

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, 30.08.2014

Vereinsnachrichten 45-14

Eine gute Möglichkeit für einen Testwettkampf in Vorbereitung auf einen Herbstmarathon bietet der Kölner Halbmarathon. Die flache 7 km-Runde rund um das Rhein-Energiestadion, das vom DKV-Lauf bekannte Waldstück am Adenauer Weiher und die Jahnwiesen kann beim Kölner Halbmarathon ein, zwei, drei oder viermal gelaufen werden. Nach jeder Runde läuft man durch das Stadion

www.koelner-halbmarathon.de

16. KÖLNER HALB MARATHON
 7km | 14km | 21km | 28km



und kann sich entscheiden: noch eine Runde oder Zieleinlauf.

Als ich mehr als eine Stunde vorher in Müngersdorf ankam, musste ich mich erst einmal nach einem Parkplatz umschauen, denn der große Parkplatz am Rhein-Energie-Stadion gehört zum Teil zur Laufstrecke und war deshalb abgesperrt.

Jede Menge Läufer waren schon vor Ort und bei der Abholung der Startunterlagen musste ich mich einige Minuten in eine von zwei Schlangen stellen. Trotz des „Läufer-Gewimmels“ konnte man sich im Stadion gut vorbereiten, mehrere Umkleiden mit Duschen, sowie Toiletten stehen ausreichend zur Verfügung. Just als ich mich im Umkleideraum vorbereitete, kam Wolfgang Menzel hinzu und wir konnten uns kurz begrüßen. Zum Einlaufen bieten sich hier viele Möglichkeiten/Strecken an. Entweder im Stadion, in Richtung Jahnwiesen, oder in Richtung der Laufstrecke.

Am Start stand ich relativ weit vorn und habe zu Beginn viele Läufer vorbei ziehen lassen. Ich vermutete, dass viele die Halbmarathonstrecke laufen wollen und deshalb schneller angehen. Als ich mein Tempo gefunden hatte, liefen dann meist die gleichen „Verdächtigen“ vor, neben oder hinter mir. Mit meinem Tempo von 4:30/km fühlte ich mich wohl und konnte das auch die ersten 10 km problemlos halten. Am Ende der zweiten Runde hatte ich dann doch leicht nachgelassen, so dass ich ab der dritten Runde wieder etwas zügiger werden wollte. Durch das Streckenprofil wurde das aber begünstigt, denn erst nach km 5 jeder Runde kommt ein kleiner Hügel, bevor man kurz vor km 6 wieder an der Jahnwiese ankommt. Zu Beginn der vierten Runde überholte ich Wolfgang, der ganz ruhig und locker seinen „Stiefel“ lief. Ein Highlight an der Strecke war die Samba-Truppe, die man immer zweimal je Runde sieht, kurz nach km 2 und kurz nach km 4. Das schafft schon echtes Marathon-Feeling.

Ach so, zu erwähnen ist – gerade in diesem Sommer - auch, dass wir super schönes Wetter an diesem Tag hatten, Sonne pur die ganze Zeit. Aber auch zu viel Sonne wäre kein großes Problem, denn man läuft ja viel im Schatten durch den Wald, so dass keine Überhitzung zu befürchten ist.

Als ich den Zieleinlauf nach 2:07:13 h recht zufrieden absolviert hatte, holte ich mir - natürlich erst nach dem 3km Auslaufen ;-) - ein schönes Krombacher Weizen alkoholfrei. Das war dann aber auch fällig. Mit Müsliriegeln und Bananen konnte man auf dem Sportplatz auch noch seine Kohlenhydratspeicher wieder auffüllen.

Alles in allem, ein Lauf den man empfehlen kann, auch wenn er diese Empfehlung eigentlich nicht nötig hat, das zeigen die Finisher-Zahlen 7 km: 78, 14 km: 216, 21 km: 762, 28 km: 312. Für mich war es auf alle Fälle ein guter Formtest 5 Wochen vor dem 42-er. **Olaf**

Foto l.u. AchimT, Foto r.u. WolfgangM

Gegen den Wind Richtung Köln

Relativ entspannt gestaltete sich mein Weg zum 31. Rhein-uferlauf in Wesseling. Zum einen war Anne gut versorgt und betreut (hier noch einen ganz herzlichen Dank für die vielen, sehr netten Genesungswünsche), zum anderen fand ich eine



Im September sind im Verein:

Birgit Lennartz	21 Jahre
und weitere 11 Gründungsmitglieder LLG	
Rüdiger Hötger	14 Jahre
Olaf Kucher	12 Jahre
Gerd Dürr	11 Jahre
Anne Gerlach	11 Jahre
Waldemar Böttcher	3 Jahre
Mechthild Voigt	2 Jahre

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

- 24.08. **Leichlingen**, LennartzBi
- 28.08. **GL**, LennartzBi, Lohrengel
- 30.08. **Niederzier**, Tesch
- 30.08. **Altenahr**, LennartzBi, Loh.
- 05.09. **Troisdorf**, Oberndörfer
- 12.09. **GL**, Kaymer
- 14.09. **Köln**, Reinisch, Oberndörfer Menzel
- 14.09. **Münster**, LennartzBi
- 21.09. **Vettelschoß**, LennartzBi
- 28.09. **Berlin**, WiemkerM+Th, KucherO
- 11.10. **Köln**, SohniM+Th, Braun
- 27.10. **Frankfurt**, SohniTh
- 27.10. **Remscheid**, Kyrión

Wer feiert seinen Geburtstag?
 30.08. Klaus Heckmanns 55 Jahre

31.08. Henning Ruhser 70 Jahre

- 31.08. **Gerhard Pohle 64 Jahre**
- 01.09. **Dieter Schuy 69 Jahre**
- 02.09. **Stefan Grund 52 Jahre**
- 04.09. **Manfred Prokaska 57 Jahre**

Noch Startkarten für:

- 20.09. Vettelschoß
- 05.10. Essen
- 12.10. Essen
- 26.10. Frankfurt
- 09.11. Hennef
- 22.11. Essen

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

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

- Geschäftsführer : Udo Lohrengel
- Kassierer : Wolfgang Menzel

Veranstaltungswart : Konrad Waßmann

23.08. In Wesseling

Zum 31. Mal lud der ASV Wesseling LäuferInnen nach Wesseling im neu gestalteten Rheinpark ein. Ein reichhaltiger Kuchen- und Grillstand aber das Wetter spielte nicht ganz mit, denn nicht alle Laufschuhe ins Ziel.

Die 30 km Strecke entlang des Rheinufers zwischen Wesseling und Bonn stand in diesem Jahr aufgrund des teilgesperrten Leinpfads nicht mit auf dem Programm. Trotzdem gab es für die insgesamt 339 Teilnehmer und Teilnehmerinnen immer noch ausreichend Gelegenheiten, sich ordentlich auszupeinern. Neben der 5 km Strecke der Hauptlauf über 10 km, der auch für die Wertung im Rhein-Erft Akademie-Cup zählte.

mich erstaunliche 19:02 waren es bei 5, aber mein Traum von einer Zeit unter 39:00 konnte erst aufgehen wenn die restlichen km im 4er Schnitt absolviert werden und zum Schluss noch ein paar Körner da sind. Bei dem Wind in Richtung Köln laufend war das kein Spaß. Aber meine Taktik ging auf. Der große, nette Kerl vor mir lief die nächsten 3km Abschnitte in ca. 3:57, optimal. OK, dann muss ich wenigstens mal 1km führen. War das hart, OK, dann noch mal 500m ausruhen und die letzten 500m voll Gas geben. Genau so ging es auf, wunderbar. Den Regen während der kpl. 10km hatte ich gar nicht gespürt. Marlen war da schon längst mit 36:58 und überglücklich im Ziel. Und trotzdem hatten wir unsere AK nicht gewonnen. Nun ging uns endlich auf warum dieses kleine Teilnehmerfeld eine so erstaunliche Leistungsdichte hatte. Wir waren nicht die einzigen die hier die Chance sahen eine tolle Zeit zu laufen. Auch wenn hier noch von Hand die Zeit gestoppt wird, und zum Glück nur auf der 5km Strecke die Läufer 250m zu früh umgeleitet wurden (Siegerzeit 14:05!, allerdings für ca. 4500m), ist diese nette, kleine Laufveranstaltung sehr zu empfehlen, nicht nur wenn es zum Zeilen geht. **Bernd**

Stunde vor dem Start noch einen Parkplatz keine 200m entfernt vom Ort des Geschehens. Leider waren bekannte Gesichter rar, ehe ich Marlen Einlaufrunde traf. Zusammen

Hm, so viele junge Leute. Das wird nicht leicht!

auf der waren uns die bedrohlich nahen, dunklen Wolken aufgefallen. OK, der heftig einsetzende Wind sollte uns Richtung Wendepunkt in Bonner Richtung blasen, und zurück sollte er sich auf dem Staub machen. So unser Plan. Funktionierte zunächst wunderbar, km 1 in 3:46, km 2 in 3:47. So kann es weiter gehen. Ein wenig bremsen war aber doch ratsam, da kommen doch noch 8km wenn ich richtig gerechnet hatte. 500m vor der 5km Wende sah ich den zweiten Teil des Vorhabens als gescheitert an das sich der Wind legen würde. Also, Gas geben um an die beiden 30m vor mir laufenden Jungs ran zu kommen. Denn alleine gegen den starken Wind zu kämpfen ist nicht so toll. Für

