

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
 Priv 02246 - 915 90 80
 info@LLG-St-Augustin.de, www.LLG-St-Augustin.de
 www.marathon-und-mehr.de

Lohmar, 04.06.2014

Vereinsnachrichten 27-14

Pi-Lauf-Pur ohne Wettkampfcharakter aber mit viel Engagement.

Da sich das Organisationsteam des Pi-Laufs vom TV Neunkirchen um Manfred Krill aus persönlichen und

gesundheitlichen Gründen nicht in der Lage sah, die 42. Auflage des Rennens über 13,431 Kilometer im gewohnten Umfang zu organisieren, musste der Lauf als Wettkampf abgesagt werden.

Um trotzdem die landschaftlich schöne Naturstrecke durch das Wend- und Wahnbachtal interessierten Läufern zu bieten, wurde zu einem Gruppenlauf ohne Startnummern und Zeitmessung aufgerufen.

Start war am Samstag, 24.5. um 14.45 Uhr an gewohnter Stelle in der Rathausstraße am Schulzentrum in Neunkirchen. Gegen 14 Uhr kam ich an und einige Mitglieder des TV Neunkirchens waren schon fleißig dabei die Cafeteria ein zu richten und den Streckenplan aufzuhängen.

Angeboten wurden 4 Gruppen mit den Endzeiten von 1 h - 1:15 h - 1:30 h und 1:45 h. Das Startkommando wurde vom Bürgermeister Meng gegeben und wir liefen bei angenehmem Laufwetter los. Der Einstundenführer Harry war alleine. Dafür war die Strecke mit 5 Anstiegen und insgesamt 314 Höhenmetern zu anspruchsvoll für die rund 35 Anwesenden und es sollte schließlich eine Spaßveranstaltung ohne Wettkampfcharakter sein. Und den hatte ich reichlich. Die 1:15 h, angeführt von Bernhard Seifen, umfasste etwa 10 Läufer und durch die Tempowechsel von hoch und runter kam man eigentlich mit jedem ins Gespräch. Die Strecke war perfekt ausgezeichnet, jeder Kilometer markiert und es gab 2 Verpflegungsposten.

Neben Sigurt von der LLG tauchte bei Kilometer 8 Herbie Engels auf. Er war von seinem Wohnort bei Much uns entgegen gelaufen, begleitete uns ein Stück, um dann in Wende wieder die Heimreise anzutreten.

Hier entdeckte ich auch schon die Richtungsschilder für die morgige Forsbach-Tour vom Rad-Touristik-Club Köln, an der ich teilnehmen wollte.

Um auch wirklich die 1:15 h zu erreichen, drückte Bernhard am letzten und heftigsten Anstieg noch mal etwas aufs Tempo, so dass wir nach 1:14 h das Ziel erreichten. Duschen waren vorhanden und man konnte sich bei Würstchen, Salat, Kuchen und Getränken stärken. Und das alles ohne Startgeld.

Dass die Organisatoren an der Veranstaltung hängen, hatte man heute gesehen. Mit viel Liebe und Engagement wurde ein Ersatz angeboten, der eigentlich mehr Teilnehmer verdient hätte.

Ich kann jedem nur empfehlen, im kommenden Jahr wieder am Pi-Lauf teil zu nehmen. Und vielleicht bietet der Veranstalter zuvor noch Trainingsläufe auf der Strecke an. Es lohnt sich! **BirgitL**

Nachdem ich im Königsforst auf den letzten 11 km eingebrochen bin, habe ich es diesmal etwas moderater angehen lassen.

Es war sehr warm, aber ich lief nach 10 km zu einem M-50-er auf und gemeinsam kämpften wir gegen die aufkommende Hitze.

Bei km 30 lagen wir auf Kurs 3:35 h, der km-Schnitt bei 5:10 min. Ich fühlte mich gut, verabschiedete mich beim Mitläufer und lief nun ein Tempo von 4:45 und schaffte noch eine 3:25er Endzeit - und das ohne Gehpause (ungewöhnlich bei mir)!!!!

Nächstes Ziel ist der Marathon in Waldniel Ende Juli

Franz



Im Juni sind im Verein:

Klaus Heckmanns	18 Jahre
Werner Gieseler	9 Jahre
Klaus Braun	7 Jahre
Kerstin Kuhnke	2 Jahre
Anke Weber	1 Jahr

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

18.05. Köln, Oberndörfer
18.05. Bonn, Kaymer, KucherO, SohniT
24.05. Hockenheim, MüllerH
01.06. Pietermaritzburg, Menzel
08.06. Bonn, 1 Team
15.06. Hennef, Braun, Reinisch, Kaymer
15.06. Aldenhoven, Kyrión
29.06. Brixen, Steeger
29.06. Hennef, 1 Team
14.09. Köln, Reinisch

Wer feiert seinen Geburtstag?

07.06. Wolfgang Menzel	59 Jahre
09.06. Bernd Nitsche	56 Jahre
10.06. Wolfram Hohaus	77 Jahre
11.06. Jürgen Banse	78 Jahre
11.06. Uwe Niederprüm	47 Jahre

Noch Startkarten für:

15.06. Hennef
15.06. Aldenhoven
18.06. Bonn
29.06. Hennef
08.08. Hausen
14.09. Münster
14.09. Köln

(In Klammern Restkontingent) Weitere Veranstaltungen bitte nachfragen.

TRAININGSZEITEN-/Orte:

Montag, 18.00 Uhr Menden
Dienstag, 18.30 Uhr Rothenbach
Mittwoch, 18.00 Uhr Aggerstadion
Donnerstag, 18.00 Uhr Rothenbach
Samstag, 10.30 Uhr Aggerstadion
Samstag, 16.00 Uhr Rothenbach



Birgit Lennartz
Jürgen Steimel

Geschäftsführer : Udo Lohngel
Kassierer : Wolfgang Menzel

Veranstaltungswart :
Konrad Waßmann