

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, 23.08.2013

Vereinsnachrichten 46-13



Die 37. Auflage am 11.08.13

Ein Landschaftsmarathon, wo Ortschaften und Verkehr die Ausnahme sind. Für Liebhaber und richtige Läufer, denn wer es nur kann, weil ihm vom Streckenrand „zugejubelt“ wird mit dem Hinweis, „dass er noch gut aussieht“, der ist da verloren.



750 HöM machen den Lauf dann anspruchsvoll, wenn man glaubt das Ding so laufen zu können, wie eben einen flachen Citymarathon. Dann kann es sehr sehr eng werden.

Den Marathon kennt Franz aus dem effeff und damit mal wieder etwas Spannung da ist, entschied er sich für das Zusatzangebot, nämlich 56 km. Also ein sogenannter Ultramarathon, der nicht nur 14 km länger ist sondern auch 1-2 h mehr Aufmerksamkeit von den unteren Extremitäten fordert. Das will vorbereitet sein, denn der Körper kann nur das, was man ihm vorher beigebracht hat. Konservative nennen das Training. Mit ca. 200 anderen machte er sich bereits um 6 Uhr auf den Weg. Nach einer Schleife zum höchsten Punkt der Nordeifel liefen die Teilnehmer auf dem Marathonkurs dem Ziel entgegen. Franz schreibt: War in Monschau + habe erstmals den Ultra über 56 km unter die Hufe genommen. Die 14 km vorneweg waren landschaftlich sehr schön, die Sonne ging gerade auf, wunderbare Ausblicke! Ich habe auch mein Ziel (unter 5 Stunden) in 4:55:22, Gesamt 23/1.M60, geschafft, aber gemerkt, dass mir ab km 42 läuferische Grenzen gesetzt sind - die fünfte Stunde war fürchterlich... Daher zwei lange Streifen und dann noch mal in Remscheid.

FrankR verbessert Kreisrekorde in der M55 über 800 und 1000 m

Der 2. Tag der BLS in Lev war besonders für Frank ein besonderer Tag, denn ihm gelang, wofür er sich nahezu das ganze Jahr vorbereitet hatte. Manfred Lünser's Rekorde hatte er auf der Rechnung und nun wird da bald FrankR stehen.

Für die Langstreckler waren 12,5 Runden „abzuarbeiten“, also 5000 m, die eigentlich schnell vorbei sind, wenn der Tausender von 3 nach 4 nicht so unglaublich lang wäre.

Martin und Norbert, wieder in einem Rennen (18-19 min), liefen bis 3 zusammen, aber dann konnte sich M. absetzen und bis zum Ende einen ganz ordentlichen Vorsprung herauslaufen. Martin biss und kämpfte sich zu einer tollen Endzeit, die unter dem Aspekt, dafür kaum etwas getan zu haben, besonders gut war.



2:30,6 Lünser, Manfred 35 LG BTN 17.08.96 Leinfelden
 3:15,90 Lünser, Manfred, 35 LG BTN 13.08.95 Köln
Alte Kreisrekorde

Im September sind im Verein:

Mechthild Vogt	1 Jahr
Birgit Lennartz und 11 andere	20 Jahre
Anne Gerlach	10 Jahre
Waldemar Böttcher	2 Jahre
Olaf Kucher	11 Jahre
Rüdiger Hötger	13 Jahre
Gerd Dürr	10 Jahre

Wer ist wann und wo für die LLG am Start / gemeldet:

22.08.	Leverkusen BLS, Oberndörfer, Reinisch, Lohrengel
25.08.	Witzhelden, LennartzBi
31.08.	Altenahr, Steeger
06.09.	GL, LennartzBi
07.09.	Wesseling, Oberndörfer
15.09.	Königswinter, KucherO
20.09.	Vettelschoss, Tesch, LennartzBi
03.10.	W'breitbach, LLGF+LLGM
13.10.	Köln, Menzel, WiemkerM, KucherA+O, Kyron, Braun, Brendel, Oberndörfer, Isbanner, Weber, Reglin, Böttcher

Noch Startkarten für:

31.08.	Köln (3)
07.09.	Nürburgring (2)
29.09.	Erfstadt (3)
13.10.	Essen (4)
27.10.	Frankfurt (5)
02.11.	Leverkusen (3)
10.11.	Hennef (3)
10.11.	Bottrop (1)
23.11.	Essen (2)

Wer feiert seinen Geburtstag?

23.08.	Günther Stolzenberg	72 Jahre
25.08.	Andreas Gebauer	43 Jahre
30.08.	Klaus Heckmanns	54 Jahre
31.08.	Henning Ruhser	69 Jahre
31.08.	Gerhard Pohle	63 Jahre
01.09.	Dieter Schuy	68 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

Da der Lauf Rund um die Wahnachtalsperre am 21. Juli den meisten gut gefallen hat, biete ich an, am **Sonntag, den 8. September** die Runde einmal anders herum zu laufen.

Treffpunkt 8 Uhr Wanderparkplatz Franzhäuschen (wenn ihr die B 56 hochfährt, beim Restaurant Franzhäuschen nach rechts in den Wald, nach ca. 400 m gibt es Parkplätze)

Beim letzten Mal gab mein Garmin ca. 28 km mit 600 Höhenmetern an.

Wir hatten je nach Gruppe und Tempo zwischen 3-3:30 h benötigt. Also etwas zu trinken mit Energie mitnehmen! Die Runde ist durch die roten Zeichen des Natursteig Sieg ausgezeichnet und mit etwas Adleraugen und Orientierung gut zu finden. Das bedeutet, es gibt keine Führer, sondern es sollten sich wie im Juli wieder Gruppen finden. Hier der Link mit dem Kartenausschnitt und einer Kurzbeschreibung der Runde:

<http://naturregion-sieg.stadt-hennef.de/erlebniswege-sieg/erlebniswege/03-talsperrenweg/>

Bitte um verbindliche Rückmeldung, wer mitlaufen möchte an Lennartz@marathon-und-mehr.de

Unser 10-jähriger Vereinsausflug der LLG St. Augustin findet am Sonntag, den 15.09.2013 statt

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

Geschäftsführer : Udo Lohrengel
 Kassierer : Wolfgang Menzel

Vorstandsvorsitzender : Frank Kyron