

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, 04.02.2014

Vereinsnachrichten 06-14



Crosslauf "Meerhardt Extreme" 2014 mit Teilnehmerrekord!

Bereits zum sechsten Mal richtete der TSV Dieringhausen am 1. Februar den Crosslauf "Meerhardt Extreme" aus. Dass man mit dem Konzept aus anspruchsvollem Crosslauf für die Laufspezialisten und attraktivem

Landschaftslauf für die Genussläufer voll im Trend liegt, zeigen die stetig gestiegenen Teilnehmerzahlen der letzten Jahre. Die Bedingungen auf der 10 km langen und mit 310 HöM versehenen Strecke, waren in diesem Jahr nicht leicht. Der wie angekündigt am Morgen einsetzende Regen, gab der Strecke den Cross-Charakter zurück.

Dass die Veranstaltung mit ihrem Gesamtkonzept und der eindrucksvollen Strecke sehr gut angenommen wird, zeigt auch die Vielzahl von überregionalen TeilnehmerInnen aus Köln-Bonn, Sauer- und Siegerland sowie die doch ordentliche Nachmeldzahl, trotz Dauerregens allerorten. Für 2015 plant man eine Erweiterung der Veranstaltung mit einer 5 km-Strecke.



Norbert, der schon an einigen Wochenenden mit anderen LLG'ern in der alpinen Region um Hennef vorgeübt hat, fühlte sich 47 min wohl, denn länger war er nicht unterwegs. Hier sein Bericht:

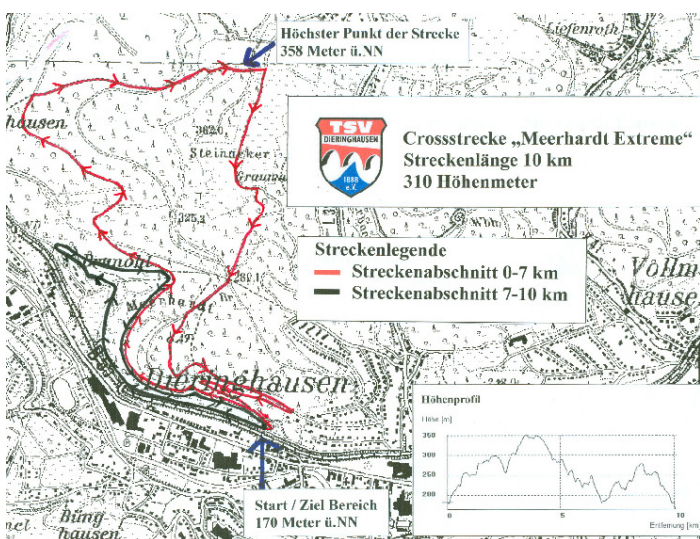
Nachdem ich letztes Jahr schon einmal beim Meerhardt Extreme Lauf teilgenommen hatte, stand der Lauf dieses Mal fest auf meiner Liste.

Auch dass ich einen Freistart für den Insellauf am Tag danach gewonnen hatte, änderte nichts daran. Es macht wirklich Spaß, dort hinzufahren, denn alles ist vorzüglich organisiert. So bietet der Veranstalter auch einige Probelaufe 1-2 Monate vor dem Lauftermin an. Parkplätze sind in unmittelbarer Nähe des Starts reichlich vorhanden. Nach dem Lauf muss man gut 1 km zur Schule fahren, wo man heiß duschen kann und die Turnhalle für die Siegerehrung gut vorbereitet ist. Besonders erwähnenswert das Kuchenbuffet und die Präsentation des Videos, das von den Teilnehmern während des Laufs aufgenommen wurde.

Die Strecke hat 350hm und den Reiz, dass sie nie gleich ist und man nicht so genau weiß, was einen erwartet - z.B. lag letztes Jahr Schnee auf der Höhe. Obwohl 2013 viele LLGler dabei waren, war ich diesmal der einzige. Einige waren krank, andere ließen sich wohl durch das schlechte Wetter abschrecken. Diesmal regnete es vor und beim Start und das Thermometer

zeigte nur 4 °C. Entsprechend nass war die Strecke und an 3-4 Stellen auch sehr matschig. Zu Beginn geht es lange nur hoch und ich teilte mir meine Kräfte ein, da ich am Wochenende vorher die Strecke noch mal inspiziert hatte und wusste was noch auf mich zukam. Udo stand einige Male an der Strecke und munterte mich auf, was beim ersten Mal mit der Angabe, dass ich 48.er war nicht unbedingt gelang ;-).

Auf dem steilsten Stück kurz bevor man die Höhe erreicht hat, legte ich sogar ein paar kurze Gehpausen ein. Nun ging es eine Zeit lang auf gleicher Höhe bis zu einem Aussichtspunkt. Waren vorher die Wege sehr breit, kamen nun die ersten Trailpassagen. Dort und beim Bergablaufen konnte ich einige Läufer überholen. Nach 7 km lief ich wieder ganz in der Nähe des Ziels vorbei, hatte also die ganze Höhe eingebüßt. Nun folgte eine weitere längere Trailpassage mit unangenehmer Seitenneigung auf der ich fast ausgerutscht wäre. Kontinuierlich lief ich nun wieder hoch, aber nicht so weit, wie beim ersten Mal. Dabei gönnte ich mir keine Pause mehr und gab auch beim Bergablaufen noch mal richtig Gas. Am Ende erreichte ich das Ziel ziemlich außer Atem, ich wusste gar nicht mehr, wie anstrengend auch schnelles Bergablaufen sein kann. Mit meiner Zeit, die knapp eine Minute besser war, als letztes Jahr - bei schlechteren Bedingungen - war ich sehr zufrieden



Nach ein paar Worten mit Udo im Ziel verabschiedete dieser sich und ich machte mich auf den Weg zum Duschen und danach zum Kuchenbuffet. Bei der Siegerehrung wurden nicht nur die Gesamtsieger M/F bei den Einzelstärtern sondern auch bei den Staffeln geehrt. Nach der AK-Siegerehrung machte dann auch ich mich auf den Heimweg.

Im Februar sind im Verein:

Norbert Dzialas	10 Jahre
Karl-Heinz Bergmann	17 Jahre
Lutz Forst	16 Jahre
Konrad Waßmann	18 Jahre
Franz Lämmlein	15 Jahre
Hans Eisenhuth	19 Jahre
Ursula Weitermann	14 Jahre
Marianne Hohaus	16 Jahre

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

26.01. Hilden, Lämmlein
01.02. Dieringhausen, Tesch
02.02. Königswinter, Menzel, Vogt LennartzBi, Lohrengel, LennartzBu
08.02. Porz, Oberndörfer, LennartzBi
09.03. Leverkusen, KucheO+A, SohniT, Reinisch
23.03. Köln, Reinisch
06.04. Bonn, WiemkerM, EngelsH, KucherA+O, SohniT+M, Kalb, Oberndörfer, Maatz,

Noch Startkarten für:

09.03. Ertstadt (3)
09.03. Leverkusen (5)
09.03. Kandel (4)
16.03. Bensberg (4)
23.03. Köln (3)

(In Klammern Re...)
Weitere Veranstaltungen bitte nachfragen.

Wer feiert seinen Geburtstag?

04.02. Burkhard Lennartz 47 Jahre
07.02. Waldemar Böttcher 36 Jahre
11.02. Birgit Neitzel 51 Jahre
12.02. Karl-H. Formanski 69 Jahre
23.02. Siqqi Klein 74 Jahre

TRAININGSZEITEN-/Orte:

Montag, 18.00 Uhr Menden
Dienstag, 18.30 Uhr Rothenbach
Mittwoch, 18.00 Uhr Aggerstadion
Donnerstag, 18.30 Uhr Rothenbach
Samstag, 15.30 Uhr Aggerstadion
Samstag, 15.30 Uhr Rothenbach

JHV der LLG am 23.02.2014

Mit große Verlosung von Sachpreisen, Gutscheinen, Freistarts, Sportnahrung uvm.

150 Lose, 75 Gewinne, Lospreis: € 2

Verkauf der Lose vor und nach der JHV

Lose und Gewinne sind nummeriert und können nach der JHV mitgenommen werden.

Geschäftsführer : Udo Lohrengel
 Vorsitzender : Wolfgang Menzel
 Veranstaltungswart : Frank Kyron