

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, 07.05.2013

Vereinsnachrichten 25-13

33. DKV-Mannschaftslauf am 3. Mai 2013 im Stadtwald und auf der Jahnwiese hinter dem Sportpark Müngersdorf



15 km Mannschaftslauf für 5er Teams. Diesjähriges Motto lautet "...och 2013 laufe mer för uns kölsche Pänz !"
 Nicht als Läufer aber mit tragender Rolle in Form von Tischen, Bänken und Zelt einladen, aufbauen und verstauen.
 In Vertretung von Birgit, die sich auf Rügen aufhielt, hatte ich die Freude, mich um den DKV-Lauf etwas zu kümmern.



Das Team stand fest, die beiden Damen fanden 3 MitläuferInnen, das Wetter gab sein Bestes und vorweg kann ich schon bekunden, dass es (wieder mal) kein Team länger auf dem Gelände – speisend/feiernd – ausgehalten hat, als wir. Erst gegen 22 Uhr packten wir das Gestühl zusammen, die spärlichen Reste der diversen Salate usw. und verabschiedeten uns in die Nacht. **Aber... siehe Gesamtbericht auf der Homepage**



Der Fisherman's Friend StrongmanRun 2013 war wie wieder richtig hart. Knapp 24 km, 30 Hindernisse und 10473 Ver-rückte. Doch mit dem Wetter hatten wir dieses Jahr viel Glück gehabt. Sonnenschein und 17°C. So hat es sich ange-boten mit meiner ganzen Familie anzureisen. Gestartet bin ich dieses Jahr mit meinem Schwager. Da der Alex die An-meldung verpasst hat und der Lauf schon nach 99 Stunden ausgebucht war, musste er vom Rand aus uns anfeuern. Kurz nach halb zwölf waren wir auf der Rennstrecke, wo sich schon



ca. 3000 Menschen vor dem Start anstellten. Da haben wir uns unter die ersten tausend gemischt. Bin ganz gut die erste Runde ohne Staus in 1:16 durchge-kommen. Mit der zweiten Runde musste ich schon kämpfen. Die Hindernisse fühlten sich viel schwerer an und die Wartezeit von ca.15 min vor dem vorletzten Hindernis kam mir gelegen. So schaffte ich die zweite Runde in 1:47 und war froh am Ziel zu sein. Wie man so sagt „Der Schmerz vergeht, der Stolz bleibt“. **Waldemar**

Ich tue mich immer schwer damit, lange Läufe alleine zu absol-vieren, da diese aber wichtig sind, suche ich mir gerne irgend-welche Volksläufe dafür aus. An sein erstes Mal erinnert man sich ja immer gerne zurück und das war in Alter. Nein, nicht das, was ihr jetzt denkt, vor 34 Jahren, lief ich dort meinen ersten Halbmarathon. Achtzehn weitere HM sollten dort folgen, obwohl ich 1999 meinen Letzen dort lief. "Voll" laufen wollte ich zwei Wochen nach Bonn nicht unbedingt, aber zügig sollte es doch sein, aber nicht langsam, wie damals als B-Jugendlicher, was mir leider nicht gelang. Die Wege im Kottenforst sind in keinem guten Zustand. Unzählige Löcher und Steine fin-det man dort vor, zudem fällt die Strecke, das ganze Rennen über, nach nicht, wie oft ich die Seiten wechselte. Die Strecke machte mich völlig mürrbe, früher war es dort Alter macht es einem umso mehr zu schaffen. Ich freute mich das ganze Rennen auf den letzten



Am Samstag, den 04.05. fand im Aggerstadion das 4. Alwin-Herrmann-Schülersportfest statt. Einige hundert Kinder waren gekommen, um bei gutem Wetter mit wenig störendem Wind zu springen, zu laufen und zu werfen. Wer Kinder mag, ganz viele, um sich herum und auch noch Leichtathletik-Fan ist, der war hier absolut richtig. Es gab einen Hort für die Betreuung von Kindern und um den kümmerte sich **MarionW** mit Lust und Hingabe und die Kinder wollten gar nicht mehr weg. Durchtrainiert von mancher Gartenarbeit sah man **FrankR** an der Harke in den Sandgruben des Platzes, wo er die Körner nach Größe und Richtung sortierte. Ich hatte auch mein Sandspielzeug dabei und kampfrichterte in der Sprunggrube, beim Eisenwerfen, beim Sprinten und beim Kuchenessen in den kleinen Pausen. Es waren schöne kurzweilige 6 Stunden mit viel für die Augen und Ohren.

Im Mai sind im Verein:

Helmüt 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:

05.05. Hannover, Lichtenberg
05.05. Binz, LennartzBi
09.05. Köln, Reinisch
09.05. Sinzig, LennartzBi
11.05. Lohmar, LennartzBi WiemkerM+Th
11.05. Meckenheim, Reinisch
12.05. Gelsenkirchen, Lohrengel
12.05. Hürth, Kyrion
12.05. Maastricht, Oberndörfer
21.05. Zülpich, Tesch
02.06. Köln, Tesch
07.06. Biel, WiemkerTh

Noch Startkarten für:

29.05. Bonn (4)
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 (36)

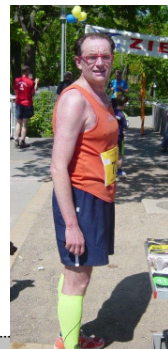
(In Klammern Restkontingent)
 Weitere Veranstaltungen bitte nachfragen.



Wer feiert seinen Geburtstag?

07.05.
Olaf Kucher
 50 Jahre

11.05. Reinhold Frank 58 Jahre



links und rechts ab. Ich weiß gar schon kein Vergnügen, aber im Asphalt- Kilometer. Im Großen und Ganzen, hat es doch Spaß gemacht, ein wenig in Nostalgie zu schwelgen. **JürgenZ**

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