

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, 27.11.2013

Vereinsnachrichten 60-13

Samstag, 23. November 2013
23. TUSEM Blumensaat-Lauf

10 km Lauf und Halbmarathon
 Essen-Kupferdreh am Baldeneysee



„Weitere Hohlräume an Bergbaustollen entdeckt, Schneckentempo am Essener Bahnhof“ ist seit Tagen zu lesen. Nicht so am Baldeneysee, wo z.B. über 10 km 2-3 mal schneller gelaufen wurde als die Züge fahren und allein 5 Männer deutlich unter 31 min und allein 8 Frauen unter 40 min blieben.

Die 23. Auflage des TUSEM Blumensaat-laufs hat alle Erwartungen übertroffen. Trotz des trüben Novemberwetters (bei allerdings guten Laufbedingungen) finishten fast 1100 LäuferInnen über 10 und HM. Wer es am Ende der Saison noch mal wissen will, der ist hier richtig, denn kaum eine Strecke in GER bietet so attraktiv die Möglichkeit das Gaspedal durch zu drücken. Die flache, asphaltierte 5 km-Pendelstrecke am

Nordufer liefert Dutzende Bestzeiten in allen AK.

Für schlecht war es viel zu gut, so ungefähr hörte ich immer wieder und um mich herum wurde gerannt, als gäbe es keinen Morgen mehr. Obwohl ich erst nach ca. 15 sek die Startlinie aus der etwa 30. Reihe überlaufen konnte, wurde ich dennoch von links und rechts überrannt. Gut, ein paar konnte ich wieder einsammeln, aber am Ende waren 232 vor mir im Ziel, was bei insgesamt 651 Zieleinläufen doch völlig atypisch ist. Der Wind spielte ein bisschen mit uns und kam mal von dieser oder jener Seite. Nichts fuhr oder stand im Weg oder querte diesen.

Muskuläre Auffälligkeiten in den Tagen davor ließen mich mit Vorsicht agieren, aber das schnellere Laufen (also kürzere Kontaktphase mit dem Boden) war förderlich und eigentlich war kaum etwas zu spüren, nur die eigene Vorsicht.

Die Wende kam nach 22:47 unter die Füße und mit ihr das sichere Gefühl, dass eine gesichtswahrende Zeit unter 46 min sehr gut möglich ist. Das Mühen hatte Erfolg.



Schuhe werden dreckig. Es wurde sich ein wenig warmgelaufen und dann ging die Post ab. Die ersten Einheiten waren noch ok, doch dann ging es bei den Meisten, wie auch bei mir an die Substanz. Tobias Tesch hielt sich erst noch etwas zurück, doch wir stellten dann fest, dass er uns locker abhängen konnte und so war auch unser "Alm-Öhi" Burkhard echt gefordert, was uns insgeheim natürlich alle freute. Die beiden drehten dann auch noch eine extra Runde, während wir bereits geschafft am Auslaufen waren. Einig waren sich Alle, das Event noch mal zu wiederholen und freuen sich auf weitere Mitläufer. Klaus



© Foto - Team - Müller

© Foto - Team - Müller

Im Dezember sind im Verein:

Eugen Kuntzmann	19 Jahre
Alois Weyer	19 Jahre
Dagmar Müller-Lennartz	18 Jahre
Holger Hofmann	15 Jahre
Andreas Gebauer	13 Jahre
Karl-Heinz Poppe	12 Jahre
Martin Oberndörfer	10 Jahre
Christof	8 Jahre
Norbert Tesch	6 Jahre

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

- 24.11. Florenz, NeitzelA+B
- 30.11. Bensberg, LennartzBi
- 01.12. Erpel, LennartzBi, Lohren- gel
- 01.12. Mondorf, Reinisch, Kalb
- 08.12. Bad Honnef, LennartzBi KucherO, EngelsA+H
- 31.12. Bonn, Tesch, NeitzelB+A, Kyriion, Brendel, SohniT
- 31.12. Gummersbach, Oberndör- fer

Noch Startkarten für:

- 08.12. Leverkusen (3)
- 31.12. Bonn (7)
- 12.01. Leverkusen (3)
- 16.03. Bensberg (4)
- 06.04. Bonn (41)



(In Klammern Reihenfolge), Weitere Veranstaltungen bitte nachfragen.

Wer feiert seinen Geburtstag?

- 27.11. Jörg Holzschneider 51 Jahre
- 07.12. Wolfg. Koppatsch 81 Jahre
- 08.12. Konrad Waßmann 58 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

Kein leichter Ausflug am Wochenende. Wir hatten uns auf den Weg gemacht, um eine Trainingseinheit in Form eines Fahrspiels zu absolvieren. Eine Woche zuvor wurde das Thema locker angesprochen und einige E-mails weiter, dann am vergangenen Samstag umgesetzt. Die "APP"er der LLG verständigen sich dazu, mittlerweile auch auf moderneren Wegen.

Treffpunkt war in Hennef-Söven am Sportplatz. 6 Läufer haben sich eingefunden, ohne zu wissen, was uns genau erwartet und so war auch das Schuhwerk immer wieder im Gespräch. Burkhard als erfahrener Läufer und Kenner der Gegend, gab die Strecke vor und wer ihn kennt, der wusste, die

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

Geschäftsführer : Udo Lohrengel
 Kassierer : Wolfgang Menzel

Veranstaltungswart :
 Frank Kyriion