

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, 02.10.2015

Vereinsnachrichten 41-15



Mit **Michael HOLTZ** begrüßen wir ein neues Vereinsmitglied. Als echter Ostfrieser hat es Michael allerdings schon vor etlichen Jahren beruflich ins Rheinland verschlagen, kann aber aus einigen gemeinsamen Läufen mit ihm konstatieren, das rein gar nichts mehr an seine ostfriesische Heimat (die ich aus eig. mehrjährigem Aufenthalt gut kenne) erinnert:-)

Michael sieht sich als echter Freizeit- und Genussläufer und sucht in der Natur beim Laufen die Entspannung vom Alltagsgeschehen. Das kann auch gerne beim Klettern, auf dem MTB, beim Squash oder auch beim Kochen sein.

Seine rein sportlichen Ziele konzentrieren sich demnach auf zeitlich wie räumlich überschaubare Strecken und ist stets zufrieden, wenn er – gut aussehend – das Ziel erreicht hat.

So auch bei seinem ersten Wettkampf für die LLG am 27.09. beim Citylauf in SU, wo er die gewiss nicht leichte Strecke – an seinem Wohnort - von ca. 10 km in 51:30 bewältigt hat.

Für ihn ist Laufenkönnen Bestandteil einer Grundfitness, die er als verheirateter Vater mit 2 Kindern auch gut gebrauchen kann.



Der TV Kaldauen bot bei der 9. Auflage wieder die 5 und 10 km-Strecke an. Aber auch 4 Strecken für Kinder. Dieses letzte Septemberwochenende war überfrachtet mit Laufangeboten in der Umgebung. Während bei den Konkurrenzveranstaltungen zwischen 400 und 2000 Erwachsene im Ziel gezählt wurden, waren es in SU „nur“ 194, was evtl. dem Anspruch der Laufstrecke zu schulden ist. Den Rundkurs durch die Fußgängerzone und um den Michaelsberg wollten **NorbertT, Johannes und Michael** direkt 4-mal ausprobieren, um so auf ca. 10 km zu kommen. Der Startschuss fiel um 12 Uhr und sorgte für Unterhaltung in den Außengastronomien.

Das Feiertagswochenende steht aus Läufer Sicht ganz im Zeichen der Großveranstaltung in Köln und anderenorts. Dazu zählen natürlich der Staffelmarahton in Waldbreitbach oder die Staffel in Leverkusen, aber auch der Marathon in Lindau, wo die LLG mit diversen LäuferInnen vertreten ist. Wenn der eigene Anspruch so gut eingestellt ist wie sich das Wetter abzeichnet, dann werden es unvergessliche Läuferfeste werden.

Vor einigen Tagen mailte ich mit Harald, der sich mit dem Gedanken beschäftigte, bei BLS in Düsseldorf auch die 10.000 m zu laufen. Das konnte ich mir auch vorstellen und wir trafen uns vor Ort mit der Absicht, einen unumstößlich sicheren Plan zu schmieden, wie das Unternehmen „25 Runden“ erfolgreich abgewickelt werden sollte. Eine Woche zuvor war es ein Lauf für Kneipp-Fans, denn Starkregen setzte die Bahn unter Wasser und die Zeiten über 5000 m schwammen dahin. Jetzt war es auch bewölkt, schon den ganzen Tag, aber der Himmel hielt dicht, bis ca. 15 min vor dem Start. Dann öffnete er seine Schleusen und wässerte alles, bis es nicht mehr abfloss. Der Starter ließ uns dankbar warten, denn so wären wir kaum angetreten. Mit etwas Verspätung, aber bestens gereinigter Luft gingen dann 24 LäuferInnen die 10.000 m an. Unser Plan war, unter 50 anzukommen und das sollte mit einem gleichmäßigen Tempo in 4:55 bis 4:58 min für den Kilometer (2,5 Runden) passieren. Dazu wollten wir uns ablösen und keinesfalls aufgeben, auch wenn es mal nicht so laufen sollte. Schon nach 50 m hatte Harald den Plan vergessen oder der alte Wettkampfstinkt brach durch. Jedenfalls klemmte er sich hinter eine Läuferin und biss sich dort fest – zunächst. Ich dackelte im angedachten Trott über die Bahn und sah Harald immer weiter enteilen. Die ersten 1000 durchlief ich nach 4:55, was völlig ok und im Plan lag. Harald war ca. 50 m voraus

und somit deutlich schneller. Seinen Plan vom Glück verfolgte er hartnäckig weiter bis zum Ende der 5. Runde. Da entfernte sich die Läuferin plötzlich, aber nicht weil sie schneller wurde, sondern weil Harald jetzt damit begann die Quittung für sein Treiben die ersten 5 Runden einzulösen. Er fiel ab. 70 m dahinter sah ich die Entwicklung und überlegte, wie viele Runden ich denn laufen muss, bis wir wieder zusammen kommen. Ich entschied mich für 5-6. Aber es ging viel schneller, weil Harald immer langsamer wurde. Kurz vor der 4000 m-Marke war ich hinter, neben, vor ihm und er versuchte, dran zu bleiben, aber es ging nicht. Ich lief die km in der vorgegebenen Zeit weiter und bei 5 in 24:43 war Harald 50 m zurück. In der letzten Runde zeigte er alte Klasse und riss sich zusammen, um noch deutlich unter 51 min im Ziel zu sein, was ihm prima gelang. Ergebnis- und Fehleranalyse fanden kurz statt und bei beiden überweg die Zufriedenheit über das Ergebnis, bei Wasser und Wind.

Im Oktober sind im Verein:

Marianne Böttcher	21 Jahre
Wolfgang Koppatsch	20 Jahre
Bettina Knappe	17 Jahre
Manfred Prokaska	16 Jahre
Achim Neitzel	15 Jahre
Burckhard Vitt	15 Jahre
Stefan Grund	11 Jahre
Thorsten Sohni	10 Jahre
Helga Dick	8 Jahre
Gaby Altenrath	9 Jahre
Mario Müller	4 Jahre

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

27.09. Siegburg,	Kaymer, Tesch, Holtz
03.10. Leverkusen,	Böttcher, Reglin in der 50 km-Staffel
03.10. Waldbreitbach,	1 MixedTeam
04.10. Köln,	Kaulbach, Klein Reinisch, Menzel, Braun, Oberndörfer
04.10. Bregenz,	Putz, Rasten
11.10. München,	KucherO+A
11.10. Bad Häring,	WiemkerM
11.10. Bräunlingen,	MüllerD+H
18.10. Amsterdam,	Tesch
18.10. Bonn,	Maatz, Kaymer, Oberndörfer, EngelsH
25.10. Remscheid,	Lämmlein
08.11. Hennef,	Tesch, Reinisch
08.11. Bottrop,	WiemkerM
29.11. Wassenberg,	Reinisch, Putz, Schmitz2

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

Noch Startkarten für:

18.10. Refrath
25.10. Remscheid
31.10. Leverkusen
08.11. Bensberg
08.11. Bottrop
08.11. Hennef
29.11. Mondorf
06.12. Leverkusen
13.12. Aegidienberg
31.12. Bonn

Weitere Veranstaltungen bitte nachfragen

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

Geschäftsführer : Udo Lohngel
 Kassierer : Wolfgang Menzel

Veranstaltungswart :
 Birgit Lennartz