



Vereinsnummer der LLG St. Augustin im LVN 30141

Tel. 02246 - 911 647 Mobil 0151-42 42 71 98
 Priv 02246 - 915 90 80 oder 02246 - 911 300
 info@LLG-St-Augustin.de, www.LLG-St-Augustin.de
 www.marathon-und-mehr.de

Augustin

Lohmar, 19.09.2023

Vereinsnachrichten 40-23

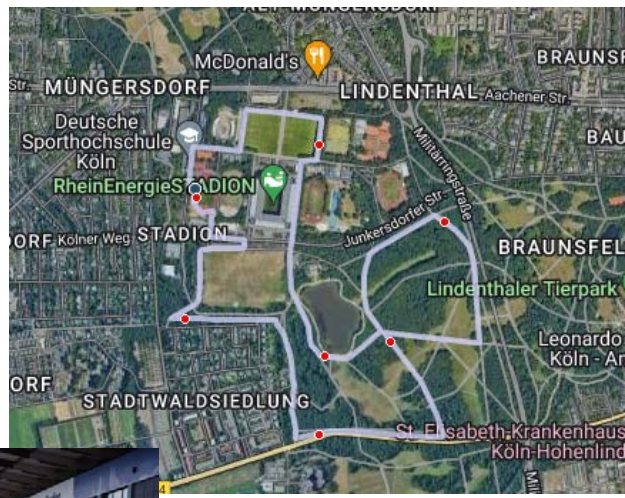
2 Seiten

Sonntag, 27. August 2023
 24. Auflage

KÖLNER halb marathon

Ordentliches Wetter und damit auch gut für Stimmung und Leistung. Das organisatorische Zentrum war wieder das NetCologne Stadion der Deutschen Sporthochschule Köln in Müngersdorf, wo es ausreichend Platz und die nötige Infrastruktur gibt.

Um 10 h gings auf die Strecke und die Angemeldeten konnten sich im Laufe des Geschehens für 1 bis 4 Runden á 7 km entscheiden.



Im September sind im Verein:

**Birgit Lennartz + noch 12
 Gründungsglieder 30 J.**

Rüdiger Hötger	23 Jahre
Olaf Kucher	21 Jahre
Anne Gerlach	20 Jahre
Waldemar Böttcher	12 Jahre
Peter Scholl	5 Jahre
Klaus Schnitzler	2 Jahre
Danica Montuori	2 Jahre
Katrin H.	2 Jahre
Stefan Mazsits	1 Jahr
Frank Karqe	1 Jahr

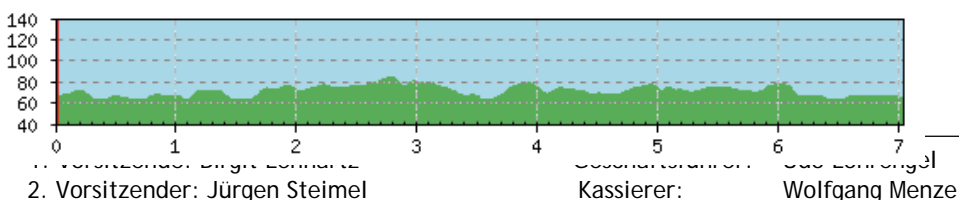
Für die **LLG** am Start:

- 27.08. Köln, Menzel, Lennartz, Starck
- 31.08. GL, Tesch
- 02.09. Bleialf, BrandtK
- 03.09. Willich, BrandtK
- 07.09. GL, Tesch
- 17.09. Köln, Montuori, Krause
Lennartz, BrandtK,
- 22.09. Vettelschoss, Tesch
- 22.09. Zons, Starck, Gerkum
- 24.09. Berlin, Kaiser, Heidemann
- 24.09. Erftstadt, Lennartz
- 01.10. Köln, Ilsex3, Mazsits,
Lennartz, Krause, Brandt,
Paffrath, Link, Schnitzler,
GerkumR, Mauruschat, Trinks
- 07.10. Eupen, Lennartz
- 15.10. Bonn, Tesch, Oberndörfer
Krause, Remenyuk, Link
- 15.10. Essen, Lämmlein
- 15.10. Refrath, Lennartz, Montuori
- 15.10. Lago d'Orta, BrandtK
- 28.10. Grafschaft, Lennartz
- 29.10. Remscheid, Montuori
- 29.10. Frankfurt, Trinks, Brandt,



Die LLG war mit **Birgit, Dani und Wolfgang** vertreten. Im Hinblick auf kommende anstehende läuferische Großereignisse waren 3, besser 4 Runden geplant. Wolfgang ließ es mit 3 Runden gut sein. Viele, die in Köln am 1.10. Marathonabsichten haben, waren an dieser Trainingsmöglichkeit mit Wettkampfcharakter interessiert.

Gleichwohl konnte man auch seine Leidenschaft in mentaler Hinsicht schulen, denn jede weitere Runde endet und beginnt wieder im Stadion, wo alle warten, wo Entspannung, Versorgung und Ruhe zu finden wäre. Da ist es schon anspruchsvoll, gegen seine Widerstände diesen Ort wieder in das nahe Waldgelände zu verlassen.



Wer feiert seinen Geburtstag?

25.09. Jürgen Steimel	68 Jahre
25.09. Dagmar Klandt	59 Jahre
27.09. Norbert Dzialas	59 Jahre
28.09. Hans-Jörg Kuck	62 Jahre
28.09. Jörg Hartnack	49 Jahre
30.09. Achim Neitzel	59 Jahre

Verbilligte Startkarten für:

15.10. Essen	(5)
15.10. Refrath	(8)
17.03. Bensberg	(13)

info@marathon-und-mehr.de



Bahnlaufserie in Bergisch Gladbach am 24.8., 31.8. und 7.9.2023

Einmal im Jahr nehme ich gerne an der Bahnlaufserie in BGL teil, wenn es terminlich passt. Die Streckenlängen sind 3000m, 5000m und 10000m, d.h. 7,5/ 12,5/ 25 Runden und werden in dieser Reihenfolge an drei aufeinanderfolgenden Donnerstagabenden angeboten.

3000m

Normalerweise gibt es noch einige andere Vereinsmitglieder, die man dort antrifft, dieses Jahr war es mitlaufend nur Bernd, Anne und Udo als Zuschauer beim 3000m Lauf anwesend. Bernd und Anne hatte ich im Auto mitgenommen. Udo rettete mich mit einem Paar neuer Spikes, da ich meine Laufschuhe vergessen hatte. Bernd startete mit mir im Lauf für alle über 11 Minuten. Es war warm und sehr schwül an dem Abend, obwohl der Lauf erst um 21 Uhr startete. Ich kam aus einem längeren Urlaub und mangels Bahn- bzw. Tempotraining wollte ich eine Zeit um die 12 Minuten laufen.

Nach dem Start entwickelte sich ein richtiges Rennen, das ich verhalten anging. Erst musste ich ein Gefühl für das Tempo bekommen und die Zuversicht, das bis zum Ende halten zu können. Ich blieb an einer Vierergruppe dran, die in einem Abstand von max. 50m vor mir lief, und in der auch Bernd war. Nach rund 2000m konnte ich zu den anderen aufschließen und mit einer Tempoverschärfung auf den letzten 500m noch drei aus der Gruppe überholen. Die Zeit lag wenige Sekunden über 12 Minuten, aber der Lauf hatte Spaß gemacht und mit dem Ergebnis war ich (sehr) zufrieden.

5000m

Eine Woche später startete mein Lauf bereits um 18:40 Uhr, trotzdem waren die Wetterbedingungen mit knapp über 20°C



und trockener Luft deutlich angenehmer. Die Anfahrt mit dem Motorrad gestaltete sich sehr stressig, weil praktisch die ganze Strecke von Siegburg nach Bergisch Gladbach Stau war. Mit dem Auto hätte ich es sicher nicht rechtzeitig geschafft.

Mein Ziel war unter 21 Minuten zu laufen, je weiter in Richtung 20 Minuten, desto besser. Leider stellte sich heraus, dass in meinem Lauf für die Leistungsgruppe 18:00-21:00 Minuten keiner mit dem gleichen Ziel antrat. Alle die da waren wollten unter 20 Minuten laufen. Möglicherweise traf die schlechte Verkehrslage eine Mitschuld, denn etliche die angemeldet waren, traten nicht an.

Bereits nach dem ersten Kilometer, den ich in 4:05 min lief, war klar, dass ich den Rest der Strecke alleine laufen würde. Wenigstens feuerten mich dankenswerterweise im weiteren

Verlauf einige Zuschauer im Stadionrund an. Aber auch ohne diese Zusatzmotivation hätte ich nicht aufgegeben. Dass ich überrundet wurde, machte mir auch nichts aus, das war vorher klar, wenn der/die Schnellste(n) 18 Minuten laufen. Und siehe da, auf der vorletzten Runde kam wieder eine Läuferin in Blickweite, mit 18 Jahren wahrscheinlich die Jüngste im Feld und am Ende nur noch rund 15 Sekunden schneller als ich mit meinen 20:57min. Das Ziel war knapp erreicht, aber es war nur ein Zeitlauf gewesen, außer Konkurrenz ;-).



10000m

Wir alle freuen uns über richtige Sommertage im September, aber musste es ausgerechnet 30°C heiß werden, wenn 25 Runden auf der Bahn zu drehen waren? Die Startzeit mit 18:30 Uhr war so früh, dass es sich noch nicht abgekühlt hatte. Aber der Veranstalter baute für die 10.000m-Läufer einen Wasserstand auf der Gegengerade auf, so dass keiner Gefahr lief, einen Hitzekollaps zu bekommen.

Die Anfahrt mit öffentlichen Verkehrsmitteln (für September hatte ich ein Deutschlandticket gelöst) war o.k., auch wenn der Fahrplan mal wieder durcheinander war, als Grund wurde ein Polizeieinsatz am Flughafen angegeben.

Mein Ziel war vor der Hitzewelle gewesen 43 Minuten zu unterbieten, aber nun wäre ich mit einer 43 vorne auch zufrieden gewesen. Noch wichtiger als die Zeit waren mir aber ein paar Mitläufer in meinem Leistungsbereich und die waren in diesem Lauf für alle >36 Minuten auch dabei. Von Beginn an war ich in einem Dreiergrüppchen, in dem ich nach 2 km die Führung übernahm. Nach vier Kilometern waren wir nur noch zu zweit und ich fragte mich, ob mein Mitläufer nicht auch mal wieder Führungsarbeit machen wollte. Das hatte er nicht vor, sondern er setzte sich nach 6km 20-30m von mir ab. Ich konnte aber gegenhalten und den Abstand zumindest nicht größer werden lassen. Das Wasser auf der Gegengerade nutzte ich im Gegensatz zu ihm regelmäßig zum Kühlen. Vielleicht war das auch ein Grund, warum ich nach 9 km wieder dran war und am Ende das bessere Finish hatte :-). Zwar wurde ich auch in diesem Lauf von mehreren überrundet, konnte aber selber ebenfalls andere überrunden, was auf den letzten Kilometern durchaus motivierend war ;-). Mit 43:14,81 min und dem geschilderten Rennverlauf war ich am Ende sehr zufrieden.

Auf der Rückfahrt machte die Bahn ihrem schlechten Ruf wieder alle Ehre und ich musste 40 Minuten in Bergisch-Gladbach warten, weil die geplante Verbindung ausfiel.