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

LLG St. Augustin

Lohmar, 02.03.2015

Vereinsnachrichten 09-15

Leverkusen

Eigentlich sind die Wetterberichte in unserer Zeit zuverlässig und größere Überraschungen nicht mehr zu erwarten. Dennoch kam es anders als angekündigt, denn weder Dauerregen noch Sturm und frische Temperaturen trafen zu.
Als ich am Morgen um 06.30 in Lev eintraf fielen die letzten Tröpfchen und das hielt bis in den späten Nachmittag. 8° waren prima. Allerdings gab es besonders im Elitelauf auch Elitewind, mal von vorne, mal von hinten, aber das gleicht keinen Zeit-/Kraftverlust aus.
Dieser Lauf ist das 10 km-Mekka in GER, denn nirgends werden so viele gute Zeiten abgeliefert. Grippe und falscher Wetterbericht sorgte für ca. 250 LäuferInnen Schwund auf den Strecken. Auch wir waren mit 25% betroffen, denn Martin pflegte seine Resterkältung.
Im Lauf von 40-50 min traten **HarryP und Thomas2** an. Harry bekundete im Vorfeld, schon seit vielen Jahren die 40 Minutengrenze aus den Augen verloren zu haben. Das liegt nicht an der gesteigerten Dioptrienzahl sondern wohl auch am Älterwerden.

Aber an diesem 1. März betrat er Neuland in der M55, denn nach einer überbeherzten Runde erholte er sich in der 2. und nach der 3. zeichnete sich ab, dass er diese Grenze unterschreiten könnte.
Er ackerte auf der Zielgeraden was ging, denn man sieht die Uhr auf der langen Zielgeraden ca. 1 Minute lang und das Verrinnen der Sekunden auch.
Es gelang und er war happy wie auch Thomas, der nach 3 Jahren seinen ersten Wettkampf lief und mit sich und dem Ergebnis sehr zufrieden war.
Dann kam der Elitelauf, also Fußvolk, das schneller ist, als viele auf dem Fahrrad.
Rennpferd **Klaus,** nervös wie ein ebensolches, benötigte meine Beratung und Aufbauarbeit und dann führte man ihn in die Startbox. Dort scharrte er eifrig mit seinen Laufschuhen und um Punkt 14 Uhr verlangte er diesen und sich alles ab. 4 Runden á 2,4 km plus 400 Einführungsstück. Jede Runde deutlich unter 9 min ließ bald erahnen, das sein Traum, nämlich irgendwas mit 36 min möglich werden sollte. Als er sich in die letzte Runde verabschie-dete und der Wind etwas abschwächte war es schon klar, dass es klappen wird. Die letzten 400 m in 80 sec vollendeten dann seinen persönlichen Triumph.
Klaus war sich sicher, dass er diesen Erfolg erst auf den letzten 400 m möglich machen konnte und die Basis dafür im Bahntraining gelegen hat.
Im letzten Rennen des Tages, über 60 min, konnte der Himmel dann das Wasser nicht mehr halten und belebte das große LäuferInnenfeld zur Hälfte des Rennens. Nach 10 min war es dann wieder ok

Im **März** sind im Verein:

Karsten Dzialas	9 Jahre
Bernhard Lichtenberg	3 Jahre
Frank Kyrion	8 Jahre
Rolf Köster	11 Jahre
Thomas Neu	18 Jahre
Achim Teusch	19 Jahre
Birgit Neitzel	**10 Jahre**
Angelika Engels	5 Jahre

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

01.03. **Leverkusen,** Schmitz2 Putz, Braun
08.03. **Kandel**, NeitzelA
14.03. **Münster**, WiemkerM+Th
15.03. **Bensberg,** Putz, Menzel, Schmitz2, Lämmlein
22.03. **Köln,** NeitzelA,
19.04. **Bonn,** Böttcher, Reglin, Klein, Tesch
19.04. **Düsseldorf,** NeitzelA+B
26.04. **Detmold,** KucherO
26.04. **Wien,** Oberndörfer
03.05. **Frechen,** NeitzelA+B
17.05. **Refrath,** KucherO+A, Kaymer
14.06. **Hennef,** Kaymer
20.06. **Köln,** Kaymer

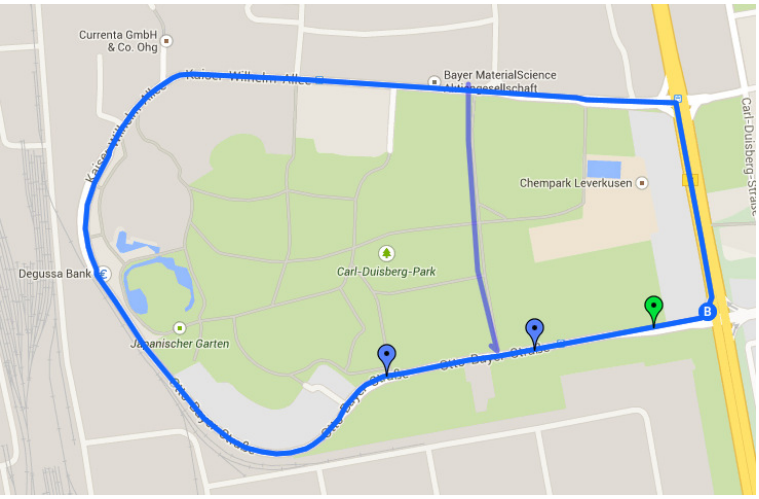
Wer feiert seinen Geburtstag?

03.03. Mathias Hörmann	63 Jahre
09.03. Harald Müller	48 Jahre
12.03. Ingrid Lennartz	75 Jahre
12.03. Rolf Köster	52 Jahre
20.03. Thomas Schmitz	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:
15.03. Bensberg
19.04. Bonn
19.04. Düsseldorf
01.05. Leverkusen
01.05. Mendig
03.05. Frechen
09.05. Mannheim
17.05. Gelsenkirchen
17.05. Refrath
17.05. Heilbronn
Weitere Veranstaltungen bitte nachfragen.



Wer am Bayer-Kreuz-Lauf in Leverkusen teilnimmt, weiß, das hier nicht gelaufen, sondern gerannt wird. Das wird spätestens beim Start deutlich, wenn der Moderator bei der Startaufstellung sagt, “wer die 10 km unter 30 Min. laufen kann, stellt sich in die erste Reihe, unter 31 Min. in die Zweite, usw. Daher hatte ich mich also weit hinten aufgehalten und wohl mehr Läufer vor als hinter mir. Nach dem Startschuss hatte ich das Gefühl, mich doch zu weit hinten einsortiert zu haben, da es ziemliches Gedränge gab. Ich wollte keinem auf die Füße treten, also erstmal Tempo raus. Nach ca. 1 Km war dann alles soweit sortiert.
Eigentlich wollte ich Rundenzeiten nehmen und bin von 4x 2,5 Km ausgegangen, mit jeweils 9:15 Min. Zielzeit. Es waren aber 4x 2,4 Km, was ich jedoch erst nach dem Lauf wusste. Also keine Zwischenzeiten und auf Gefühl gelaufen. Runde

um Runde entweder im Windschatten oder auf der Gegengeraden überholen, wenn es ging. Mitten drin auch kurz der Gedanke, warum eigentlich so rennen, es ginge doch auch langsamer.
Auf den letzen 400 Metern, hat mich Udo dann ins Ziel geleitet, in dem er mich moralisch motivierte sowie die Uhr im Zielbereich ansprach, die sich bereits auf den Weg Richtung 37 Min. machte. Die letzten Reserven mobilisierend, sah ich dann im Augenwinkel bereits die 37 auf der Uhr. Sollte es also wieder “nur” eine 37`er Zeit sein? Das blieb also erstmal offen.

Zu Hause am PC konnte ich mich dann doch freuen und einige Jubelattacken los lassen, denn die Nettozeit zeigte 36:56. Das wussten dann fast zeitgleich einige LLG`ler, die mir sogar aus dem Urlaub Glückwünsche zukommen ließen. Vielen Dank!
Klaus

Liebe LLG´ler,

auf der JHV am 22.02. habt Ihr mich zum Veranstaltungswart gewählt und ich habe einen ersten Jahresplan erstellt mit Terminen für die grob geplanten Aktivitäten:

Karfreitag, 03.04.	Wanderung von 10-13 km Länge auf dem *Bauernhofweg* des bergischen Wanderlandes (Verlauf: Wahlscheid-Honrath-Schiefelbusch-Gammersbacher Mühle) Treffpunkt um 9.00 Uhr am Bauernhof Schiefelbusch (Schiefelbusch 3 in Lohmar)
Samstag, 03.10.	Staffelmarathon Waldbreitbach
Sonntag, 25.10.	Bowling in BOA in Troisdorf-Spich mit kleinem Buffet ab 16 Uhr (unserer jährlicher Vereinsausflug)
Freitag, 04.12.	Weihnachtsessen.

Vielleicht wird sich noch die eine oder andere Aktivität spontan oder anlassbedingt ergeben.
Ich werde dann immer zeitnah die Einzelheiten und eventuellen Anmeldemodalitäten über die Homepage bekannt geben.
Wer eine Extra-Email-Erinnerung wünscht, weil er keine Zeit hat, einmal wöchentlich unsere HP aufzurufen, den bitte ich um eine kurze Nachricht an mich (lennartz@marathon-und-mehr.de)

Für weitere Ideen, Anregungen oder Änderungswünsche bin ich dankbar.
Viele Grüße, ***Birgit***