

Langlaufgemeinschaft Sankt Augustin
Geschäftsstelle
Zum Friedenskreuz 7 D-53797 Lohmar



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, 23.04.2013

Vereinsnachrichten 21-13

30. Lauf Rund um die Aggertalsperre am Sechs Tage nach Bonn stand der Gummersbach

Himmel, wie komme ich im Ziel bloß zum Stehen!?



zum Auslaufen.

21.04. Frühlingslauf in Porz-Zündorf

Nicht die Teilnehmerzahlen wie in den Vorjahren, aber immer noch guter Betrieb auf den 5, 10 und HM-Strecke. Das war auch dem Leselauf in Köln mit 2500 TeilnehmerInnen geschuldet und der spartanischen Bewerbung des Zündorfer Geschehens. Das Wetter war aus Teilnehmersicht gut und die erzielten Leistungen durchweg auch. Gut, Wind ist am Rhein, ob rauf oder runter immer und man muss sein Segel nur richtig setzen.

Zusammen mit 150 anderen gingen **BirgitL** und **JürgenZ** auf die 10 km Runde Richtung Langel und kamen ganz unterschiedlich zurück. Birgit ganz froh, nach längeren Querelen mit der Wade und Jürgen sauer, weil Oberschenkelquerelen sich wieder zeigten.



20.04. dem HM in Lauf in auf dem Plan.

Auch im dritten Jahr seines Bestehens möchte ich wieder den Aggertal Lauf-Cup bestreiten. Norbert wollte zuerst mitkommen, hat dann aber wegen einer Erkrankung abgesagt. So bin ich alleine nach Gummersbach gefahren und es hat sich gelohnt. Ich war bereits letztes Jahr hier und mir gefiel der Lauf trotz damaligen starken Regens recht gut.



“Rund um die Aggertalsperre”

In diesem Jahr bei Sonnenschein war es noch viel schöner. Die Ausblicke auf die Talsperre und die umliegende Natur bei der Strecke entlang der kleinen Buchten ist einfach Klasse. Und zusätzlich ist die Strecke relativ flach und schnell zu laufen. Einige spitze Steine auf den Schotterwegen haben mich genervt, aber sonst ist die Strecke prima. Nach einem flotten Start war ich nach einem Kilometer 13. des Feldes. Anschließend konnte ich noch drei Läufer überholen und kam so in der Top 10 im Ziel an. Die Zielverpflegung war hervorragend. Die Strecke des Jedermannlaufes um eine Halbinsel der Talsperre (5,6 km) gönnte ich mir zusammen mit einem Laufkollegen



Ich unterscheide meine Volksläufe, zwischen Trainingswettkämpfen und priorisierte Wettkämpfe. Nach Leverkusen und Bonn, nahm ich mir vor, in Zündorf "auf Zeit zu laufen". Leider war mein Vorhaben nur bis km 3 erfolgreich, danach ließ mein Muskel im hinteren Oberschenkel, dieses Tempo nicht weiter zu. Da ich leider seit Jahren diesbezüglich genügend Erfahrungen sammeln konnte, weiß ich auch, dass man trotzdem, wenn auch deutlich langsamer, weiterlaufen kann. Das tat ich dann auch, denn zurück musste ich ja irgendwie. Jetzt sind mal wieder drei, vier Tage Pause angesagt und dann kann es wieder losgehen. Ca. drei Monate später, werde ich mit diesem Problem wieder konfrontiert werden, wird wohl am Alter liegen. **JürgenZ**

Im Mai sind im Verein:

Helmut Maatz	17 Jahre
Frank Steinhauer	16 Jahre
Nadine Groß	4 Jahre
Corinna Pehlke	3 Jahre
Marion Wiemker	2 Jahre
Thomas Wiemker	2 Jahre
Klaus Brendel	1 Jahr

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

21.04.	Porz, Ziegert, LennartzBi
27.04.	Hiddensee, LennartzBi
28.04.	Dresden, KucherA+Ö
01.05.	Mendig, Lohrengel
03.05.	Köln, DKV-Lauf
04.05.	Nürburgring, BöttcherW
05.05.	Alfter, Ziegert
05.05.	Hannover, Lichtenberg
05.05.	Binz, LennartzBi
12.05.	Gelsenkirchen, Lohrengel
12.05.	Hürth, Kyrion
12.05.	Maastricht, Oberndorfer
21.05.	Zülpich, Tesch

Wer feiert seinen Geburtstag?

26.04.	Ernst Gust	72 Jahre
29.04.	Marco Trinks	43 Jahre
03.05.	Burkhard Vitt	65 Jahre
04.05.	Hans Eisenhuth	72 Jahre

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

Noch Startkarten für:

05.05.	Heilbronn (2)
05.05.	Frechen (4)
11.05.	Lohmar (5)
29.05.	Bonn (4)
26.05.	Weeze (3)
26.05.	Königswinter (4)
26.05.	Refrath (4)
13.10.	Köln (50)



(In Klammern Restkontingent) Weitere Veranstaltungen bitte nachfragen.

33. DKV Mannschaftslauf am 03. Mai

Am 3. Mai findet bekanntlich der 33. DKV Mannschaftslauf statt. Unter dem Motto „...och 2013 laufe mer för uns kölsche Pänz“ startet um 18.00 Uhr der 15 km Freundschaftslauf rund um den Adenauerweiher und durch den Stadtwald. Bisher sind 154 Teams gemeldet. Das heißt: es ist noch Luft nach oben, denn 200 Mannschaften können offiziell teilnehmen. Eine Anmeldegebühr gibt es bekanntlich nicht. Stattdessen sammelt die DKV Deutsche Krankenversicherung als Veranstalterin freiwillige Startgelder, um Projekte des Kinderschutzbund Köln zu unterstützen. Im sozialen Engagement jedes Läuferteams wird die Grundidee des Mannschaftslaufes deutlich, denn hier gilt es, das Gegeneinander abzubauen und miteinander ein Ziel zu erreichen.

Zum einzigartigen Mannschaftslauf über diese Distanz können Teams zu fünf Läufern und/oder Läuferinnen gemeldet werden, die den vierfachen Rundkurs geschlossen als Gruppe absolvieren. Dabei dürfen sie nicht mehr als zehn Meter voneinander getrennt laufen. Für den Fall, dass ein gemeldeter Läufer am Wettkampftag unerwartet ausfallen sollte, bietet die Laufbörse vor Ort wie gewohnt eine gute Möglichkeit, noch einen Ersatzpartner mit geeignetem Tempo zu finden. Jeder Teilnehmer erhält ein T-Shirt und eine Urkunde mit Mannschaftsfoto. Die Mannschaften können ihre freiwillige Spende bei der Ausgabe der Startnummern entrichten und erhalten auf Wunsch eine Spendenbescheinigung. Weitere Informationen über die Veranstaltung, Streckenführung u.a. auch unter: www.dkv.de oder www.kinderschutzbund-koeln.de

LIEGE >> 20.04 BASTOGNE 2013 LIEGE << CHALLENGE

20. April / Lüttich - 80, 160, 270 km

"La Doyenne", die Älteste, wird das traditionsreiche belgische Eintages-Rennen Lüttich - Bastogne - Lüttich genannt, das am letzten Sonntag zum 99. mal startete. Seit 1892 ausgetragen, ist es das älteste noch gefahrene Rennen im Radsport-Kalender. Auch Freizeit-Renner können die mythische Strecke seit einigen Jahren als "Liège - Bastogne - Liège Challenge" einen Tag vor dem Profi-Rennen erfahren.

Haralds Eindrücke:

Nachdem es auf der Fahrt nach Lüttich immer kälter wurde, (beim Losfahren in Wahnheide zeigte das Autothermometer noch 8 Grad an und etwa 1,5 h später in Lüttich nur noch 3) und sich vor Ort ein teilweise recht böiger Wind einstellte, meldete ich mich nur für die 80 km Runde an. Eigentlich hatte ich die 160 km geplant.

Negativ fand ich, dass die Strecke im Gegensatz zur Flandern-Rundfahrt weitgehend auf stark von Autos frequentierten Straßen war, so kam es häufig zu Behinderungen, vereinzelt auch zu nicht ungefährlichen Situationen, außerdem war die Strecke recht eckig und mit jeder Menge Ampeln gespickt, so dass der KM-Schnitt nicht nur unter den reichlich Höhenmetern litt (hatte auf meinem Garmin gut 1300 HöM).

Kopfsteinpflaster gab es auch an einigen Stellen, allerdings erheblich weniger als bei der Flandern-Rundfahrt, außerdem auch eher "feinerer" Struktur ohne Löcher zwischen den "Pflasterplatten", also deutlich besser zu fahren. Positiv fand ich, dass auch hier die Strecke erstklassig ausgeschildert war. Ein weiterer Negativpunkt war für mich, dass es keine größere Parkfläche für die Teilnehmer gab und so musste irgendwo in Lüttich geparkt werden, wo noch ein Auto hinpasste. Nach der Veranstaltung durften sich jede Menge Teilnehmer über Knöllchen freuen. Unterm Strich möchte ich sagen, ein interessantes Erlebnis, da hier auch die Profis fahren, aber unbedingt noch mal muss ich aber nicht hin, wenn es am gleichen Tag in kürzerer Entfernung eine "normale" RTF gibt.



ne - Liège Challenge" einen Tag vor dem Profi-Rennen erfahren.

Es gibt drei Strecken zur Auswahl. Die beiden kürzeren Versionen: 80 km mit 1215 HöM und drei Pässen, sowie 160 km mit 2630 HöM und sieben Pässen.

Oder (fast) auf der Original-Strecke, mit nicht weniger als 4790 Höhenmetern und elf "Côtes", wie die durchaus knackigen (wenn auch nicht langen) Pässe in Belgien ein wenig verharmlosend heißen