

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, 13.10.2014

Vereinsnachrichten 51-14

5. Staffel-Marathon in Waldbreitbach am 3.10.

LLG Staffel gewinnt die Mixed-Wertung

45 Staffeln waren unterwegs, aber auch einige Einzelläufer für die 21 Runden.

Bei Staffelläufen ist immer Stimmung, was in der Natur der Sache liegt, auch bei Nebel. Als der sich verzogen hatte und sich die Sonne Bahn brach, da kannten alle kein Halten mehr und rannten sich selbst davon. Auf kurzen langen Runde (je nach Tempo) kann man sich voll reinhängen, denn gerade wenn es beginnt weh zu tun, dann kann man den Stab übergeben.

Marion schreibt:

Als ich gefragt worden bin, ob ich Lust hätte bei einer flotten LLG Staffel mitzuwirken, habe ich spontan ja gesagt.

Ein paar Tage später wurde mir erst richtig bewusst, auf was ich mich da eingelassen habe. Gedanken, wie "hoffentlich behindere ich nicht den Erfolg des Teams" und der Gleichen gingen mir durch den Kopf. Egal, wer A sagt, muss auch B sagen. Freitagmorgen machte ich mich zusammen mit Gisele und meinen beiden Kindern auf den Weg nach Waldbreitbach. Dort angekommen, trafen wir recht schnell auf die Männer unseres Teams.

Gut gelaunt machten wir uns zusammen auf den Weg zur Wechselzone. Dort richteten wir uns häuslich ein, und die ersten drei Läufer bereiteten sich auf ihren Einsatz vor.

Bernd sollte die erste und längste Runde bestreiten, was ihm auch gut gelang. Doch leider blieb es für ihn bei dieser einen Runde, da er sich eine Muskelzerrung oder Ähnliches zuzog.

Aber Klaus, Frank, Thorsten und Gisele haben die verbleibenden Runden prima absolviert.

Für mich war es das erste Mal, das ich bei einem Teamwettkampf mitgemacht habe. Es war eine tolle Erfahrung. Wenn ich auch im Vorfeld mächtig nervös war. Konnte schon einen Tag vorher kaum was essen, vor lauter Nervosität. Aber wir waren ein echt tolles Team. Und ich bin dankbar, dass ich ein Teil dessen sein durfte.

Macht wirklich Lust auf Mehr. Gemeinsam haben wir den 1. Platz der Mixed Teams gemacht. An dieser Stelle auch noch mal herzlichen Dank an Euch Jungs dafür, das ich den "Pokal" mit nehmen durfte.

Die Fotos von Antje und Olaf, sowie von Bernd, sind auch super geworden, und fangen die tolle positive Stimmung des Tages super ein. Ein rundum schöner Tag.



Im Oktober sind im Verein:

Marianne Böttcher	20 Jahre
Karl-Heinz Tews	16 Jahre
Bettina Knappe	16 Jahre
Manfred Prokaska	15 Jahre
Burckhard Vitt	14 Jahre
Stefan Grund	10 Jahre
Thorsten Sohni	9 Jahre
Gaby Altenrath	8 Jahre
Dagmar Klandt	7 Jahre
Helga Dick	7 Jahre
Mario Müller	3 Jahre

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

- 05.10. Köln, Oberndörfer
- 11.10. Köln, SohniM+Th, Braun, LennartzBi, Wilms, Kyrion
- 11.10. Hangelar, Reinisch, LennartzBi
- 18.10. Lengerich, LennartzBi, MüllerH
- 19.10. Bonn, Kaymer, EngelsH, Maatz, Neitzela, KucherO Menzel
- 19.10. Refrath, Oberndörfer, Tesch
- 19.10. Chicago, Steimel
- 26.10. Thomasberg, Maatz,
- 02.11. Bensberg, Tesch
- 02.11. Bottrop, Oberndörfer
- 27.10. Frankfurt, SohniTh, Braun
- 27.10. Remscheid, Kyrion, Lämmlein
- 15.11. Porz, Oberndörfer
- 23.11. Krausnick, LennartzBi,

Wer feiert seinen Geburtstag?

17.10.	Heinz Günther	70 Jahre
20.10.	Frank Kyrion	48 Jahre
20.10.	Marion Wiemker	47 Jahre
31.10.	Thomas Wiemker	49 Jahre

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

Noch Startkarten für:

- 19.10. Refrath
- 26.10. Frankfurt
- 02.11. Bensberg
- 02.11. Bottrop
- 09.11. Hennef
- 15.11. Leverkusen
- 22.11. Essen
- 30.11. Mondorf
- 07.12. Leverkusen
- 14.12. Bad Honnef
- 31.12. Bonn

Weitere Veranstaltungen bitte nachfragen.



Klaus meint:

Flotte Mädels, Sonne und viel Spaß, das konnte man in Waldbreitbach haben. Der hier angebotene Staffelmarahton hat die idealen Bedingungen geboten. Gisele und Marion wollten mit uns 4 Herren, in einer Mixed-Staffel starten. Das hat uns mehr als gefreut, denn in der eigentlich geplanten Herrenstaffel fehlte es noch an Teilnehmern. Die 42,2 km kann sich die Mannschaft individuell einteilen. Aus dem Vorjahr hatten wir 2-km-Runden je Läufer/in vorgesehen und das sollte auch dies Mal so sein. Bei der Anfahrt sahen wir Waldbreitbach im Tal unter einem Meer von Nebel, in dem es unten angekommen, dann auch noch recht frisch war. Wer schon einmal dort war, wusste jedoch, das sich das in den nächsten Stunden ändert. Bernd sollte der Startläufer sein, der eine kleine Ehrenrunde mehr laufen muss wie alle Anderen, ähnlich der Staffel in Pulheim. Ambitioniert lief er mit den jungen Leuten los, als wäre er 20 Jahre alt. Im Ziel angekommen, hatte er dann aber körperliche Beschwerden an den Laufgeräten, wie Udo zu sagen pflegt. Weitere 2 Runden, für die er geplant war, konnte er somit nicht mehr laufen. Positiv gesehen war er jetzt in der Lage, sich ganz dem Fotografieren zu widmen und so die schönen Bilder für die HP zu machen. Kurzfristig und hektisch wurde nun die Reihenfolge der weiteren Run-

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

Geschäftsführer : Udo Lohngel
 Kassierer : Wolfgang Menzel

den umorganisiert. Es passierte jedoch etwas, was ich nicht erwartet hatte. ALLE wollten ALLES für die Mannschaft geben und trugen sich freiwillig in die Liste ein. 3x sollte jeder laufen und 3x sind dann am Schluss noch frei zu vergeben. Durch den Ausfall von Bernd waren aus den 3 zusätzlichen Runden dann 5 geworden, so dass einige 4x gelaufen sind. Mitten im Getümmel, etwa zur Hälfte der Laufzeit, besuchten uns Antje und Olaf. Auch sie hatten professionelle Gerätschaften dabei, um unsere Freude festzuhalten, den Staffstab so schnell wie möglich über die Runden zu bringen. Marion hatte Ihre Kinder dabei, die Mama in den Arm nahmen, wenn sie wieder eine tolle Runde gelaufen war und Frank diverse weibliche Fans an der Strecke. Wer mehr zu Letzterem wissen will, begeben sich bitte zur Montagsrunde in Menden.

Thorsten und Bernd dachten während des Laufs immer an den Kuchen, den sie Ihren Frauen bitte mit nach Hause bringen sollten, was über so viele Km auch eine Herausforderung darstellt. Und Gisele – ja die ist eh eine Frohnatur und hätten wir noch Runden zu laufen gehabt, wäre sie auch ein 5tes Mal angetreten.

Eines hatten aber alle gemeinsam – Freude und den Wunsch im nächsten Jahr wieder starten zu wollen. Gerne hätten wir in 2015 noch mehr LLG`ler dabei, um weitere Mannschaften zu bilden. PS: Das wir den ersten Platz in der Mixed-Wertung gemacht haben, war dann ein schöner Abschluss.



Neben bundesweit zahlreichen Staffellaktivitäten am 03.10. gab es das Angebot auch in Leverkusen und ein von **Waldemar**



auf die Beine gestelltes Team war wieder über 50 km am Start. **Waldemar schreibt:**

An den 5 bis 50+km von Hittdorf (bei Leverkusen) nahmen dieses Jahr rund 200 LäuferInnen teil, darunter aber nur 11 Staffeln für die 10 Rundenstrecke.

Wir haben uns auch für die 50 km Staffel entschieden. Dieses Jahr zu viert: **Alexander Reglin, Artur Böttcher, Eugen Betz** und ich. Die Bedingungen zum Laufen waren früh am Morgen ideal, sonnig und frisch und ab Mittag sogar ein bisschen zu warm.

Der Start für 50km Einzel und Staffel war um 9, so dass wir kurz nach eins fertig waren. Unseren zweiten Platz vom vorletzten Jahr konnten wir leider nicht verteidigen und wurden fünfter. Nach dem Lauf sind wir noch in den See gesprungen und haben uns abgekühlt. Das hat richtig gut getan.

Der Ort ist wirklich schön, das kleine Cafe, neben Start und Ziel mit direktem Blick auf den See gelegen. Auch der Abenteuerspielplatz für Kinder und weitere Spielwiesen am See, wo meine Kinder und meine Frau keine Langweile hatten.

Der überwiegend flache 5km Rundkurs führt zunächst kurz über Asphalt und Schotter, danach aber hauptsächlich auf etwas holprigen Feldwegen durch Felder, Wald und Wiesen. Zum Ende der Runde wieder etwas Asphalt und Schotter, wenige aber freundlich applaudierende Zuschauer.

Fazit: Wir sind nächstes Jahr, wenn es stattfindet, wieder dabei!



Veranstalter: Kronos aktiv

Start/Ziel: 51371 Leverkusen, Strandgut Cafe
Strecke: 5 km, 10 km, 15 km, 25 km, 30 km, 40 km, 50 km
Staffeln: 25 und 50 km

MartinO ist viel unterwegs, beruflich, aber auch in Laufschuhen. In einem kurzen Statement gibt er Auskunft über das Geschehen auf den diversen Laufstrecken

- + Der Firmenlauf Bonn war nett, obwohl viel zu überlaufen. Habe Olaf auf der Strecke getroffen.
- + Der Marathon Köln war prima. Gewohnte Qualität aus Kölle, und nicht überlaufen ;-) Hat mir Spaß gemacht, ich bin gleichmäßiges Tempo von Start bis Ziel gelaufen. Gutes Wetter, gute Verpflegung, viele Bekannte getroffen = alles löfte, immer wieder.
- + Fühlinger See: Der 10er danach war prima, die Zeit spricht für sich, fast wäre der konstante 4-Minuten-Schnitt auf der flachen schnellen Strecke gelungen.
- + Herten: Leider keine Zeit gehabt, nach ganzer Woche Dienstreise ging die Familie vor.
- + Friedenslauf Nippes: Nächster Angriff auf die 40 und mit 40:25 denkbar knapp gewesen.
- + 19.10. dann im Königsforst der Refrather Herbstlauf.