

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, 11.06.2013

Vereinsnachrichten 33-13

5. Stadionlauf Köln

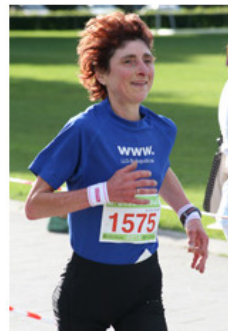
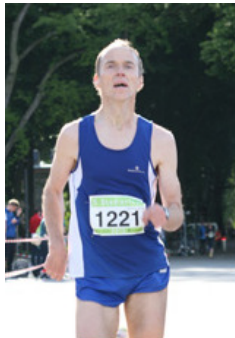
02. Juni 2013

5. Stadionlauf Köln mit Teilnehmerrekord und Sonnenschein

Unter dem Motto "Kirche.läuft" waren um die 1.600 LäuferInnen dabei. Auf den großen Freiflächen vor dem Effzeh Stadion in Müngersdorf war der Sommer ausgebrochen, denn die langen Hosen waren in der Unter-

zahl, auch wenn es viele aus der Mitmachszene bis zum nächsten Winter durchhalten, mit langen Tights rumzurennen. Da das Geschehen als ökumenisches Gemeinschaftsprojekt stattfindet, sah man auch zahlreiche LäuferInnen am Start, die eine weite Anfahrt hinter sich hatten, aber auch die regionalen KönnernInnen waren dabei. Viele Stände mit Angeboten boten ein umfangreiches Rahmenprogramm für alle Generationen mit Tanzvorführungen, Live-Musik, Cateringständen und Kinderanimation.

Der integrative Charakter des Sports und besonders des Laufsports stand immer wieder im Vordergrund und wurde sichtbar. LLG-seitig zeigten sich **Birgit und Norbert**. 10 km schnell zu rennen war sein Tagesziel das er nicht verfehlte und sogar klar unter 39 min blieb. Birgit gönnte sich 16 km oder 10 Meilen und lief 3 flotte Runden ums Gelände, was ihr den Sieg einbrachte.



29. Gänseliesellauf der SG Monheim am 07.06.

Am gleichen Abend hätte man auch im Troisdorfer Aggerstadion 5000 m laufen können, aber Harald war es zu spät und so fuhr er von K-Braunsfeld mit dem Rad 27 km nach Monheim, um sich dann dort der 5 km-Runde zu widmen. Sie war ihm noch von 2011 als eckiger und welliger Kurs bekannt und sollte als Tempotraining mit anderen dienen.

Das Rennen selbst lief bis zur Hälfte ganz gut. Bei km 3 hatte ich noch etwa 12:55, dann war ich stehend ko und schleppte mich mit einer für die Umstände noch passablen 22:26 ins Ziel.

V-Wochenendvergnügen

Endlich Sommer und das Laufen macht doppelt so viel Spaß. So fuhr ich am Samstag, den 8. Juni am späten Vormittag nach Vinxel, um beim dortigen Volkslauf im Rahmen des Sommerfestes teilzunehmen. Für mich fast Heimat, denn der Ort Vinxel ist nur wenige Kilometer

von meinem Elternhaus in Niederpleis-Schmerbroich entfernt. Da ich frühzeitig da war, entschloss ich mich auch noch die 5 km zu laufen. Hierbei wurden 4 Runden durch den Ort gedreht. Schnell stellte ich fest, dass ich den Frauengesamtsieg erlaufen konnte. 23:08 min waren zwar nicht berauschend, aber die Runde war nicht ganz einfach, da etwas wellig und meine Beine waren auch sehr müde gewesen. Aber schnell erfuhr ich den waren Grund der langsamen Zeit, die Streckenlänge betrug 5,6 km, wie mir Joe Körbs von Laufen-im-Rheinland.de, mitteilte. Trotzdem über-

WolfgangM schreibt aus Südafrika:

Nachdem ich den Comrades 6 x finishen konnte, hat es diesmal nicht geklappt. Trotzdem wieder ein tolles Erlebnis und nächstes Jahr wird es noch mal versucht. Bei km 43 war ich deutlich am cut off vorbei, so dass ich nicht weitermachen durfte. Habe sehr schlecht Luft bekommen. Vielleicht war ein Brustwirbel blockiert - keine Ahnung. Außerdem die Altersschwäche und es war 31° im Schatten, der aber auf der Strecke kaum anzutreffen ist. Insgesamt wurden ca. 4000 Läufer rausgenommen.

Herzlichen dank fuer eure lieben wuensche. Bin nach Südafrika jetzt in Namibia und komme nächsten Freitag zurück. Hatte einen sehr schönen Geburtstag, der mit einem tollen Bootsausflug begann (u.a. Wales ganz nah) und abends mit einer internationalen Geburtstagsfeier endete.

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:

07.06. Biel , WiemkerTh, Lichtenberg
07.06. Troisdorf , Oberndorfer
08.06. Vinxel , LennartzBi
09.06. Leverkusen , Klein
09.06. Köln , Oberndorfer, Lennartz Ziegert
14.06. D'hausen , Oberndorfer Lennartz, Lohrengel
16.06. Koblenz , NeitzelB+A
16.06. Hennef , Braun, Maatz, WiemkerM, Kyrion
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. 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?

11.06. Jürgen Banse	77 Jahre
11.06. Uwe Niederprüm	46 Jahre
12.06. Mario Müller	37 Jahre
28.06. Marion Sohni	34 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



Königs10er
08. Juni 2013
&
Sommerfest Vinxel



legte ich, ob ich die 10 Km noch laufen sollte. Nicht wegen der Hitze, sondern weil ich einfach kaputt war. Aber wer sagte denn, das ich schnell laufen muss und wenn es gar nicht lief, konnte ich aufhören, denn nach einer großen Runde, mussten auch beim 10er vier kleine Runden durch den Ort absolviert werden. Also stellte ich mich um 13.45 Uhr mit 90 anderen Läufern bei 24 Grad an den Start in der Ortsmitte. Die ersten Kilometer waren für mich ein Laufen auf Kindheitswegen. Hier führten früher immer unsere „langen“ Läufe zum Ennert entlang. Es lief und schon nach 3 km lag ich hinter MarlenG auf Platz 2 bei den Frauen. Bei km 5 wurde der Start-Ziel-Bereich passiert und ich hörte wie mein Name zur Siegerehrung über 5 Km aufgerufen wurde. Aber der Sprecher Frank Piontek wusste, dass ich

Geschäftsführer : Udo Lohrengel
Kassierer : Wolfgang Menzel





schon wieder unterwegs war. Die Runden wurden jetzt doch recht schwer, da meine Beine nicht so wollten, wie ich. Aber Überraschungen, Wasserstellen und die Dorfbevölkerung lenkten ab und ziemlich kaputt erreichte ich nach 45:09 min fast 5 min hinter Marlen das Ziel.

Auf dem Weg zum Auto duschte ich – freiwillig kalt - in einer von der Feuerwehr geöffneten Wasserstelle. Es war die reinste Wonne und ich konnte mich nicht von der Fontäne lösen.

Agrund des jetzt beginnenden Sommerfestes war das gastronomische Angebot exzellent zu sehr niedrigen Preisen. Schnell fand die Siegerehrung statt und pünktlich mit den letzten zu Ehrenden fing es an zu regnen und zu gewittern. Gut das ich nicht mir dem Fahrrad – wie einige andere – sondern mit dem Auto da war. Doch wie intensiv die Sonneneinstrahlung heute gewesen war, merkte ich am Abend: Brennen auf Schultern und am Nacken – ich hatte mir einen leichten Sonnenbrand geholt.

Am nächsten Morgen hatte es merklich abgekühlt und wieder ging es am späten Vormittag los. Diesmal mit Udo Richtung Köln nach Vogelsang, wo der 9. Vogelsanger Mailauf – ausnahmsweise mal im Juni von der dortigen Bürgervereinigung veranstaltet wurde. Der Lauf war neu im PSD-Laufcup und so trafen wir auch Martin, der wie ich Punkte sammeln wollte. Die Runde durch den „Vogelortsteil“ von Köln war sehr schön, nette Häuschen, etwas Parkgelände und eine engagierte Bevölkerung.



Wieder waren es vier Runden. Martin war schnell weg und wurde am Ende 7. in 38:49 min und 2. der M 40 zwar direkt aber doch gut eine halbe Minute hinter seinem Dauerkonkurrenten GeorgiusK von der LG Gummersbach.

Ich suchte die Flucht nach vorne, da ich mir nicht sicher war, wie lange meine Beine die Belastungen von gestern ignorierten. Doch in der dritten Runde überholte mich MarionE und siegte in 42:20 min, ich kam eine halbe Minute später an. Damit hatte ich zumindest meine Pflicht mit 5 Läufen im PSD-Cup erfüllt und konnte jetzt mit weiteren Läufen meine Punktzahl nur noch verbessern. Der nächste Lauf wird am 7.7. der Rheinbogenlauf von Köln-Weiß sein. Hier werde dann versuchen zumindest meine maximale Punktzahl in der W 45 zu erreichen. BiLe