durch einen Anstieg mit etwa 250 HöM am Stück, der sicherlich, wenn ich richtig gefahren wäre, Kraft gekostet hätte. Außerdem gab es unterwegs noch mehrere Unterbrechungen, deren Grund man kaum mitbekam, einmal wurde für 10 min angehalten, weil die vorausfahrende Polizei Glasscherben mit dem Fuß beiseite schob. Andererseits ging es gut 10 km vor Etappenende für ungefähr 3 km über Schotterpiste, so dass die (wenigen) Rennradfahrer wie ich, ständig mit einem Platten rechnen mussten. Insgesamt muss man sagen, dass das ganze eher ein Volksfest war, bei dem es nicht auf den Sport ankam. Da mir das vorher in dem tatsächlichen Ausmaß nicht klar war, war ich natürlich nicht gerade begeistert. Am positivsten war die durchaus attraktive Streckenführung.

ihre Vorstellungen.

Frühstückshalt jedes Mal, wenn es etwas bergauf ging. Da aufgrund der Masse an Teilnehmern kein Platz war zu überholen, musste man ständig abrupt abbremsen. Der Frühstückshalt kam dann schon nach ca. 20 km, es folgten noch eine Mittagsrast und nachmittags noch mal ein Halt, wobei mir die Pausen jedes Mal viel zu lange dauerten. Der Südwestfunk war Ausrichter und hat an den Haltepunkten und noch extremer im Ziel für reichlich Trara gesorgt, das Radfahren fand für meine Begriffe nur so im Hintergrund statt. Nach den anderen Stopps sortierte ich mich wenigstens sehr weit vorne ein, dass ich einigermaßen ohne allzu große Behinderungen rollen konnte. Immerhin etwas gefordert wurde man in der 2. Hälfte durch einen Anstieg mit etwa 250 HöM am Stück, der sicherlich, wenn ich richtig gefahren wäre, Kraft gekostet hätte. Außerdem gab es unterwegs noch mehrere Unterbrechungen, deren Grund man kaum mitbekam, einmal wurde für 10 min angehalten, weil die vorausfahrende Polizei Glasscherben mit dem Fuß beiseite schob. Andererseits ging es gut 10 km vor Etappenende für ungefähr 3 km über Schotterpiste, so dass die (wenigen) Rennradfahrer wie ich, ständig mit einem Platten rechnen mussten. Insgesamt muss man sagen, dass das ganze eher ein Volksfest war, bei dem es nicht auf den Sport ankam. Da mir das vorher in dem tatsächlichen Ausmaß nicht klar war, war ich natürlich nicht gerade begeistert. Am positivsten war die durchaus attraktive Streckenführung.

Frühstückshalt jedes Mal, wenn es etwas bergauf ging. Da aufgrund der Masse an Teilnehmern kein Platz war zu überholen, musste man ständig abrupt abbremsen. Der Frühstückshalt kam dann schon nach ca. 20 km, es folgten noch eine Mittagsrast und nachmittags noch mal ein Halt, wobei mir die Pausen jedes Mal viel zu lange dauerten. Der Südwestfunk war Ausrichter und hat an den Haltepunkten und noch extremer im Ziel für reichlich Trara gesorgt, das Radfahren fand für meine Begriffe nur so im Hintergrund statt. Nach den anderen Stopps sortierte ich mich wenigstens sehr weit vorne ein, dass ich einigermaßen ohne allzu große Behinderungen rollen konnte. Immerhin etwas gefordert wurde man in der 2. Hälfte durch einen Anstieg mit etwa 250 HöM am Stück, der sicherlich, wenn ich richtig gefahren wäre, Kraft gekostet hätte. Außerdem gab es unterwegs noch mehrere Unterbrechungen, deren Grund man kaum mitbekam, einmal wurde für 10 min angehalten, weil die vorausfahrende Polizei Glasscherben mit dem Fuß beiseite schob. Andererseits ging es gut 10 km vor Etappenende für ungefähr 3 km über Schotterpiste, so dass die (wenigen) Rennradfahrer wie ich, ständig mit einem Platten rechnen mussten. Insgesamt muss man sagen, dass das ganze eher ein Volksfest war, bei dem es nicht auf den Sport ankam. Da mir das vorher in dem tatsächlichen Ausmaß nicht klar war, war ich natürlich nicht gerade begeistert. Am positivsten war die durchaus attraktive Streckenführung.

250 HöM am Stück, der sicherlich, wenn ich richtig gefahren wäre, Kraft gekostet hätte. Außerdem gab es unterwegs noch mehrere Unterbrechungen, deren Grund man kaum mitbekam, einmal wurde für 10 min angehalten, weil die vorausfahrende Polizei Glasscherben mit dem Fuß beiseite schob. Andererseits ging es gut 10 km vor Etappenende für ungefähr 3 km über Schotterpiste, so dass die (wenigen) Rennradfahrer wie ich, ständig mit einem Platten rechnen mussten. Insgesamt muss man sagen, dass das ganze eher ein Volksfest war, bei dem es nicht auf den Sport ankam. Da mir das vorher in dem tatsächlichen Ausmaß nicht klar war, war ich natürlich nicht gerade begeistert. Am positivsten war die durchaus attraktive Streckenführung.

HaraldM



Jubiläen-Ecke

Im August sind im Verein:

Rainer Kuck	12 Jahre
Uschi Günther	5 Jahre
Herbie Engels	2 Jahre

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

- 05.08. Schwangau, WiemkerM+T
- 10.08. Hausen, LennartzBi, Reinish, Tesch
- 12.08. Köln, KucherO, Pohle, Oberndörfer
- 16.08. GL, Oberndörfer, Lohrengel
- 23.08. GL, Oberndörfer, Lohrengel
- 01.09. Nürburgring, MüllerH(R+L) MüllerM
- 09.09. Münster, WiemkerT
- 15.09. Engelskirchen, LennartzBi Oberndörfer
- 16.09. Königswinter, Maatz
- 23.09. Vettelschoss, LennartzBi
- 14.10. Brüssel, KucherA+O

Wer feiert seinen Geburtstag?

- 05.08. Alexander Rausch 62 Jahre
- 09.08. Holger Hofmann 45 Jahre
- 10.08. Karl-H. Bergmann 53 Jahre
- 11.08. Marianne Hohaus 73 Jahre
- 12.08. Thorsten Sohni 43 Jahre

Noch Startkarten für:

- 25.08. Niederzier (3)
- 26.08. Köln (3)
- 01.09. Troisdorf (5)
- 23.09. Karlsruhe (1)
- 07.10. Brüssel (2)
- 14.10. Köln (46/58)
- 14.10. Essen (5)
- 28.10. Lucerne (2)
- 28.10. Frankfurt (2)
- 28.10. Remscheid (2)



(In Klammern Restkontingent)
Weitere Veranstaltungen bitte nachfragen.

TRAININGSZEITEN/-Orte:

Montag,	18.00 Uhr Menden
Dienstag,	18.30 Uhr Rothenbach
Mittwoch,	18.00 Uhr Aggerstadion
Donnerstag,	18.30 Uhr Rothenbach
Samstag,	10.30 Uhr Aggerstadion
Samstag,	15.30 Uhr Rothenbach

Nächste VN: 31 ist noch längst kein Drittel.

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

- Geschäftsführer : Udo Lohrengel
- Kassierer : Wolfgang Menzel

Veranstaltungswart : Harry Bergold