

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, 15.05.2013

Vereinsnachrichten 27-13



Am Samstag, den 11. Mai 2013, fand der 26. Lohmarer Volkslauf statt. Bei leider schlechtem Laufwetter nahmen insgesamt 271 Läuferinnen und Läufer an den verschiedenen Läufen teil. Telegrammbericht mit 10 LLG'lern

Wetter: Eine Stunde vor dem Start Regen, der zu einem Temperatursturz führte, Mamertus ließ grüßen. Am Start dann Sonne, doch zur Hälfte der **Strecke** - welche größtenteils auf unserer Sommerrunde verläuft – sehr starker Regen und kalt. Beim Zieleinlauf dann wieder Sonne und blauer Himmel.

Beim **Quadratwurzel-Marathon** mit 6 LLG'lern, zwei AK-Siege durch Harald in der M 45 und Angelika in der W 55 und sonst 2. Plätze: AlexanderRe und Waldemar in der M 35 (laut EL 2+3, sind aber zusammen gelaufen), Marion und ThomasW in der W bzw. M 45.

Beim **1/3 Marathon** über 14,065 km lief Herbie als 3. in 57:45 min und Sieger der M 65 ein. Birgit gewann die Frauenklasse und damit auch die W 45 und wurde Lohmarer Stadtmeisterin. Auch Siggie siegte natürlich in der M 70. Ralf als 10. im Gesamteinlauf von knapp 100 Läufern wurde 3. der M 50.



TV 08 Lohmar e.V.
 26. LOHMARER VOLKSLAUF
 Lohmarer-Kurzmarathonläufe



Nach dem langen Winter, dem ausgefallenen Frühling und dem kurzen Sommer, fuhr ich ins Ruhrgebiet nach Gelsenkirchen, um an einem Herbstmarathon teilzunehmen.

Gut, der Kalender redet zwar von Mai aber mit 8° am Morgen, Wind und Regen waren das Zutaten für Herbst und mein Biorhythmus wollte auch nicht anders.

Ich zog einige Sachen an, die ansonsten im Mai keine Chance haben und begab mich unters laufende Volk, das sich für eine 21 km lange Fußreise durch Kernbereiche des Ruhrgebiets an diesem Tag entschlossen hatte. Gelsenkirchen, Essen, Bottrop, Gladbeck und zurück nach GE mit vielen Highlights waren schon ganz nett, auch für die Zuschauer, die nach der tags zuvor erlittenen Niederlage am Rand dabei waren und sogar wieder lachen konnten. Man muss wissen, dass Fußball, also Schalke 04 oder 05, deutlich mehr als ein Spiel ist. Da geht es einfach um alles, für das man auch alles bereit ist zu geben und zu leben. Aber zurück zur Rennerei. Nach 3 anstrengenden Tagen im Vorfeld hatte ich einfach nur das Dabeisein und Mitmachen im Auge, da es Orte und Gegenden waren, die ich in den Jahren 1960-1964 einst bewohnt und erfuhr. Mit ein paar Tausend ging es auf nassen Straßen hinaus aus der City und pendelte mich bei 4:53 min/km ein, die ich bis zum Ziel auch gut durchhalten konnte. Der Wetterbericht behielt nicht Recht, denn weder Graupelschauer noch starker Wind kosteten uns Körner. Vielmehr gab es sogar Sonnenstrahlen und insgesamt ganz ordentliche bis gute Bedingungen. (Also doch etwas Frühling!)

FrankR derzeit schnellster LLG'ler
 9.5. Himmelfahrts-Sportfest des TuS Köln rrh
 Frank hat die Unterdistanz von 800 m gewählt, um sich Mut für die geplanten 1500 m am 11.05. bei den KM in Meckenheim anzulaufen. Es gelang mit 2:29 sehr gut. Mit 2 Runden unter 75 sec hat er seine Vorgabe geschafft und ist mit viel Hoffnung zu den KM gefahren. 5:07 hatte er vor zu unterbieten, um die Qualifikation zur Teilnahme an der DM Sen für die 1500 m in der M55 zu schaffen. Er gab alles, blieb aber ca. 2,30 m oder 0,8 sec über der geforderten Zeit. Bei den LVN-SenM in Kevelaer am 30.05. will er es erneut versuchen.

Wenn man gleichmäßiges Tempo läuft und andere das auch tun, dann ist man doch für etliche Minuten mit den gleichen Vorwärtsstrebenden zugange. Da werden Blicke getauscht, sich bei Verpflegungsständen aus dem Weg gegangen, Rückseiten aufgebaut und genommen, gelächelt und sogar Worte gewechselt und mehr als das banale: „Wie schnell willste denn laufen?“

Und so lernte ich Günther, genannt Günni aus Wanne-Eickel kennen, der im letzten Jahr noch als Bierfass unterwegs war, wie er sagte und auf Drängen seiner Frau und Kinder endlich mit der Sauerei aufhören möge, da er sonst in die Selbständigkeit geschickt würde. Seit Okt. 2012 besitzt er Laufschuhe und fuhr die ersten Wochen mit dem Rad zur Arbeit, um überhaupt mit frischer Luft die ersten zarten Bande zu schließen. Im Nov. begann er mit Trabereinheiten von 1000 m in 8 min und 1000 m Erholen. (In den folgenden 15 min erzählte er mir in allen Einzelheiten, wann er welche Fortschritte gemacht hat und dass er bis heute 19 kg abgenommen hat). Nun war er im Begriff, bei ca. 1:45 h durchs Ziel zu laufen, was für einen 46jährigen mit der geringen Basis eine sehr beachtliche Leistung darstellt. Bei km 17 habe ich ihn an einem Verpflegungsstand verloren aber in der EL wieder gefunden. So erreichte ich auch, ohne größere Unbill, das Ziel und war mit allem, was die Veranstaltung den LäuferInnen geboten hatte sehr zufrieden.

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:

12.05. Hürth, Kyron
12.05. Maastricht, Oberndörfer
17.05. Neuwied, NeitzelB+A
21.05. Zülpich, Tesch
26.05. Siegburg, EngelsA+H, Vogt
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



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

Geschäftsführer : Udo Lohrengel
 Kassierer : Wolfgang Menzel

Verans
 Frank