

Langlaufgemeinschaft Sankt Augustin
Geschäftsstelle
Zum Friedenskreuz 7 D-53797 Lohmar

Vereinsnummer der LLG St. Augustin im LVN 30141

Tel. 02246 - 911 647 Mobil 0151-25866395
Priv 02246 - 915 90 80 Mobil 0151-42427198
info@LLG-St-Augustin.de, www.LLG-St-Augustin.de
www.marathon-und-mehr.de



Lohmar, 31.08.2021

Vereinsnachrichten 26-21

LLG-Vereinsausflug 2021 am 18.09.



Im September sind im Verein:

13 Gründungsmitglieder	28 Jahre
Rüdiger Hötger	21 Jahre
Olaf Kucher	19 Jahre
Anne Gerlach	18 Jahre
Waldemar Böttcher	10 Jahre
Peter Scholl	3 Jahre

Für die LLG am Start:

26.08. GL, Oberndorfer
28.08. Ddorf, Zink
29.08. Köln, Mauruschat
05.09. GBR-Wilne, Oberndorfer
10.10. Bonn, Oberndorfer, Tesch
07.11. Winterscheid, LennartzBu, Ilse, Tesch, Zink

Wer feiert seinen Geburtstag?

31.08. Henning Ruhser	77 Jahre
31.08. Gerhard Pohle	71 Jahre
01.09. Dieter Schuy	76 Jahre
02.09. Stefan Grund	59 Jahre
03.09. Dirk Mauruschat	35 Jahre
04.09. Manfred Prokaska	64 Jahre
06.09. Helmut Altenrath	74 Jahre
13.09. Marco Welteroth	49 Jahre

Ich freue mich, dass sich so viele für unser Ausflugsziel interessieren.
Zu Recht, denn die von Karsten angebotenen Themen sind sehr vielfältig:

- Laufen (na klar)
- Wetter
- Modelleisenbahn mit Bahnlandschaft
- Aussichtsturm mit Panoramablick
- Ardennenoffensive/Westwall

Treffpunkt: 14:00 Uhr, Am Weißer Stein 29, 53940 Hellenthal (direkt neben dem Wohnmobilhafen)

Die Gesamtdauer der Führung wird ca. 60 bis 90 Minuten betragen.

Bitte plant bei der Anreise auch die Möglichkeit gesperrter Straßen in der Eifel ein.

Aufgrund der Gruppengröße gilt die 3G-Regel. Bitte an Impfnachweise denken und mitführen, sowie während der Führung einen Mund-Nasen-Schutz tragen.

Ein Thema habe ich noch vergessen. „Wann gibt’s was zu essen?“

Es ist geplant, nach der Führung einen kleinen Snack anzubieten und nahe der Heimat zusammen einzukehren.

Also dann Karsten „Maach dat Wetter joot“!

11. KÖLNER
LESELAUF
2021

38. dreiteilige Bahnlaufserie in Bergisch-Gladbach 26.08.2021



Nach 3000 m nun die 12,5 Runden mit Martin ohne Norbert, der Urlaub vorzog.

20:10 war möglich, war meine Meinung am Start, wenn es dann so oder so läuft. Und es lief. 1000 unter 4, 2000 unter 8, 3 knapp über 12 und dann nur noch 5 Runden. Martin tat was noch möglich war und im Ziel heftige Freude

Veranstaltungswart :
Klaus Braun

über
20:07.

Bahn- bzw. Tempotraining im Troisdorfer Aggerstadion läuft wieder. Eine interessante und auch dann wichtige Trainingsform, wenn man sich verbessern/steigern möchte. Die „Arbeit“ auf der Bahn oder alternativ an der Sieg oder im Wald ist meist auch mit richtig Spaß verbunden. Superkontrolle, jederzeit Korrekturmöglichkeit, alles parat und am Platz.

Liebe Läuferinnen und Läufer,

Bestleistungen aufstellen, Kilometer sammeln und sich mit anderen Läuferinnen und Läufern messen, wir wissen, wie gerne Ihr am 17. Oktober mit uns beim Deutsche Post Marathon Bonn gelaufen wärt und uns geht es natürlich genauso.

Gerne hätten wir mit vielen tausend Sportlerinnen und Sportlern ein großes Lauffest

gefeiert, aber das wird im Oktober aller Voraussicht nach einfach noch nicht wieder möglich sein. Da eine Veranstaltung dieser Größenordnung jedoch Planungssicherheit braucht und wir eine Verantwortung für die Sicherheit aller Teilnehmenden tragen, haben wir uns für ein neues Veranstaltungskonzept entschieden, das Euch trotz aller corona-bedingten Hürden auf die Laufstrecke bringt.

Für den gesamten Oktober wird in der Bonner Rheinaue eine festinstallierte 5 Kilometer Laufstrecke inklusive offizieller Zeitmessung aufgebaut. 31 Tage lang, 24 Stunden am Tag könnt Ihr hier an den Start gehen und einen Wettkampf absolvieren.

Am Freitag, 1. Oktober geht es los. Viele kleine und große Challenges sind dabei möglich. Neben den Wertungen für einen 5, 10, 20 und 40 Kilometer Lauf wird es auch Wertungen für die meisten Teilnahmen oder die meisten absolvierten Kilometer geben. Ihr könnt Euch hier mit Freunden und Familie gegenseitig herausfordern oder beispielsweise als Verein Eure internen Meisterschaften austragen. Wir würden uns freuen, wenn viele von Euch dabei wären.



Birgit hat eine Gruppe

„Laufen mit der LLG St. Augustin“

in Facebook eingestellt.

Hier wird sie Sonntagmorgensläufe in der näheren Umgebung von 15-20 km anbieten.



Gabi und Jörg haben sich am 22.08. am Berliner HM beteiligt, leider nicht für die LLG, und scharren jetzt schon mit den Hufen für Ihre Teilnahme am Marathon in 4 Wochen in Berlin.



Deutsche Post 



Deutsche Post Marathon Bonn
Oktober-Challenge

22. KÖLNER halb marathon

koelner-halbmarathon.de

29. August 2021

Die Stimmung kommt zurück.

Der Kölner Halbmarathon liegt terminlich so, dass man ihn gut als Vorbereitung für die großen Herbst-Laufveranstaltungen mitnehmen kann, als schnellen Trainingslauf oder einfach um seine Form unter Wettkampfbedingungen zu testen. Corona-bedingt fallen diese Events dieses Jahr leider wieder aus. So

kam es, dass ich mir im Voraus keinerlei Gedanken um Zielzeit etc. gemacht habe.

Auf dem Gelände der Sporthochschule Köln angekommen, fiel mir eines sofort auf: Die Stimmung war trotz des miesen Wetters sehr gut. Es hat sich fast schon wieder normal angefühlt. Das Warten bei der Startnummernausgabe, der hektische Gang zur Toilette um den Start nicht zu verpassen, überraschend viele Starter, die zusammen loslaufen und endlich wieder jubelnde Zuschauer. Toll. Klar, Abstand halten, Masken und 3G als Voraussetzung, um dabei sein zu dürfen, lassen die Umstände nicht vergessen und sind meiner Meinung nach auch angemessen, es wurde aber auch demonstriert, dass größere Veranstaltungen dieser Art durchaus möglich sind. Ich hoffe, dass die äußeren Umstände



de dies im Frühjahr zulassen werden. Aber jetzt zum Lauf:

Angesichts meiner Planlosigkeit habe ich mich am Start relativ weit hinten einsortiert und habe es langsam angehen lassen. Nach 500m konnte ich mich halbwegs freilaufen und die Maske abnehmen. Ein 5er Pace fühlte sich gut an und die erste Runde verging wie im Flug. Ich war überrascht, dass quasi niemand die 7km gefiniert hat.

Runde 2 lief ebenfalls gut, meine Verpflegung kam genau zur richtigen Zeit, so dass ich in Runde 3 aufgeputscht vom Zucker des Gels viele meiner Mitstreiter hinter mir lassen konnte. Auf den letzten paar Kilometern bin ich dann vollends in den Racemodus verfallen und habe mich nicht weiter zurückgehalten. Der Zieleinlauf im Stadion mit den Zuschauern, dem lauten Kommentator und dem Gefühl es geschafft zu haben führte bei mir zu einer Euphorie, die ich lange nicht mehr erlebt habe. Es hat richtig Spaß gemacht. Kurz noch die Sachen geholt, eine Jacke übergezogen, da es immer noch regnete, quasi stellvertretend für den gesamten "Sommer" 2021 und noch die Siegerehrung für die 21km angeschaut und ab nach Hause in die warme Badewanne. **DirkM**



Nordrhein-Meisterschaften der Senioren und Seniorinnen 28./29. August 2021 Düsseldorf

Veranstalter Leichtathletik-Verband Nordrhein e.V. Ausrichter LVN-Region Mitte Örtlicher Ausrichter TV Angermund

Es war in der Tat ein feuchtfrohliches (Petrus schloss immer wieder den Himmel auf) Abenteuer.

Der Kugelstoßwettbewerb wurde zweimal unterbrochen und der anschließende Diskuswettbewerb einmal.

Aber dennoch hat sich Marcus ganz köstlich amüsiert!

**Leichtathletik-Verband
Nordrhein e.V.**

Zum Glück waren auch Läufer-Typen bei beiden Disziplinen am Start. Der „Oberbulle“ wuchtete doch tatsächlich die Kugel aus dem Stand über 3m weiter als ich.

Beim Diskus war der Unterschied nicht mehr ganz so heftig. Die Jungs sind aber wie immer alle sehr gut gelaunt und zugänglich. Durch die Wetterkapriolen wurde der gesamte Zeitplan mächtig

Kugelstoß M50, M55 Finale

28.08.2021 12:00 Urkunden gedruckt

Klassenergebnis Senioren M50

Rang	Name	Nat.	Ergebnis	V1	V2	V3	V4	V5	V6	Klasse	
Bib	Verein	JG									
1	Schroers Thomas	GER	13,76	1./I	12,05	13,50	13,76	13,46	x	13,50	M50 6000g
245	VFL Repelen	1967									
2	Follmann Markus	GER	13,04	2./I	12,71	12,75	13,04	12,91	12,94	12,98	M50 6000g
102	LT DSHS Köln	1971									
3	Völker Dr. Ansgar	GER	11,04	5./I	10,98	11,04	10,94	-	-	-	M50 6000g
223	TV Angermund	1969									
4	Zink Marcus	GER	10,03	7./I	9,50	9,75	10,03	9,85	9,74	9,81	M50 6000g
101	LLG St. Augustin	1967									

Diskuswurf M50, M55 Finale

28.08.2021 13:15 Urkunden gedruckt

Klassenergebnis Senioren M50

Rang	Name	Nat.	Ergebnis	V1	V2	V3	V4	V5	V6	Klasse	
Bib	Verein	JG									
1	Schroers Thomas	GER	40,70	1./I	x	40,70	x	39,60	x	x	M50 1500g
245	VFL Repelen	1967									
2	Zink Marcus	GER	30,79	4./I	30,79	x	x	x	x	27,76	M50 1500g
101	LLG St. Augustin	1967									

durcheinandergewirbelt. Dadurch das die Wurf-Stoß-Disziplinen auf dem Außen-gelände abgehalten wurden, wurde es mit dem 400m Lauf zeitlich sehr eng. Ein richtiges Aufwärmen war nicht mehr möglich. ...hat mir und meiner Zeit aber nicht geschadet (im Gegenteil...Adrenalin pur...). Und oh Wunder, der Regen machte eine Pause. Ich glaube Petrus ist ein Fan der Laufdisziplinen.

Ja, ja,...“ Eisen wegzuwerfen oder im Kreis zu laufen“

...Mir wurde Bahn 4 zugewiesen => ich habe also nicht mal eine Runde geschafft. „Der Kreis blieb mir erspart“.

Endlich stehen nach > 30 jähriger Stadion Abstinenz (...damals im Mittelalter wurden die Daten ausschließlich auf Papier festgehalten...) wieder virtuelle/digitale Ergebnisse „zu Buche“. Ok, die Leistungen sind nicht mehr vergleichbar mit denen aus der Steinzeit aber das Wettkampffeeeling und die Stimmung ist zum Glück geblieben.

Meine aktuelle Bestzeit über 400m lautet jetzt: 61,88 sec. Nächster WK im Aggerstadion in Tdorf am 05.09. **MarcusZ**

400m M50, M55 Finale

28.08.2021 14:50 Urkunden gedruckt

Klassenergebnis Senioren M50

Rang	Name	Nat.	Ergebnis	Klasse	Info
Bib	Verein	JG			
1	Ketelaer Tom	GER	57,10	1./I	M50
76	LAZ Rhede	1968			
2	Zink Marcus	GER	61,88	2./I	M50
101	LLG St. Augustin	1967			
3	Schefthaler Andreas	GER	63,43	3./I	M50
15	ASC Düsseldorf	1971			

Der Deutsche Post Marathon wollte auf Tour gehen und auch bei uns am Rothenbach Station machen.

Dafür und darauf hatten sich schon einige LäuferInnen der LLG mit diversen Streckenplanungen vorbereitet. Vorgesehen war der 7. September um 18.30 am Rothenbachparkplatz.

Nach Absage des Bonner Marathons ist diese Aktion leider **hinfällig und abgesagt** worden.