

Langlaufgemeinschaft Sankt Augustin
Geschäftsstelle
Zum Friedenskreuz 7 D-53797 Lohmar



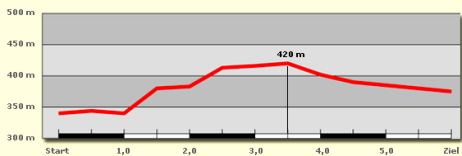
Vereinsnummer der LLG St. Augustin im LVN : 1430

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, 31.10.2014

Vereinsnachrichten 54-14

In **HACHENBURG** war am 19.10. **WolfgangK** am Start. Das wir sicher etwas Besonderes, für ihn wie für uns, denn so sehr ihn das Wettkampfgeschehen interessiert fällt es halt nicht mehr so



leicht. Kurz vor 82 sind knapp 7 km im hügeligen Wald eine famose Leistung. Er kennt sich dort bestens aus, denn seit vielen Jahren hat er sich dort gezeigt. Auch das Wetter war mit 20° auf Seiten der Läufer.

Start: 340 m über NN
 Ziel: 375 m über NN
 Höchster Punkt: 420 m über NN
 Höhenunterschied: 80 m

Im November sind im Verein:

Walter Müller	21 Jahre
Harald Müller	21 Jahre
Herbert Bergold	17 Jahre
Arnold Pietras	17 Jahre
Jörg Schmidt	17 Jahre
Katja Ratte	15 Jahre
Antje Kucher	11 Jahre
Natalie Tesch	7 Jahre
Jörg Holzschneider	6 Jahre
Ulrike Steeger	2 Jahre
Susanne Kalb	1 Jahr

In **THOMASBERG** war am 26.10. **HelmutM** auf der Strecke. Er ist dort ein alter Bekannter und ein Fan dieses sehr anspruchsvollen Kurses. Neben dem Platinman gibt es in unserer Region nichts Vergleichbares. In diesem Jahr hatten die insbesondere die LäuferInnen im Pulk mit störrischen und



höchst uneinsichtigen Wanderern noch mehr zu schaffen, als mit den Anstiegen. Platz zu machen oder eine Gasse zu halten kam für etliche überheblich Uneinsichtige nicht in Betracht. So hieß es oft abbremsen, anhalten und links oder rechts am Hang oder durchs Unterholz.

Ob und wie sich das auf Endergebnisse/Leistungen auswirkt wird schon länger untersucht, denn mit persönlichem Ärger werden auch Reaktionen im Körper produziert, die durchaus von Nutzen sein können, wenn man sich nicht noch an anderer Stelle benötigen würde.

Die Veranstaltung war nach allgemeiner Aussage bestens organisiert und mit um die 600 Anmeldungen auch gut frequentiert.

In **REMSCHIED** war am 26.10. **FrankK** unter den Startern eines Riesenfeldes von ca. 3.600 LäuferInnen, denen eine Kurz-, Mittel- und Langstrecke geboten wurde. HM21, MAR42 und UM63. Natürlich auch diverse Staffel- und Teamangebote. Darüber hinaus auch allerlei Kurzweiliges im Crossbereich. Frank zeigte sich im Zielbereich aufgekratzt erheitert, weil ihm eine deutliche Verbesserung gegenüber dem Vorjahr gelang



und unter 2 h ist auf dem welligen Kurs eine ansprechende Leistung. Der Röntgenlauf in RS gehört seit 14 Jahren zu den Highlights Ende Oktober und hat eine feste Stammkundschaft, aber auch TeilnehmerInnen aus der ganzen Republik pilgern nach RS. Stammkunde ist auch **FranzL** und war mal wieder versucht, die Langstrecke zu bezwingen. Aber wieder hat ihn die Strecke bezwungen und er 2/3, also bei MAR setzte er den Blinker, denn das ist gesichtswahrend möglich, sogar mit eigener Ergebnisliste.

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

26.10. Frankfurt, SohniTh, Braun, Tesch
26.10. Remscheid, Kyrion, Lämmlein
02.11. Bensberg, Tesch, Lennartz
02.11. Bottrop, Oberndörfer
09.11. Hennef, Steeger
15.11. Porz, Oberndörfer
23.11. Krausnick, LennartzBi, Lohrengel
30.11. Mondorf, Maatz
07.12. Leverkusen, Oberndörfer
14.12. Aegidienberg, LennartzBi
31.12. Bonn, Reinisch

Wer feiert seinen Geburtstag?

31.10. Thomas Wiemker	49 Jahre
01.11. Gisela Buslei	54 Jahre
02.11. Natalie Tesch	23 Jahre
04.11. Anja Isabanner	44 Jahre
07.11. Werner Gieseler	55 Jahre
08.11. Frank Reinisch	56 Jahre

Bis zum 50sten habe ich mir für jedes Jahr einen Kilometer angetan, weil es ging, bzw. lief und man richtig lange was davon hatte.

Ab 51, also für die 2. Lebenshälfte, orientierte ich mich den zusehends härter werdenden Realitäten und verkürzte von Kilometer auf Meter (400 m Runde).

Auch das wird mit den Jahren weiter und die Landschaft fliegt längst nicht mehr so schnell vorbei. So soll es dann auch in diesem Jahr sein und werden.

63 Runden stehen an. Das ist nie weiter weg als so um die 200 m vom Ausgangspunkt. Es ist hell, wenn ich beginne und wenn die Dunkelheit den Tag verdrängt, dann verhindert das Stadionlicht das Verlaufen oder Straucheln. Für die Buchführung habe ich ein ausgeklügeltes System. Ich laufe einfach 4 mal 5000 m und dann 3000 zum Auslaufen und schon ist's passiert. Dauer könnte sich auf 2:15-2:20 h hinziehen, aber Geburtstag hat man ja um die 24 Stunden und die anderen feiern oft noch länger.

Alleine werde ich das schaffen, aber wenn mich der/die eine oder andere so ein Stück begleiten möchte, würde ich mich darüber ganz schön heftig freuen. Auch wenn er vielleicht nur sehen möchte, wie leistungsfähig ich bin und wie ich mich in meinem Erscheinungsbild verändere. Egal. Der gute Wille zählt.

Langeweile wird es wohl nicht geben, denn verschiedene Krabbelgruppen sind auf der Bahn und mühen sich ebenfalls. Wem das Laufen in diesem gemäßigten Tempo zu langsam ist, der kann in den Kurven auf die äußeren Bahnen ausweichen. Und wem es zu schnell sein sollte, der kommt auf die Innenbahn und alle anderen gehen nach außen. Auf der Gegengeraden werde ich einen Tisch mit Trinkbechern und Wasser hinstellen für den Fall, dass längeres Mitlaufen Trinkbares erforderlich macht.

Als Abspann, ab 19.30 bis 20 Uhr, gibt es in der Damenumkleide Weckmänner und Getränke. Duschen sind vor Ort. Wo das ganze? Im Aggerstadion in Troisdorf, Taubengasse. Wenn die Drehtüre zum Stadion noch geschlossen sein sollte, dann ist der Haupteingang zum Vereinsheim (gr. weiße Türe) geöffnet. Geradeaus durch den Flur und dem Flutlicht folgen. Ich starte pünktlich um 17 Uhr. Ein- bzw. Aussteigen ist für alle jederzeit möglich.

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:

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.

WEIHNACHTSESSEN

Freitag, 05.12.2014 - ab 19 Uhr

Ins Dietrich's Buffeterie

Am Turm 28

(gegenüber Kaufland)

Siegburg

Anmeldung: familie.sohni@t-online.de

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

Geschäftsführer : Udo Lohrengel
 Kassierer : Wolfgang Menzel