

**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, 05.06.2014

**Vereinsnachrichten 28-14**

Nach dem enttäuschenden 10er in Zündorf wollte ich 5 Wochen später beim Vogelsanger Mailauf schneller sein. Nach 5 km in knapp über 20 min wurde ich allerdings langsamer. Die Form hat nicht ausgereicht um bei heißer Mittagssonne auf dem eckigen Kurs ein 4er Tempo zu halten. Ich wurde immer langsamer und die Uhr blieb nach schweren Kilometern wie in Zündorf bei 41 1/2 min stehen.

10 Tage später der nächste Versuch beim Galeria Nachlauf Köln. Eine riesige Veranstaltung mit vielen Zuschauern im Kölner Zentrum und Start erst um 21:15 Uhr. Der gut organisierte Lauf ist nicht mit den kleinen Cup-Läufen vergleichbar. Die Strecke verläuft am Rheinufer und über die Deutzer Brücke, sowie die Hohenzollernbrücke.



Die erste Runde habe ich wieder in knapp über 20 min absolviert. Danach fühlte ich mich aber gut und konnte sogar in der zweiten Runde zulegen. In dem großen Teilnehmerfeld war ich hochmotiviert, kam gegen Ende in einen Überholrausch und sprintete mit der schönen Zeit von 39:39 durch das Ziel.

Nur vier Tage später der nächste 10er. Nach Zündorf und Vogelsang ist der Oswald-Hirschfeld-Lauf in Köln Bilderstöckchen mein dritter Lauf im PSD Cup in diesem Jahr.

Und es sollte auch zum dritten Mal 41 1/2 Minuten werden. Die Strecke führt durch Parkanlagen, es gibt keine Kilometerangaben, nur wenige Streckenposten, es sind rote Richtungspfeile auf den Boden gemalt. Ich habe mich schwer getan, 4 Tage nach dem Nachlauf war wohl etwas knapp. Man weiß auch nie wie schnell man unterwegs ist, es gibt nur eine große Runde und dies ohne jegliche Beschilderung. Zum ersten Mal

werde ich neidisch auf die Läufer mit den GPS Uhren. Als das Ziel in hörbare Nähe kommt, ist der Läufer vor mir zu weit entfernt um ihn noch überholen zu können. Und hinter mir war auch niemand. Für mich untypisch bin ich relativ lustlos zum Ziel getrabt wo es nur stilles Wasser gab.

**Martin** aus Warschau



Einem Freund aus Leverkusen wollte ich bei der Beschaffung von Geld zur Anschaffung eines Kunstrasenplatzes unterstützen. Als Gastläufer fand ich mich am 24.05. in Bergisch Neukirchen ein und stellte mich um 13 Uhr mit einigen Dutzend anderen dem Starter. Es waren ja nur Runden zu laufen in ganz beliebigem Tempo und da ich sehr gerne auf der Bahn unterwegs bin, kam mir das für diesen Tag gelegen. Sonne und Wolken brachten Licht und Schatten und das Sichunterhalten auf der Runde stand im Vordergrund. So waren es auch immer Knäuel von Ausdaueraktivisten, die gar nicht so leicht zu überwinden waren, da die Bahn nur aus 2 Bahnen bestand. Nach einem HM hielt ich die Zeit für gekommen, mich um Nahrungsaufnahme und Heimfahrt zu kümmern.

Reingewinn incl. der Sponsorenläufe, Gastläuferstartgelder und Verkauf von Essen und Getränke ca. 7.500€ (Vorjahr 5.500€)

In der Regel sind die Einnahmen beim zweiten Sponsorenlauf hintereinander eigentlich rückläufig, aber das Superweiter und die verbesserte Werbung hat dann doch mehr Leute auf die Bahn gelockt:-))

Die Gastläufer liefen laut eigenen Angaben ca. 1.404 Runden = 562km. Hinzukommen unendlich viele Runden von Kindern und Jugendlichen.

Alles in allem eine gelungene und für alle eine schöne Veranstaltung, die im nächsten Jahr auf alle Fälle wieder stattfinden wird



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:

24.05. **Hockenheim**, MüllerH  
 01.06. **Pietermaritzburg**, Menzel  
 08.06. **Bonn**, 1 Team  
 15.06. **Hennef**, Braun, Reinisch, Kaymer  
 15.06. **Aldenhoven**, Kyriion  
 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



Geschäftsführer : Udo Lohrengel  
 Kassierer : Wolfgang Menzel

Veranstaltungswart :  
 Konrad Waßmann

z. Vorsitzender : Jürgen Stemmel

Am gleichen Tag 300 km weiter südlich hat sich Harald 60 km im Sitzen abgemüht.

**Nach erfolgreicher Premiere im Jahr 2009 wird das „Circuit Cycling“ zum sechsten Mal auf dem superschnellen und flachen Kurs der badischen Formel 1-Rennstrecke austragen. Das Circuit Cycling Hockenheimring ist Teil der bundesweiten Rennserie „German Cycling Cup“ und gehört 2014 auch wieder zur Deutschen Jedermann-Meisterschaft des BDR.**

*Bin schon früh losgefahren und war vor 13 Uhr vor Ort. Nachdem es unterwegs einige Schauer gab wurde im Laufe des Nachmittags das Wetter immer besser, Start war ja erst um 17:30.*

*Ich war überrascht, wie wenig da los war, hätte eine kleine Messe mit vielen Ständen etc. erwartet, es gab jedoch außer dem Anmeldezelt nur einen kleinen Stand der Fahrrad XXL Gruppe, die auch keine besonders günstigen Sachen anboten. Man konnte sich auf einem großen Teil der Strecke warmfahren, was ich auch ausgiebig tat.*

*Nach dem Start gab ich einige Minuten Vollgas, weil ich mich an die Spitzengruppe hinten dranhängen wollte, musste jedoch schnell einsehen, dass das doch viel zu schnell für mich war.*

Altersklasse M2  
Startnummer 6037

Platz (M/W)129  
Platz (AK)43  
Zielzeit (Brutto)01:35:46  
Runden10  
km/h  $\varnothing$  37.73

Fahrzeit 1:35:24.260  
Tageszeit19:12:00.700  
Runde1 00:09:11  
Runde2 00:09:23  
Runde3 00:09:37  
Runde4 00:09:48  
Runde5 00:09:36  
Runde6 00:09:43  
Runde7 00:09:23  
Runde8 00:09:50  
Runde9 00:09:30  
Runde10 00:09:28

*Danach fuhr ich eine kurze Zeit im Niemandsland zwischen Spitze und erster Verfolgergruppe, die dann schnell an mir vorbeisauste, auch eine weitere Gruppe flog an mir vorbei. Dann hatte ich mich soweit erholt, mich an die nächste Gruppe zu hängen, mit der ich bis ins Ziel auch trotz Problemchen mithielt. So war die Strecke zwar wie angegeben extrem flach, allerdings auch extrem kurvig, in der Gruppe ging das Tempo da jedes Mal stark herunter und nach der Kurve wurde dann wieder voll reingetreten um Fahrt aufzunehmen. Ich hatte leichte fahrtechnische Schwierigkeiten und verließ wegen Fahrfehler sogar einmal die eigentliche Strecke und musste anschließend ein Loch von 60-70 m wieder zufahren, um an die Gruppe wieder ranzukommen.*

*Da ich ziemlich eingeklemmt war verzichtete ich am Schluss auf einen Endspurt und rollte nach 1:35:25 für offiziell 60 km ins Ziel, was lt. Ergebnisliste ein Schnitt von knapp 38 KM/h war, auf dem Garmin GPS Computer, der meiner Meinung nach nicht vorgeht war es gut ein Kilometer mehr und der Schnitt 38,3. War auf jeden Fall mit der Leistung zufrieden, werde aber wohl mal an meiner Fahrtechnik arbeiten müssen, da hier noch klare Defizite zu anderen in meinem Leistungsbereich sind.*

*Ein echtes Jedermannrennen war das für meine Begriffe übrigens nicht. Zum einen wurde meine Gruppe nach 6 oder 7 Runden von der Spitze überrundet, da wir selbst ja auch schon flott waren muss die Spitze so um 45er Tempo gefahren sein, das hat für mich nichts mit Jedermannrennen zu tun, es gab auch viele Teams, das ganze wird immer professioneller. Zum anderen hatte ich wesentlich mehr Teilnehmer erwartet, war beim 60er auf Platz 120 gesamt und 42. in der AK, womit ziemlich genau in der Mitte lag.*

*Harald*



*Harald*

## Eaton Laufgruppe "Get Bonn moving"

Wir freuen uns über das große Interesse an einer Eaton Laufgruppe, welches wir mit der Kick-off/Infoveranstaltung "Fit für den Firmenlauf" am 27.05.2014 wecken konnten.



Ab Montag, 02.06.2014 trifft sich die Eaton Laufgruppe, unter Anleitung der erfahrenen Läufer/in Olaf Kucher und Carolin Bauer

wöchentlich, montags um 18 Uhr am Sportpark Nord.

Mitzubringen sind neben Laufkleidung, ein Getränk und trockene/warme Kleidung für nach dem Training. Gelaufen wird bei jedem Wetter!

Falls Sie interessiert sind, freuen wir uns über weitere Teilnehmer. Bei Interesse wenden Sie sich bitte an Frau Bauer, Tel. -5227 oder Herrn Kucher, Tel. -2856.

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

Geschäftsführer : Udo Lohrengel  
Kassierer : Wolfgang Menzel

Veranstaltungswart :  
Konrad Waßmann