

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, 31.05.2013

Vereinsnachrichten 31-13

26.05. Triathlon Nr. 4 - Badetag in Siegburg



Eigentlich ist es allgemein bekannt, dass ein Triathlon aus 3 Disziplinen besteht. In aller Regel soll gebadet, geradelt und gerannt werden. Wenn allerdings die erste Disziplin, also das Schwimmen zu

den Trockensten gehört, dann ist zumindest Wundern und Stirnrünzeln angesagt. So geschehen, Ende Mai, also an Tagen, wo Frühlings eigentlich mit nettem Wetter locken. Aber gleich vorweg ist auch Entwarnung geboten, denn es kam bei weitem nicht so arg, wie es der Wetterbericht am Vortag kund tat. Es regnete halt, nicht sehr stark aber beharrlich und so manchem Helfer lief das Wasser am Kragen unter den Kittel, trat aber an den Armen noch zeitgerecht wieder aus, zumindest bei mir im Zielbereich auf dem Marktplatz. Dort hielt ich mich von Mittag bis Abend auf und erlebte ganz überwiegend Sportler, Betreuer, Zuschauer und Helfer in guter Stimmung und hohem Engagement, denn ein jeder weiß, dass man diesen äußeren Bedingungen nur die Stirn bieten kann, wenn man nicht jammert oder zertet. Das kann zwar nicht jeder – auf Anhieb, gleichwohl wurden diese von den anderen mitgerissen. Um ein so großflächiges Treiben zu koordinieren und erfolgreich ablaufen zu lassen ist das Zusammenspiel von allerlei Geplantem erforderlich und die halbe LLG war in Hellas-Diensten auf den Beinen. Ob



Harry mit seinen Helferteams oder Frank und Anja für das Laufen sowie Norbert, Corinna, Bernd, Anne, Marion, Thorsten, Klaus und weitere.

Aber nicht nur an sondern auch auf der Strecke war die LLG dabei und zeigte mit den Damen **Angelika und Mechthild**, dass dieses Wetter die gute Laune, die Freude und das Lachen nicht aus ihren Gesichtern zu vertreiben mag.

Herbie konnte nur vor dem Schwimmen das Lachen nicht unterdrücken, aber nach dem Schwimmen und während des Radfahrens war jedes Lachen erstarben und er musste wegen Unterkühlung aus den Pedalen. Seine Frau kam ins Ziel und erhielt diese Botschaft, aber mit dem DRK brachten sie ihn flott wieder auf die Beine.

Martin hat die Pfingsttage genutzt, seine Familie zu komplettieren und schreibt:

26.05. Der berechnete Entbindungstermin meines Sohnes. Wir fahren morgens zur Untersuchung durch die Hebamme. CTG und Ultraschall, alles ist ganz ruhig. Die Hebamme sagt, das er heute auf keinen Fall kommt, sonst würde man schon etwas sehen. Prima, ich fahre später zum Kirschblütenlauf nach Refrath. Zwei schnelle Runden bei einem in der Spitze nur schwach besetzten Lauf. Durch den Dauerregen war die Strecke sehr nass, die Wege um den Weiher und durch den Wald schlammig aufgeweicht. Meinen griechischen Altersklassendauerrivalen musste ich dieses Mal ziehen lassen. Trotzdem bin ich mit dem Ergebnis sehr zufrieden.

27.05. Um 2 Uhr nachts starten die ersten leichten Wehen. Ich habe Urlaub. Wir fahren um 9 Uhr ins Krankenhaus. Die Hebamme untersucht und schickt uns wieder nach Hause. Cedrik kommt wahrscheinlich heute, aber nicht vor Mittag, wir sollen wieder kommen wenn die Wehen stärker werden. Es folgt ein langer Nachmittag. Erst um 20 Uhr sind die Wehen deutlich stärker, wir fahren wieder zum Troisdorfer Krankenhaus. Der Hebamme ist es noch immer nicht zwingend genug, aber wir bleiben dort und gehen noch Mal durchs Treppenhaus. Um 23 Uhr werden die Wehen schmerzhaft, wir beziehen den Kreissaal. Es folgen zwei lange Stunden in denen meine Frau einiges durchleben muss. Der kleine Herr lässt sich Zeit, seine große Schwester kam deutlich schneller zur Welt.

28.05. Um 1 Uhr beginnt die Hebamme mit "einleitenden Maßnahmen", welche um 1:20 Uhr mit dem Aufstechen der scheinbar besonders zähen Fruchtblase gipfeln. Das hat gewirkt, danach geht alles ganz schnell (und lautstark). Um 1:38 Uhr wird Cedrik Oberndorfer geboren (3110 g, 51 cm). Seine Eltern sind schweißgebadet und stolz. Viel geschlafen wird in der Nacht nicht. Außer bei unserem Sohn, der in den folgenden 24 Stunden nicht mehr als zwei Stunden wach war.

29.05. Meine Frau ist schon wieder erstaunlich fit. Sie und unser Sohn haben ein schönes Zimmer auf der Station für Neugeborene bezogen. Tochter Pia geht ab Mittag wieder zu den Großeltern (freiwillig und gerne). Ich bleibe noch lange im Krankenhaus und fahre dann abends zum Bonner Nachlauf. Hier bin ich durch meinen Arbeitgeber angemeldet. Drei Tage nach Refrath, keine Trainingsläufe in der letzten Woche und wenig Schlaf in den letzten Nächten. Mal sehen was unter diesen Bedingungen möglich ist. Es folgt ein flottes Rennen entlang des Rheinufer und durch die Rheinaue, im Ziel nur 9 Sekunden langsamer als in Refrath, alles prima. Nach dem Lauf bin ich schnell zu Hause und sehr müde ins Bett.



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
07.06. Troisdorf, Oberndorfer
09.06. Leverkusen, Klein
09.06. Köln, Oberndorfer, Lennartz
14.06. D'hausen, Oberndorfer Lennartz, Lohrengel
21.06. Siegburg, Oberndorfer
23.06. Overath, Oberndorfer

Noch Startkarten für:

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. Nürburging (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

Geschäftsführer : Udo Lohrengel
 Kassierer : Wolfgang Menzel

Veranstaltungswart :
 Frank Kyron

Bahnlauf mit Handschuhen – Türkisches Volksfest – Kirschblüten im Regen

Da es mir schwer fällt, bei diesem Wetter zu trainieren, beschloss ich das letzte Maiwochenende mit Wettkämpfen zu bestücken. Zum Auftakt am Freitagabend 3000 m im Troisdorfer Aggerstadion. Als Ziel hatte ich mir zumindest unter 12 Minuten vorgenommen. Doch ohne jegliches Tempotraining und nach einem sehr aktiven Tag wurde daraus nichts, 12:21,59 min, letzte Läuferin, nach mir wurde das Stadion abgeschlossen, Thorsten überrundete mich im Endspurt und es war mein erster Bahnlauf mit Handschuhen. Nun gut, es konnte nur noch besser werden.

Am Samstag zog es mich trotz Regens zum Atatürk Lauf in Essen vom AYYO Laufteam. Die Mitglieder dieses Vereins, vorwiegend hier lebende Türken, sind immer sehr freundlich bei anderen Wettkämpfen und ich kannte auch viele durch meine mehrmalige Teilnahme beim Antalya Marathon. Das Wetter war hier erheblich besser als bei uns, warm und trocken.

Im Start-Ziel Bereich an der Bezirkssportanlage Lohwiese ging es richtig südländisch zu: Ein kleines Volksfest mit typisch türkischen Spezialitäten und einigen Tanzdarbietungen. Zu Laufen war eine 5-km-Wendepunktstrecke entlang des Emscherkanals mit Wendepunkt im Nordsternpark Gelsenkirchen. Flach und nur mit zwei kleineren Brückenanstiegen. Am Start eine Gedenkminute für die Anschläge in Solingen und dann wurden 220 10-km-LäuferInnen auf die Strecke geschickt. 5 km in 21 min, das motivierte und ich schaffte die zweite Hälfte unter 21 und kam recht zufrieden als 5. Frau mit 41:38 min ins Ziel. Nächste Woche würde ich schon wieder hier in der Nähe sein, dann allerdings zu einer beruflichen Fortbildung, zumindest wusste ich jetzt den Weg und die Dauer der Anreise hierhin.

Für den Wettkampf am Sonntag hatte ich die richtige Wahl getroffen. Am Morgen regnete es in Strömen, weder als Staffelläuferin beim Triathlon in Siegburg, noch um 8 Uhr beim Rheinsteigextremelauf bei Matsch und Kälte durchs Siebengebirge zu rennen hätten mich begeistert. So konnte ich am Morgen erstmal meine Beine im Hallenbad in St. Augustin-Menden beim Aquajogging lockern und gegen 14.30 Uhr in aller Ruhe nach Refrath zum Kirschblütenlauf aufbrechen. Start-Ziel-Bereich inklusive Startnummernausgabe befand sich in der Innenstadt auf dem Peter-Büring-Platz, der rundherum eine Be-dachung hatte. Aber es regnete nicht mehr so heftig, so dass ich mich nicht in irgendwelchen Einkaufs-zentren warmlaufen musste, sondern mir den Zustand der Strecke rund um den Saaler See anschaute und auch das Mediterana dabei besichtigte. Beim 10-Km-Start um 16.30 Uhr hörte der Regen auf, trotzdem sahen viele der rund 450 Läufer nach einer Runde schon recht gezeichnet von dem Kilometer auf dem Naturweg um den See aus. Nach einer Runde versuchte ich mich von meiner Mitläuferin zu lösen, denn Platz 3 im Gesamteinlauf der Frauen lockte und es gelang mir auch und ohne Probleme kam ich nach 42:14 min wie am Vortag als 40. insgesamt ins Ziel. Am Start hatte ich kurz **Martin** gesehen, der schon nach 38:05 min eingelaufen war.

Die Duschen waren in einer Turnhalle gut 400 m entfernt - mir zu umständlich - also säuberte ich meine Beine in einem nahegelegenen Brunnen, was ein „... brrrr“ einer älteren Dame hervorrief. Ich empfand es als angenehme Kneippkur.

Die Siegerehrung fand zwar schnell statt, aber nur mit Beteiligung der zu Ehrenden. Und die After-Run-Party fiel wohl auch dem Wetter zum Opfer, schade für die 10jährige Jubiläumsveranstaltung.

Zu Hause angekommen, war Udo schon wieder aufgewärmt vom Triathlontag in Siegburg zurück. **BirgitL**

Warum weise ich schon so frühzeitig auf diese Bahnlaufserie hin?
Weil sich einiges ändern wird!

31. Bahnlaufserie Bergisch Gladbach bzw. Leverkusen*)

Ausrichter: Leichtathletikabteilung des TV Herkenrath

Termine: jeweils *donnerstags*

08.08.2013, 15.08.2013 und 22.08. 2013

Austragungsort in diesem Jahr:

Stadion Manfort, Moosweg, 51377 *Leverkusen*.

***)ACHTUNG:**

Wegen Umbauarbeiten am Stadion in Bergisch Gladbach finden die Veranstaltungen dieses Jahr in Leverkusen statt.

www.karfleschen.de/Bahnlaufserie/AusschreibungBahnlaufserie.htm

**NÄCHSTER Läuferabend in Troisdorf
am 07. Juni mit
u.a. 1000 und 5000 m**