

**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, 28.05.2013

**Vereinsnachrichten 30-13**

**Läuferabend der Troisdorfer LG am Freitag, 24.05.**

An diesem Abend musste keiner wasserdicht sein, denn das Wetter hielt. Gab es zuvor bei den techn. Wettbewerben noch heftigen Wind zu beklagen, so hatte der sich nach 20 Uhr bereits zurück gezogen. 4 LLG'ler waren gemeldet. Einer krank, einer gab auf aber 2 kamen über 3000 m durch. In seinem ersten Rennen auf der Bahn war **ThorstenS** dabei. Da war einiges neu und da reichen 7,5 Runden ganz knapp aus, ein oder mehrere Gefühle für das Geschehen zu entwickeln. Was ist wichtig und auch noch richtig. Hinter wem renne ich her und wer hat für mich das richtige Tempo. Den ersten



1000er legte er flott zurück und gönnte sich auf dem folgenden etwas „Ruhe“, um im letzten Drittel erneut aufzublühen. Die letzten 400 m machten deutlich, dass bei mehr Erfahrung auch die Verweildauer auf der Bahn abnehmen wird und ein einstelliges Ergebnis (unter 10 min) durchaus schon bald möglich sein sollte. Erwähnt werden muss, dass er nicht etwa zu spät zum Start erschien, wohl aber der Veranstalter alles von 21 Uhr auf 20:35 vorverlegte und für einige das Einlaufen quasi flachfiel und nur der Adrenalinpegel stimmte, was allerdings nur für einen Kilometer wirklich gut ist.

**BirgitL** wollte einen arbeitsreichen Tag läuferisch beenden und da waren 3000 m gerade ausreichend. Mit Lust und Laune aber fern von Quälerei war sie zwar länger unterwegs als üblich, aber am Folgetag stand noch eine weiterer läuferischer Termin in Essen an.



Wie schon seit einigen Jahren wird **WolfgangM** wieder am Comrades Marathon in Südafrika teilnehmen.

*Der Comrades Marathon ist der älteste und teilnehmerstärkste Ultra-Marathonlauf der Welt. Das Rennen fand 1921 erstmals zu Ehren der im Krieg gefallenen Südafrikanischen Soldaten statt. Die Richtung des Laufes wechselt jährlich, 2013 wird die Strecke uphill von Durban am Indischen Ozean nach Pietermaritzburg, der Hauptstadt der Provinz KwaZulu-Natal, gelaufen. Die offizielle Streckenlänge ist 86,9 km.*

Aber, Wolfgang ist ja clever und erschlägt gleich mehrere Fliegen, nämlich zum einen entflieht er dem herbstlichen Wettergetue, dann gönnt er sich mal wieder ein seeehr langes Laufvergnügen in Gemeinschaft mit Tausenden, was er sich auch als Geburtstagsgeschenk leistet und belohnt sich hernach mit einer Verlängerungsreise nach und durch Namibia, natürlich mit LäuferInnen.



Zur 10. Auflage wurde beim TV Refrath running team ganz auf Kinder gesetzt, denn werden die nicht hofiert, dann fehlen sie in der Zukunft als Erwachsene. So waren alle Bergisch Gladbacher Schulen vertreten und von den 1.500 Anmeldungen gingen zwei Drittel an die Kinder. Eine derartige Mobilisierung bedarf auch immer des Überwindens zahlreicher und zum Teil enormer Hindernisse und Vorbehalte. Die Kinder zu begeistern ist wohl noch die kleinste und leichteste Aufgabe, aber direkt danach beginnt die richtige Arbeit bei Schulen, LehrerInnen, Verwaltungen, Eltern, Institutionen u.v.m. Da ist der „Kampf“ gegen das Wetter am Renntag noch eher zu beherrschen. Aber, und das muss unbedingt auch Erwähnung finden ist, dass die Kinder vorbereitet sein müssen, dass das alles zwar auch spielerisch zu bewältigen ist, aber eben auch mit Anstrengung verbunden sein kann. Anstrengungslose oder nicht anstrengungsbereite Kinder erleben und/oder erleiden auf den 1000 m unter gestikulierender und antreibender Beobachtung so ein bisschen Höllenqualen und sind für den Laufsport quasi verloren. Tun sich Erwachsene, allwöchentlich bei VL zu sehen, solcherlei Unsinn an, dann ist das ihr Ding und Leid, aber Kinder zu etwas zu nötigen oder bequatschen, was sie nicht leisten können, ist Vergewaltigung und die ist immer noch strafbar.

**10. Kirschblütenlauf**  
 gefördert von der Sportstiftung der Kreisaparkasse Köln  
 in Bergisch Gladbach - Refrath  
**Sonntag 26. Mai 2013**

Aber auch für die Ausgewachsenen wurde etwas angeboten, nämlich 10 km auf sehr aufgeweichtem Boden rund um die Saaler Mühle und das bitte zweimal, damit es auch haften bleibt – der Dreck an den Rückseiten der LäuferInnen. **Martin** und **BirgitL** waren im Starterfeld und während er für eine 37 rannte, lief sie für den 3. Platz. An der 37 haben 20 m gefehlt aber der 3. Platz gelang.

**Im Juni sind im Verein:**  
 Klaus Heckmanns 17 Jahre  
 Werner Gieseler 8 Jahre  
 Klaus Braun 6 Jahre  
 Kerstin Kuhnke 1 Jahr

**Wer ist wann und wo für die LLG am Start / gemeldet:**  
 26.05. **Siegburg**, EngelsA+H, Vogt  
 29.05. **Bonn**, LennartzBi, Reglin, BöttcherW  
 30.05. **Kevelaer**, Reinisch  
 02.06. **Köln**, Tesch, LennartzBi  
 02.06. **Pietermaritzburg**, Menzel  
 07.06. **Biel**, WiemkerTh

**Noch Startkarten für:**  
 02.06. Köln (3)  
 21.06. Bensberg (2)  
 23.06. Windeck (2)  
 21.06. Bensberg (5)  
 12.07. Köln (3)  
 25.07. Köln (4)  
 01.09. Köln (3)  
 07.09. Nürburgring (3)  
 22.09. Vettelschoß (3)  
 13.10. Köln (27)  
 10.11. Hennef (5)

**(In Klammern Restkontingent) Weitere Veranstaltungen bitte nachfragen.**



**Wer feiert seinen Geburtstag?**  
 07.06. **Wolfgang Menzel** 58 Jahre  
 09.06. **Bernd Nitsche** 55 Jahre  
 10.06. **Wolfram Hohaus** 76 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



Die HP macht momentan so eine ganz spezielle Pause, weil die einen körperlich nicht da sind und der andere nicht immer kann. Aber in wenigen Tagen läuft alles wieder rund.