

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, 17.06.2013

Vereinsnachrichten 34-13



Das Epizentrum des Laufsports wächst weiter
Mit Anke Weber begrüßen wir ein neues Mitglied in der LLG St. Augustin.

Anke hat schon etliche Runden um die Teiche mit uns am Rothenbach gedreht und von Training zu Training wachsen Selbstvertrauen und Leistungsfähigkeit. So lag es nahe, sich am Duathlon in Bonn die 5 km-Strecke zuzutrauen und im Team von FrankK lief sie flotte 5 km in 31 min. Anke wohnt in Siegburg und kam zum Rothenbach, weil sie etwas für ihre Fitness tun wollte. Zum einen mag sie, dass immer jemand da ist, mit dem sie laufen und sich austauschen kann und zum anderen aber auch die Ruhe am Wochenende, morgens im Siegburger und Lohmarer Wald eine Runde zu drehen. Aber auch das gesellige Zusammensein nach dem Laufen und gelegentliches Feiern am Rothenbach findet ihr Gefallen. Sie schätzt die Natur aber auch das Kochen und das Malen in der Freizeit.

Volksbank Oberberg Lauf Dieringhausen am 14.06.



Bei gutem Laufwetter meldeten um die 200, wovon dann 180 auf die 3 Runden-Strecke gingen. 12 min vor dem Start erschien Martin, nach langer Parkplatzsuche und längerem Anmarsch, aber dann doch zeitgerecht im Startblock. Seine Eltern beschäftigten derweil Tochter Pia. Viele Läufer, viele Helfer, viel Polizei, viel Unterstützung seitens der Kommune und sehr bemühte Organisatoren ließen keine Schwächen erkennen. Einzig, aber vielleicht nur eine Kleinigkeit, war der Spruch auf der ausgehangenen Streckenkarte, dass es nämlich nur eine Steigung gäbe.

Gut, das Gelände kenne ich seit 1969, seit ich dort meine ersten läuferischen Erfahrungen sammeln durfte und es war zart untertrieben. Aber der Verein (mein erster), die Gegend (um die Ecke geboren) u.v.m. verziehen diese waghalsige Ankündigung gerne, denn es sollte ja schön werden und da hat Ehrgeiz bremsende Kraft.



Ich trabte die Runde ab und erklimm die Höhe von Erbland nach 45 HöM und das war mal 3 im Startgeld enthalten. Aber auch die anderen Wegestücke hatten noch kleinere Aufmerksamkeiten parat. 4 mal kurz und knackig und 3 mal steil mit 90° Kurven. Also nix zum müde werden.

Nach dem Start ging es enorm schnell auf den beiden Stadionrunden zur Sache und prognostizierte so manchem, dass ich ihn wiedersehen würde, denn die waren die Strecke vorher wohl nicht abgelaufen. Mit Lust und guter Laune riss ich die erste Runde ab und lag auf Platz 114, was mich nicht schaudern ließ, denn es war ja auch warm genug. Martin war meine Blickes entschwinden und enteilt. Die 2. Runde kam ich den Berg deutlich besser hoch und um die 20 kamen mir „entgegen“, was gut für die Motivation ist. Auch in der 3. Runde lief es so weiter und kam angestrengt erfreut ins Ziel. Martin hatte schon wieder Normaltemperatur und beschäftigte sich mit seiner Tochter. Er blieb unter 40 min, was ohne sein normales Training und Zeitknappheit für diesen Kurs gut war.



Diese „Fieberkurve“ ist die Streckengrafik.

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:

14.06. Troisdorf, Reinisch
16.06. Koblenz, NeitzelB+A
16.06. Hennef, Braun, Maatz, WiemkerM, Kyrion, SohniT Reglin, BöttcherW
21.06. Siegburg, Oberndörfer, Reinisch
23.06. Overath, Oberndörfer
12.07. Köln, LennartzBi

Noch Startkarten für:

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 (19)
10.11. Hennef (5)

(In Klammern Restkontingent) Weitere Veranstaltungen bitte nachfragen.



Wer feiert seinen Geburtstag?

17.06. Mechthild Vogt	42 Jahre
28.06. Marion Sohni	43 Jahre
29.06. Jörg Schmidt	47 Jahre
29.06. Frank Steinhauer	47 Jahre
30.06. Dagmar Müller-L.	45 Jahre
05.07. Marion Bader	57 Jahre
06.07. Helmut Maatz	66 Jahre
11.07. Karl-Heinz Tews	63 Jahre
15.07. Tillmann Stock	51 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

Bahnlauf in Troisdorf: Eine schöne Veranstaltung im vertrauten Stadion, leider nur mit 13 Teilnehmern über 5000 m, von welchen 10 das Ziel erreichten. Es waren warme Bedingungen bei etwa 28°C, die Sonne versank zur Startzeit zum Glück hinter den Bäumen. Ich drehte einsam meine 88'er Runden und war der letzte Mann im Feld. Nach der Hälfte der Distanz wurde ich etwas langsamer, konnte aber ein paar verlorene Sekunden durch den Endspurt auf der letzten Runde wieder reinholen. So hat es fast doch für eine 18:20 gereicht. Zwei Runden vor Schluss konnte ich noch einen älteren Läufer einholen, so wurde ich nicht Letzter.

Vogelsanger Mailauf: Zwei Tage später auf 10 km Straße durch den Kölner Stadtteil Vogelsang. Es war deutlich kühler als zwei Tage zuvor. Trotzdem konnte ich nicht mein gewünschtes Tempo laufen, der schnelle Bahnlauf war wohl noch zu sehr in den Knochen. Trotzdem ein kurzweiliges Rennen über 4 Runden durch den quirligen Stadtteil. Es gab keine Duschmöglichkeit, außerdem waren Kaffee, Kuchen, Brötchen, Bratwürste... nach dem Lauf schnell vergriffen. Der Veranstalter a wohl mit deutlich weniger Teilnehmern gerechnet und ihm entging einiges an möglichem Umsatz. **Martin**

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

Geschäftsführer : Udo Lohngel
 Kassierer : Wolfgang Menzel

Veranstaltungswart :
 Frank Kyrion

Liebe LLG-Mitglieder,

beim diesjährigen Sport-, Spiel- und Familienfest „Lohmar in Bewegung“ am 14. Juli im Donrath Dreieck bietet der TV 08 Lohmar ein spannendes Programm für die ganze Familie.

Um 16:00 Uhr startet der insgesamt **3. Lohmarer Mannschaftslauf**. Das sportliche Ziel dabei: „Gemeinsam laufen, gemeinsam ankommen“. Es wird jeweils in Gruppen zu 3 Teilnehmern gelaufen. Diese Gruppe muss über die Strecke von ca. 8,2 km gemeinsam an allen Versorgungspunkten und im Ziel ankommen. Start und Ziel ist im Sportstadion Donrath Dreieck.

Alle Teilnehmer müssen mind. 16 Jahre alt sein (Ausnahme siehe Familie). Mannschaftswertungen, u.a.

- Gemischte Teams
- Reine Frauentteams

Also ein Wettbewerb, ähnlich wie der DKV-Lauf in Köln Anfang Mai, nur halb so lang, gar nicht weit und mit kleineren Teams.

Sollten wir unseren Nachbarverein, der im gleichen Wald wie wir läuft, nicht mir ein paar Mannschaften unterstützen?

Wer Lust und Zeit hat, den bitte ich um kurze Email an mich (lennartz@marathon-und-mehr.de) bis zum **10.07**. Ich kümmere mich dann um Anmeldung und Weiteres.

Nicht-Mitläufer könnten sich dann, während wir uns auf die Lohmarer Höhen begeben, schon mal um unser leibliches Wohl bemühen!

Weitere Infos unter www.tv08Lohmar.de

Grüße Birgit

Lauf um die Conlog-Arena in Koblenz Oberwerth am 16.06.

Der Lauf in Koblenz war sehr schön.

Es gibt reichlich Parkplätze, Startzeit für den 10er 11.00 Uhr, das Startgeld ist mit EUR 5 für einen 10-km Lauf sehr niedrig, in der Halle mehr als genug Duschen und Toiletten, der Start ist vor der Halle und man läuft drei Runden um das Stadion, am Anfang breit und Asphalt, dann recht schmaler Weg, aber schattig unter Bäumen, wenig Asphalt, festgetretener Boden, Schotter, kurze gepflasterte Stücke, man kommt dreimal an der Wasserstation vorbei und der Zieleinlauf ist in der Halle. Dort gibt es dann auch noch ein schönes Kuchenbuffet und die ersten drei Plätze jeder Altersklasse erhalten Sachpreise. Gut es gibt "nur" eine Zeiterfassung per Stoppuhr aber bei dem überschaubaren Starterfeld war das kein Problem, lt. meinem Garmin war die Strecke ca. 200 m länger (bin ich Schlangenlinien gelaufen?), aber alles in allem eine sehr gut organisierte Veranstaltung für kleines Startgeld.

Wir können den Lauf auf jeden Fall weiterempfehlen. schreibt **BirgitN**

