

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, 12.09.2013

Vereinsnachrichten 49-13

Im September sind im Verein:

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

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

- 07.09. **Nürburgring**, MüllerH, Lichtenberg
- 14.09. **Engelskirchen**, Oberndörfer MüllerH
- 15.09. **Königswinter**, KucherO, LennartzBi
- 21.09. **Vettelschoss**, Tesch, LennartzBi
- 22.09. **Köln**, Oberndörfer, Lennartz
- 29.09. **Köln**, SohniM+T
- 03.10. **W'breitbach**, LLGF+LLGM
- 13.10. **Köln**, Menzel, WiemkerM, KucherA+O, Kyrion, Braun, Brendel, Oberndörfer, Isbanner, Weber, Reglin, Böttcher
- 27.10. **Remscheid**, Lämmlein

Noch Startkarten für:

- 29.09. Ertstadt (3)
- 13.10. Essen (4)
- 27.10. Frankfurt (5)
- 02.11. Leverkusen (3)
- 10.11. Bottrop (1)
- 23.11. Essen (2)
- 01.12. Mondorf (6)
- 08.12. Bad Honnef (5)



(In Klammern Restkontingent)
Weitere Veranstaltungen bitte

Wer feiert seinen Geburtstag?

13.09. Gaby Altenrath	63 Jahre
18.09. Anne Gerlach	63 Jahre
19.09. Klaus Brendel	47 Jahre
25.09. Jürgen Steimel	58 Jahre
25.09. Dagmar Klandt	49 Jahre
27.09. Norbert Dzialas	49 Jahre

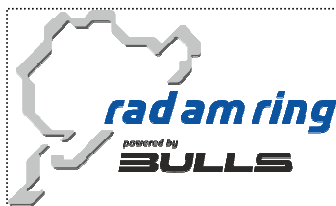
TRAININGSZEITEN-/Orte:

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

langen Spurt, wenn nötig, immer zu



1:25. Bei den 3000 kam ich nach ziemlich gleichmäßigem Tempo, der 2. war der langsamste Kilometer in etwa 12:43 an, hatte das Glück eine Gruppe in meinem Bereich zu erwischen. Das Wetter war ziemlich optimal mit angenehmer Wärme, aber nicht zu heiß und Windstille. Nächster T. 18.09. mit 10.000 und 1500 m.



Harald mal wieder am Ring unterwegs

Wie vorab bereits erwähnt, hat er auch gerne 2 luftbetankte Räder unter sich, die ihn flugs über die Strecke bringen. So auch am 7.9., als es über 75 km, also 3 x über die Nordschleife ging. Er schreibt:

„War mit 2:50:07 gut 2 min schneller als letztes Jahr, das war Gesamttrng 335 und Master 2 Rang 108 lt. Urkunde, die sofort im Ziel gedruckt wurde. Vor dem Start hatte ich mit um 2:45 gellebäugelt, da ich aber am Rennrad Probleme mit dem Umwerfer hatte,



(Kette ging nachdem ich das erste Mal vom großen auf kleine Blatt geschaltet hatte nicht mehr zurück aufs große Blatt) und als größte Übersetzung ab etwa km 13 nur noch 34-12 zur Verfügung hatte, konnte ich in den Anstiegen nicht ganz den Schwung aus den Abfahrten mitnehmen. Hatte mich in der ersten Rundauch etwas übernommen (etwa 52:20) so dass das Rennen insgesamt sehr hart für mich war.“



Seit 1996 findet der GL Stadtlauf statt und trotz eines ziemlich eckigen Kurses (was innerstädtisch nicht wundern darf) und massig Konkurrenz, stehen dort weit über 1000 am Start. Schon bei der ersten Austragung wurden erschreckend gute Zeiten erzielt, die gut 1 min über den tatsächlichen Möglichkeiten der damaligen SiegerInnen lagen. In der Auflistung der Sieger sind die Zeiten mit Stern versehen, was *kürzere Strecke heißen soll.

Gleichwohl hat das in der Folge nicht abgeschreckt, wohl eher magnetisierend gewirkt, denn obwohl für 10 km in den Jahren danach immer bezahlt worden ist, bleibt der Verdacht einer nicht ganz zutreffenden Menge bzgl. Packungsinhalt irgendwie erhalten. Ähnlich der Maß Wiesn-Bier, die nur selten 1000 ml erreicht.

Das konkretisiert sich meist nicht bei den Siegerzeiten, denn die laufen überwiegend nur so schnell, dass es zum Gewinnen reicht. Aber dahinter, wo der Kampf und Zeiten und Plätze tobt, da werden gerade in GL Leistungen gezeigt, die einen Jahr für Jahr staunen lassen.

Birgit, als Cupsiegerin des Vorjahres eingeladen, war unter den Startern und gab sich die 3 Runden mit jeweils 11 Kurven. Die ersten beiden Frauen der HK liefen vorweg, aber danach war es auf den Plätzen 3-10 spannend und es ging hin und her. Birgit hatte von außen keine Info, wie es z.B. hinter ihr konkret auf dem letzten km aussah. Für einen haben, wären aber einige, deutlich kürzere nötig gewesen, um sich auf den Plätzen (vor ihr) zu behaupten.

So war zwischen Platz 3 und 8 nur eine knappe Minute Zeit vergangen. Für den AK-Sieg hat es allemal gereicht.

18. Bergisch Gladbacher Stadtlauf



06. September 2013



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

Geschäftsführer : Udo Lohrengel
 Kassierer : Wolfgang Menzel

Veranstaltungswart :
 Frank Kyrion