

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, 14.09.2021

## Vereinsnachrichten 28-21



Scenic,  
flat,  
fast and  
traffic-free

und mit MartinO am Start

*Der Wilne 10k ist ein Straßenlauf im Vereinigten Königreich. Das veranstaltende Dorf ist im zentralen England nördlich von Birmingham, etwa in der Mitte zwischen Nottingham und Derby. Mein Arbeitgeber hat mich erstmals seit Februar 2020 wieder auf Dienstreise entsendet. Weil es mit den Ein- und Ausreisebestimmungen doch recht aufwendig ist, beschränkt man sich auf möglichst wenig Flüge. Daher direkt zwei Wochen. So hatte ich ein Wochenende in England und habe mir dort einen Lauf gesucht. Dieser war sogar nur 15 Minuten von meinem Hotel entfernt.*

*In England sind alle Beschränkungen weitestgehend aufgehoben. Im Flughafen ist noch einiges Pflicht. Ansonsten wird nur empfohlen in Gebäuden Masken zu tragen und Abstände einzuhalten. Dies wird im Hotel und in der Firma auch befolgt. Aber draußen sieht man niemanden mit Maske. So auch bei dem besuchten Lauf.*



*Das Veranstaltungsdorf und der Parkplatz waren auf einer Wiese untergebracht, auf welcher kurz vor dem Lauf noch Kühe gestanden haben müssen. Die Spuren davon waren deutlich zu sehen und manchmal auch zu riechen. Echte Natur eben.*

*Zur Startzeit um 10 Uhr war es noch bewölkt, kurz danach sonnig und warm. Das Rennen war nur auf Straße, aber während sich die Straße vor dem Parkplatz mit Menschen füllte, konnte man sich auf einem Stück Wiese neben dem Parkplatz warmlaufen. Siehe Bild (IMG\_2004).*

Im September sind im Verein:

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

Für die LLG am Start:

05.09. GBR-Wilne, Oberndorfer  
05.09. Troisdorf, Zink  
16.09. Köln, Putz  
18.09. Euskirchen, Zink  
02.10. Kandel, Ilse  
10.10. Bonn, Oberndorfer, Tesch  
10.10. Essen, Lämmlein  
31.10. Luzern, Tesch  
07.11. Winterscheid, LennartzBu, Ilse, Tesch, Zink

Wer feiert seinen Geburtstag?

04.09. Manfred Prokaska	64 Jahre
06.09. Helmut Altenrath	74 Jahre
13.09. Marco Welteroth	49 Jahre
18.09. Anne Gerlach	71 Jahre
23.09. Heinz Rasten	58 Jahre
25.09. Jürgen Steimel	66 Jahre
25.09. Dagmar Klandt	57 Jahre



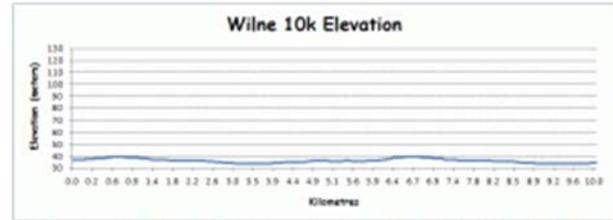
1. Vorsitzende : Birgit Lennartz  
2. Vorsitzender : Jürgen Steimel

Geschäftsführer : Udo Lohrengel  
Kassierer : Wolfgang Menzel

Veranstaltungswart : Klaus Braun

Danach war es ein merkwürdiges Gefühl als sich vor dem Massenstart 780 Starter aufstellten. Die Eliteläufer mit niedrigen Startnummern unter 100 blieben bis kurz vor dem Start von den restlichen Teilnehmern abgetrennt. Nach jeweils 100 Startern kam ein weiteres Flatterband zur Abtrennung. Eine Minute vor dem Start

wurde dies aufgehoben, es gab keine Abstände mehr, alle rückten eng zusammen. Wenn das unser RKI sehen würde ;-)  
Der Lauf war gut besetzt, die Strecke war flach und kurzweilig. 103 Männer und 13 Frauen liefen unter



40 Minuten, der Sieger sogar unter 30 Minuten. Nach 21 Minuten für die erste Hälfte brauchte ich für die zweite Hälfte leider 30 Sekunden mehr, bin aber mit der 42 recht zufrieden. Im Ziel gab es eine Wasserflasche und ein T-Shirt für jeden. Und die Sonne schien wie sonst eher in Südeuropa zu erwarten. Auch eine Siegerehrung für die ersten 6 Männer und Frauen, sowie diverse Altersklassen, Mannschaftswertungen und Lokalwertungen wurde durchgeführt. Eine ordentliche Organisation, an der es nichts auszusetzen gibt, außer den

fehlenden Abständen vielleicht. Auf der anderen Seite war es für mich erstmals wieder ein richtiges Rennen mit Massenstart, bei der Dichte der Teilnehmer wurde auch permanent überholt. So wie früher auch bei Rennen in Deutschland :-)

**Martin**

Troisdorfer Leichtathletik  
Gemeinschaft 1966 e. V.



## Offene Stadtmeisterschaft

Am 05.09.2021

veranstaltete die Troisdorfer Leichtathletik Gemeinschaft e.V. im

Aggerstadion die offene Leichtathletik-Stadtmeisterschaft.

Schon vor einigen Tagen in Düsseldorf bei den LVN Seniorenmeisterschaften stand für MarcusZ der Entschluss fest, es auch wieder und weiterhin mit Stoßen und Werfen zu versuchen.

Zum Stoßen nutzt er die 6 kg-Kugel und zum Werfen den 1,5 kg-Diskus. Zwischendurch, davor oder danach lockert er sich gerne etwas auf und fegt im Schweinsgalopp die Stadionrunde herunter. 400 m zu laufen ist auch für völlig Untrainierte zu schaffen. Aber unter 1 Minute, also unter 60 Sekunden, das ist schon eine Hausnummer der besonderen Art. In Düsseldorf noch an der Grenze zur Top-Leistung in der M50 knapp gescheitert gelang ihm in Troisdorf dieser Schritt in den Läuferolymp der M50 mit 59,59 sec.

Zurück zum Eisen. Auch beim Kugelstoßen gelang ihm eine deutliche Verbesserung auf 10,52 m. Diskus fand nicht statt.

Nach den Wettbewerben war er beseelt von der eigenen Leistung und sieht noch Spielräume für weitere Steigerungen. Schon mittwochs darauf sah man ihn im Aggerstadion bei seiner Feierabendbeschäftigung.

Er fiebert schon dem nächsten Wettkampf am 18./19.09. in Euskirchen entgegen.

### TRAININGSZEITEN-/Orte:

Montag, 17.30 Uhr Menden  
Dienstag, 18.30 Uhr Rothenbach  
Mittwoch, 18 Uhr Tempotraining  
Donnerstag, 17.45 Uhr Rothenbach  
Samstag, 16.00 Uhr variierend

Siehe auch Birgits Wochenvorschau auf Whatsapp der LLG

