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, 26.05.2015

Vereinsnachrichten 21-15

Pfingstsamstag, den 23. Mai, trafen wir uns am Rothenbach, um mal das Gegenteil von langsam auszuprobieren.

Tempotherapeutin Birgit verordnete zunächst 1,5 Forsthausrunden und nicht zum Kennenlernen der neu Hinzugekommenen, sondern auch um die Beine bis zum Kopf auf das Kommende einzustimmen. Barbara war genau so erstmalig bei einer Tiefflugübung wie z.B. Thomas1 oder Edwin*.
4x1,5 km mit seichten Wellen auf bekannten Wegen war dann als Hauptanwendung vorgesehen.
Barbara, Thomas und ich schauten zu, als sich die jungen Wilden auf den Weg machten. Dann auch wir und die Bäume begannen links und rechts zu fliegen. 150 leicht abfallend, 50 m leicht ansteigend, 100 m flach, 150 m leicht abfallend, 200 m stark abfallend, 200 leicht abfallend, 50 m flach, 250 m leicht ansteigend, 100 m stark ansteigend, 100 m flach, 150 m leicht ansteigend. Also nix wirklich Schweres, aber auch nicht immer Leichtes, denn das Tempo macht's ja letztlich aus, was rauskommt und wie es einem unterwegs so geht.
Im 5-Min-Tempo zogen wir durch und waren angeplättet und zufrieden. Wir trabten zum nächsten Durchlauf und dann ließ Barbara es krachen und zog mit 15 Sachen durch den Wald. Nach 1000 m waren wir 22 sec schneller, als beim ersten Durchlauf und es dauerte nur 250 m, bis wir uns allgemein aber umfassend beruhigen mussten, weil die unteren Extremitäten extrem satt waren. Im 3. Durchlauf wurde dann diesem Umstand Tribut gezollt und die ersten Erfahrungen waren gemacht. Die sollte man dann für eine Wiederholung mit einbeziehen, denn das ist der Sinn von Erfahrungen. Das kann bei dem einen oder anderen auch schon mal Jahre dauern.
Die Flotten kamen uns schon von ihrem 4. Durchlauf entgegen, da sie um die 6 min á 1,5 km doch erheblich schneller unterwegs waren. Einmal in der Woche sollte man unten rum etwas oder auch mehr lüften, gemeint ist das Tempo erhöhen, denn vom immer gleichen Schritt kriegen die Laufwerkzeuge nix mehr mit.

**Edwin, eigentlich aus Nairobi aber schon lange in SU zu Hause und den Tag an der UNI in BN mit VWL verbringend und von Hause aus Boxer.*

Am Pfingstmontag zogen wir entlang der Sieg unsere Bahn. Vom Treffpunkt unter der BAB-Brücke in Menden rollten wir uns Richtung SU-Zange ein. Mittlerweile mit dem sachten Regen vertraut hörte er plötzlich auf und das hielt über Niederpleis bis Buisdorf an. Siggi, wasserdicht und frohen Mutes, Peter, Birgit und ich sahen Hennef voraus, aber die Entgegenkommenden, um Klaus, tauchten nicht auf. Birgit hatte bereits am frühen Morgen 2 Flaschendepots eingerichtet und an der Sieglinde wurden Getränke aufgenommen. Das gleiche auf dem Rückweg an der Siegschleuse in Buisdorf. 22 Kilometerchen im gediegenen „Tempo" waren bald geschafft. Auf den letzten 7 km begleitete uns der Regen, denn im Gegensatz zu uns war die Niedrigwasser führende Sieg war ganz wild darauf.

Im **Juni** sind im Verein:

Klaus Heckmanns	19 Jahre
Werner Gieseler	**10 Jahre**
Klaus Braun	8 Jahre
Claudia Kuhnke	3 Jahre

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

25.05. **Siegburg**, Oberndörfer
30.05. **Köln**, LennartzBi
31.05. **Köln**, Oberndörfer
31.05. **Menden**, Lämmlein
31.05. **Durban**, Menzel
03.06. **Bonn**, Oberndörfer, Kaulbach,
07.06. **Köln**,
14.06. **Hennef,** Kaymer
14.06. **Bonn,** 2 Staffeln
20.06. **Köln,** Kaymer
21.06. **Aldenhoven**, SohniM, Staskiewicz, Reglin, Kyrion, Böttcher, SohniTh
04.07. **Zermatt,** Steeger
19.07. **Köln**, Kaulbach
09.08. **Monschau**, Reinisch, Putz

TRAININGSZEITEN-/Orte:

Montag,	**18.00 Uhr**	Menden
Dienstag,	**18.30 Uhr**	Rothenbach
Mittwoch,	***18 Uhr Tempotraining***	
Donnerstag,	**18.00 Uhr**	R'bach + NW
Samstag,	**15.30 Uhr**	Rothenbach

Wer feiert seinen Geburtstag?

07.06.
Wolfgang
Menzel
60 Jahre

09.06. Bernd Nitsche	57 Jahre
10.06. Wolfram Hohaus	78 Jahre
11.06. Jürgen Banse	79 Jahre
11.06. Uwe Niederprüm	48 Jahre

Noch Startkarten für:
03.06. Bonn
07.06. Köln
14.06. Hennef
21.06. Windeck
21.06. Köln
03.07. Köln
25.07. Nürburgring
07.08. Hausen

Weitere Veranstaltungen bitte nachfragen

Pfingstsportfest in Siegburg am 25.05.15

Wenn man nicht mehr ganz so flott auf den Beinen ist, dann werden die Starterfelder interessanter weil attraktiver. Dieses „Los“ teilen einige sehr gerne.
Auch Martin ereilte dieses schöne Schicksal – mal wieder – und über 3000 m hatte er ca. 10 min nette Gesellschaft.
7,5 Runden, die relativ wenig sind, aber schnell gelaufen enorm viel.
Mit ordentlicher Verspätung sollte es gegen 20.40 los gehen. Martin war vom Start weg von Mädels umzingelt und nach einer 87er Auftaktrunde erfasste einige dann doch die Angst und traten auf die Bremse. 89er Runde folgte und als die Uhr über 90 anzeigte, da sah Martin seinen Plan, nämlich unter 11 min im Ziel zu sein, in arge Gefahr. Er zog vorbei und nahm die 409 mit. Die

zeigte hohe Beißfestigkeit, denn sie blieb dran. Zog sogar vorbei und riss Martin mit.
Martins Gesicht nahm maximal angestrengte Formen an und selbst seine Mutter hätte ihn nicht mehr erkannt.
Nach einer 87er Runde folgte eine 85er Runde und eingangs der letzten 100 hatte er ca. 10 m Vorsprung vor 409, aber dann, dann explodierte die 409 und strebte im Sprinttempo dem Ziele zu. Martin zuckte einmal kurz auf, aber wenn Höchstgeschwindigkeit schon erreicht, dann…
Jedenfalls unterbot er sein Ziel doch klar und war, nachdem auch die Außenbereiche wieder mit Sauerstoff versorgt waren, recht guter Dinge.
Am 3.6. soll es beim Bonner Nachtlauf auch so gut laufen.

.