

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

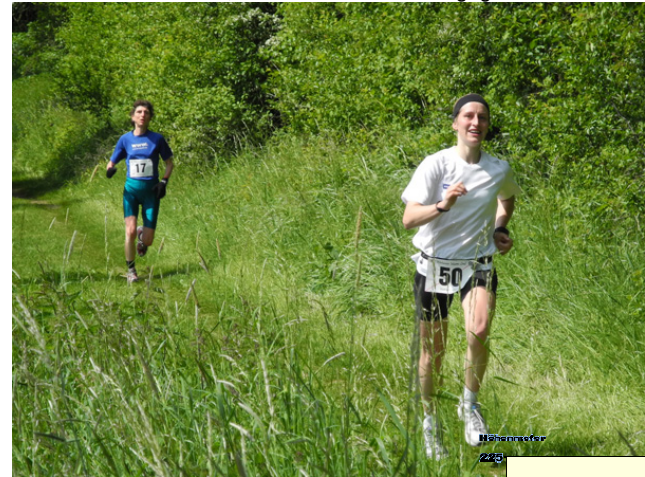
Lohmar, 14.05.2013

Vereinsnachrichten 26-13

37. Westumer Murrelauf am 9. Mai 2013

Man hört und liest immer wieder davon, dass am sog. Vatertag Scharen von Männern (auch Nichtväter) sich mit allerlei lebensverlängernden und –verkürzenden Materialien früh morgens auf den Weg machen, um selbiges aus einem Bollerwagen peu à peu sich einzuverleiben. Der Bollerwagen soll so etwas erleichtert werden, da er/es nach zunehmender Zeit schwerer wird. Das entbehrt nicht der Logik und so hielt ich, nach Sinzig mitgefahren, am besagten Tag Ausschau.

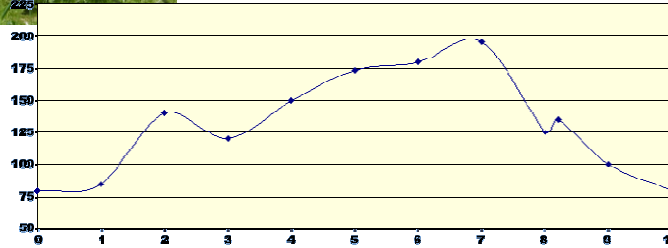
Vor Ort sah ich etliche, von kurzen Hosen freigegebene behaarte Beine, die dafür hätten in Frage kommen können.



Die machten sich ebenfalls alle auf den Weg, aber ohne Bollerwagen, denn sie wollten 5, 10 oder HM laufen. Der Tag begann schön, auch wenn das Wetter kritisch wirkte, aber es hielt, wie die Frisuren der Teilnehmer in der M70. Dann traf ich aber doch einen, der sich noch gut an frühere Zeiten mit eben jenen Bollerwagen erinnern konnte und jetzt doch sehr erstaunt schaute, so viele junge Kerle in kurzen Hosen herumlaufen zu sehen und was die denn vorhätten. Kurzerhand baute ich die nötige innere Ruhe auf und begann dem Mann von ca. 80 Jahren zu erläutern, um was es hier auf der Sportanlage den ganzen Tag gehen, bzw. laufen würde. Er nickte ununterbrochen, aber ich hatte nicht den **10 km** Eindruck, dass es

verstanden wurde.

Sinzig liegt so ein bisschen um die Ecke und von hier ist man längstens in 45 min vor Ort. Die 37. Austragung lässt zu Recht vermuten, dass man alles im Griff hat und weiß, was Läuferherzen wünschen und brauchen. So hat und findet alles seinen Platz und ist ausreichend beschildert.



Das Durchschnittsalter der Teilnehmer an dieser, aber auch der Masse der VL im Rheinland, ist so hoch wie die zu laufenden Berge. Da darf es nicht wundern, wenn sich vor dem Start vorzugsweise über Krankheiten, Gebrechen oder sonstige Auffälligkeiten des Stütz- und Bewegungsapparates ausgetauscht wird. Da werden auch mal gerne

Für meinen Arbeitgeber startete ich am 08.05. beim Kölner Nachlauf (10 km). Das ist ein großer professionell organisierter Event mit vielen Startern in der Kölner Innenstadt. Der Start ist erst um 21:15 Uhr und auf 2 Runden überquert man 4 Mal den Rhein. Schöne Ausblicke, viele Zuschauer und gute Stimmung bei bestem Laufwetter. Auf jeder Runde muss man vor der Eisenbahnbrücke eine anstrengende Treppe hinauf und beim Deutzer Tanzbrunnen eine kleine Treppe hinab. Ein Lauf mit Treppen, mal etwas anderes. Anders war auch die Dusche danach, denn im "Showertruck" war das Licht ausgefallen. In Köln braucht man schon etwas Mut...
 4 Tage vor dem Marathon an der Maas wollte ich keinen echten Wettkampf laufen. Aber gratis bei dieser Veranstaltung und mit einer großen Gruppe unseres Lauftreffs macht es viel Spaß, dies ließ ich mir nicht nehmen. Ich plante ganz langsam zu laufen; 7 km im 5 Minuten Schnitt und die letzten drei km im Marathon Tempo etwa 4:15 Min Tempo. Das hat nicht ganz geklappt, sich zurück halten wenn man schneller kann ist gar nicht so einfach. Aber es fühlte sich stets sehr gemütlich an und ich denke es hat dem Marathon nicht geschadet. **Martin**

Medikamentempfehlungen ausgesprochen oder notiert. Ich fühlte mich nicht fremd in dieser Szenerie...

Schon vor dem eigentlichen Lauf sah man so manchen, der sich noch schnell, mittels Gäbelchen, ein oder auch gerne zwei Stück Kuchen verdrückte, um jeder Art von Unterzuckerung einen Riegel vorzuschieben.

Die Beteiligung war ganz ok, denn immerhin gibt es hier, wie auch in Mendig und anderenorts, etwas zu gewinnen, was die Versorgungs- und Ernährungslage allgemein verbessern hilft. Rennt man in Mendig für oder um Brötchen so kann man in Sinzig für Wasser laufen, in Flaschen und Kisten vom Sponsor, für Wochen oder viele Monate. Das zieht und zieht an. So war es denn auch nicht verwunderlich, dass etliche eine weitere Anreise auf dem Tacho hatten.

Um 9.50 Uhr war **BirgitL** und viele MitläuferInnen startklar für die 10 km-Strecke. Die hat es in sich und steigt direkt nach Verlassen des Stadions an, lange, bis km 7 und wer noch kann, den sieht man dann im Tiefflug Richtung Stadion, da ca. 130 HöM auf den letzten 3 km zur Tempoanreicherung zur Verfügung stehen. Birgit kam gut durch und war nach ca. 5 km vorne, bis ins Ziel.

Der Abspann verlief zwar souverän und zügig, aber wir machten uns dennoch vor der SE auf den Weg, da ich noch am gleichen Tag um 14.30 Uhr in Gelsenkirchen beim VIVAWEST-Marathon zu tun hatte.



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:

- 09.05. **Sinzig**, LennartzBi
- 11.05. **Lohmar**, LennartzBi, Köster WiemkerM+Th, EngelsA+H Klein, MüllerH, Reglin, Böttcher
- 11.05. **Meckenheim**, Reinisch
- 12.05. **Gelsenkirchen**, Lohrengel
- 12.05. **Hürth**, Kyrion
- 12.05. **Maastricht**, Oberndörfer
- 17.05. **Neuwied**, NeitzelB+A
- 21.05. **Zülpich**, Tesch
- 02.06. **Köln**, Tesch, LennartzBi
- 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?

- 21.05. **Uschi Günther** 47 Jahre
- 07.06. **Wolfgang Menzel** 58 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

Geschäftsführer : Udo Lohrengel
 Kassierer : Wolfgang Menzel

Veranstaltungswart :
 Frank Kyrion

2. Vorsitzender : Jürgen Steimel