

**Langlaufgemeinschaft Sankt Augustin**  
**Geschäftsstelle**  
**Zum Friedenskreuz 7 D-53797 Lohmar**

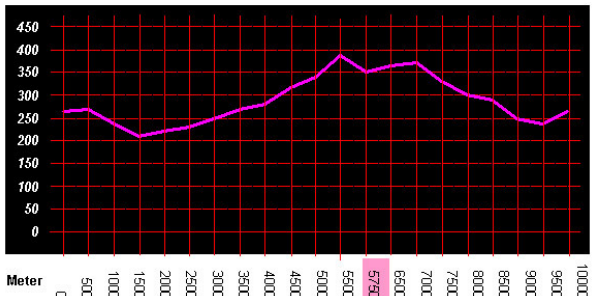


Vereinsnummer der LLG St. Augustin im LVN : 1430

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, 03.05.2013

**Vereinsnachrichten 24-13**



beiten. **Achim** war vor Ort und wir liefen uns zusammen ein um mir nach dem Startschuss auf der Bergabpassage zu enteilen. Ich konnte aber wieder ranlaufen und es war schon etwas Besonderes, wenn die Kilometerabschnitte zwischen 3:55 und 5:35 pendelten. Das lag nicht an der falschen Ausschilderung der Strecke, wohl aber an deren Zuschnitt, der mal so oder auch so war.  
 Bei der Hälfte, ganz oben im Wald, sagte mir die Uhr, etwas schneller zu sein als 2012, was mir sehr gefiel, denn in der AK war ich an einem Treppchenplatz schon sehr interessiert. Während ich so vor mich hinlief, war ich deswegen auch stets auf der Suche nach alten Gesichtern bzw. gealterten Rückansichten und wenn ich eine (s) sah, machte ich mich auf den Weg und holte ein und orientierte mich neu. Aber alle Sorgfalt halt nichts, denn nur 6 bzw. 20 sek sollten nach Ergebnisliste zwei M60er, somit auf Platz 2 und 3 vor mir eingelaufen sein. Die hätte ich beide gesehen, aber da war nichts zu sehen, was alt genug gewesen wäre. 2 Damen und ein relativ junger Mann und sonst keiner. Und 6 sek hätte ich ganz sicher auf den letzten 200 herauslaufen können, denn ich fühlte mich noch propper und war exakt 1 min schneller als in 2012. Später in der Halle erzählte der Zweite, dass er in der ersten Reihe gestanden hat, da nach Nettozeiten gewertet wird und ich stand etwa in der 15. Reihe und nach dem Start auf 6 m Breite ging es nach 15 m auf einen 2,50 m breiten Durchlauf und ich stand für einige Sekunden. Gut, das war die Erklärung, denn sonst hätte ich die Jungs gesehen.



Bereits um 9 Uhr beginnen die vielen Laufwettbewerbe in Mendig und wenn man auf den zahlreichen Parkplätzen mal auf die Nummernschilder schaut, dann sind dort viele Kennzeichen aus 200-400 km Entfernung zu finden.  
 Ich war um 8 Uhr vor Ort und die riesige Veranstaltungshalle und das Außengelände quollen bereits über vor LäuferInnen aller Jahrgänge.  
 Neben den sehr anspruchsvollen Strecken sind es wohl die tollen Preise in Form von Brötchen für 1 Jahr, 1/2 Jahr oder 1/4 Jahr für die 1.-3. in jeder AK und auf fast jeder Strecke vom

Hauptsponsor Lohner. Aber auch so ist es ein riesiges Lauffest, das mit seiner Ausstrahlung und Wirkung überregional bekannt ist und 1350 LäuferInnen anzog.

Und wer nun glaubt, dass das Startgeld dementsprechend ist, der sieht sich höchst angenehm enttäuscht, denn wo gibt es einen HM mit Service, Geschenken u.v.m. für 8 Euro?

Da ich die HM-Strecke vom Vorjahr kannte, als BirgitL in 1:32 gewann, kam die für mich nicht in Frage. Die Hälfte kannte ich durch eigenes Erlaufen in 2012 als 3. M60 in 50:47, was schon andeutet, dass es da heftig zugeht, siehe Grafik. Von km 1,5 bis km 5 darf man 200 HöM abar-

beiten. **Achim** war vor Ort und wir liefen uns zusammen ein um mir nach dem Startschuss auf der Bergabpassage zu enteilen. Ich konnte aber wieder ranlaufen und es war schon etwas Besonderes, wenn die Kilometerabschnitte zwischen 3:55 und 5:35 pendelten. Das lag nicht an der falschen Ausschilderung der Strecke, wohl aber an deren Zuschnitt, der mal so oder auch so war.  
 Bei der Hälfte, ganz oben im Wald, sagte mir die Uhr, etwas schneller zu sein als 2012, was mir sehr gefiel, denn in der AK war ich an einem Treppchenplatz schon sehr interessiert. Während ich so vor mich hinlief, war ich deswegen auch stets auf der Suche nach alten Gesichtern bzw. gealterten Rückansichten und wenn ich eine (s) sah, machte ich mich auf den Weg und holte ein und orientierte mich neu. Aber alle Sorgfalt halt nichts, denn nur 6 bzw. 20 sek sollten nach Ergebnisliste zwei M60er, somit auf Platz 2 und 3 vor mir eingelaufen sein. Die hätte ich beide gesehen, aber da war nichts zu sehen, was alt genug gewesen wäre. 2 Damen und ein relativ junger Mann und sonst keiner. Und 6 sek hätte ich ganz sicher auf den letzten 200 herauslaufen können, denn ich fühlte mich noch propper und war exakt 1 min schneller als in 2012. Später in der Halle erzählte der Zweite, dass er in der ersten Reihe gestanden hat, da nach Nettozeiten gewertet wird und ich stand etwa in der 15. Reihe und nach dem Start auf 6 m Breite ging es nach 15 m auf einen 2,50 m breiten Durchlauf und ich stand für einige Sekunden. Gut, das war die Erklärung, denn sonst hätte ich die Jungs gesehen.

Also, wenn es heißt Nettozeitmessung, dann sollte man checken, ob damit Nettoergebnisse für die EL gemeint sind. Unterm Strich führt es dazu, dass sich zu viele vorne aufstellen, die dann für einen Rückstau sorgen und wenn die Zeitnahme erst nach ca. 15 m in enger starken Verengung erfolgt, dann ist man relativ dumm dran.

Sehr gute Leistungen aus dem **Hause Wiemker** wurden bekannt, die beide über 5 km im Vorderfeld landeten und besonders **Marion**, die ihre AK gewann. Die sehr gute Laufarbeit auf der Bahn mittwochs im Aggerstadion mit Ulrike macht sich halt bezahlt.



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:

|        |                          |
|--------|--------------------------|
| 03.05. | Köln, DKV-Lauf           |
| 04.05. | Nürburgring, BöttcherW   |
| 05.05. | Alfter, Ziegert          |
| 05.05. | Hannover, Lichtenberg    |
| 05.05. | Binz, LennartzBi         |
| 09.05. | Köln, Reinisch           |
| 11.05. | Meckenheim, Reinisch     |
| 12.05. | Gelsenkirchen, Lohrengel |
| 12.05. | Hürth, Kyrion            |
| 12.05. | Maastricht, Oberndörfer  |
| 21.05. | Zülpich, Tesch           |

Noch Startkarten für:

|        |                  |
|--------|------------------|
| 11.05. | Lohmar (5)       |
| 29.05. | Bonn (4)         |
| 26.05. | Weeze (3)        |
| 26.05. | Königswinter (3) |
| 26.05. | Refrath (4)      |
| 29.05. | Bonn (4)         |
| 02.06. | Salzkotten (2)   |
| 02.06. | Köln (3)         |
| 21.06. | Bensberg (2)     |
| 23.06. | Windeck (2)      |
| 25.07. | Köln (4)         |
| 01.09. | Köln (3)         |
| 07.09. | Nürburgring (3)  |
| 13.10. | Köln (41)        |

(In Klammern Restkontingent)  
 Weitere Veranstaltungen bitte nachfragen.

Wer feiert seinen Geburtstag?

|        |                    |          |
|--------|--------------------|----------|
| 03.05. | Burkhard Vitt      | 65 Jahre |
| 04.05. | Hans Eisenhuth     | 72 Jahre |
| 05.05. | Bernh. Lichtenberg | 43 Jahre |

07.05.  
**Olaf Kucher**  
 50 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   |

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

Geschäftsführer : Udo Lohrengel  
 Kassierer : Wolfgang Menzel

Veranstaltungswart :  
 Frank Kyrion