

Langlaufgemeinschaft Sankt Augustin
Geschäftsstelle
Feldstraße 4 D-53797 Lohmar-Inger

Vereinsnummer der LLG St. Augustin im LVN : 1430

Tel. 02246 - 911 647 Mobil 0171 - 28 47 286
 Fax 02246 - 911 301
 info@LLG-St-Augustin.de, www.LLG-St-Augustin.de
www.marathon-und-mehr.de



Vereinsnachrichten 27-07



Olaf
vor...

1. Duisburg. Olaf Kucher hat in seinem Kurzbericht das Erlebte verarbeitet:

Nach langer intensiver Vorbereitung kam er immer näher, der Marathon...und ich fühlte mich in der letzten Woche zuvor so schlapp und zerschlagen wie in der gesamten Vorbe-reitung nicht. Irgendetwas steckte mir in den Bronchien. Aber einen Marathon gibt man nicht so leicht auf, deshalb ging ich am Sonntag an den Start, war aber sehr unsicher, was meine Tagesform betraf. Antje machte mir Mut und auch Gerd meinte, dass es beim Laufen besser wird. In Duisburg

starten nur etwa 1500 Marathonis, so dass es in den Startblöcken noch recht entspannt zugeht. Gerd und ich liefen gemeinsam los, trennten uns dann aber innerhalb der ersten Kilometer. Die Duisburger Strecke ist sehr interessant und abwechslungsreich. Man läuft durch alle Duisburger Stadtteile, Meiderich, Homburg, Rheinhausen, Buchholz, Wedau, um nur einige zu nennen.



Olaf
während...

Die Versorgung mit Getränken an der Strecke war vorbildlich. Hätte man jedes Mal einen Becher Wasser getrunken, wäre ein Wasserbauch die Folge gewesen. Die Temperaturen entwickelten sich zum Glück nicht so wie befürchtet, es gab genug Wind, der für Kühlung sorgte aber auch manches Mal entgegen der Laufrichtung wehte. Lläuft man dazu noch über eine leicht ansteigende Rhein-Brücke, dann merkt man das schon. Bei km 25 hörte ich plötzlich meinen Namen und sah eine Frau, die ich nicht kannte, daneben stand Antje mit der Digicam in der Hand. Sie hatten sich unterwegs kennen gelernt.

Bei km 37 wurde ich noch einmal gerufen, diesmal war es unser Freund Günther aus Duisburg, der mich die letzten 5 km auf dem Fahrrad begleitete. Ein Dank an ihn und an die Triathletin vom ASV Duisburg, die ich schon seit km 18 immer konstant vor mir hatte und die auch von drei VereinskolegInnen auf dem Rad begleitet wurde.



Olaf
nach...
oder habe ich
die Fotos
verwechselt?

Die Highlights des Rhein-Ruhr-Marathons sind zweifellos die zahlreichen Samba-Bands, kurz vor dem Ziel sogar mit attraktiven Tänzerinnen und natürlich der Zieleinlauf in der neuen MSV-Arena. Da kann man fast nachvollziehen, was es für ein Gefühl sein muss, am Ende eines olympischen Marathons ins Stadion zu laufen. Mit meinem Ergebnis war ich am Ende sehr zufrieden, denn ich konnte immerhin meine bisherige Bestzeit um 11 min verbessern. Außerdem hatte ich nie das Gefühl, dass ein Einbruch droht, im Gegenteil, ich konnte auf den letzten 2,195 km mein Tempo noch einmal auf einen 4:38 min/ km - Schnitt steigern, insgesamt lag er bei 4:43 min/km. Im Stadion wurde ich durch Antje und unsere Freunde ganz toll empfangen, anschließend gab es ein König-Pils vom Fass und die Finisher-Medaille sowie ein Puma Fu-Shirt. Am Bierausschank traf ich auch Gerd Dürr wieder, der ebenfalls eine Klasse-Zeit gelaufen ist. Duschen konnte ich anschließend ganz entspannt und ohne Gedränge im Gebäude des Fechtclubs. Selbst wenn man das anschließende Grillen im Garten unserer Freunde nicht mehr hinzu zählt, war es ein gelungener Tag - auch für Antje als meine tolle Betreuerin und Fotografin. Ich kann den Rhein-Ruhr-Marathon jedem weiterempfehlen. Gute Organisation, schöne Strecke mit Samba-Klängen, begeisterte Zuschauer, super Finisher-Paket, ...

Kreissparkasse Siegburg, BLZ 370 502 99; KtoNr. 30 004 485

Lohmar, 01.05.2007

Jubiläen-Ecke

Im Mai 07 sind im Verein:

Helmut Maatz	11 Jahre
Frank Steinhauer	10 Jahre
Oliver Tönnessen	10 Jahre
Dietmar Knappe	6 Jahre
Bettina Pütz	2 Jahre

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

04.05. Köln, diverse
05.05. Hückeswagen, LennartzBi
06.05. Berlin, Lohrengel
11.05. Refrath, LennartzBi
12.05. Lohmar, LennartzBi

Termine ++ Termine +

04.05.07 DKV - Lauf

05.05.07 Hückeswagen
06.05.07 Düsseldorf
06.05.07 Alfter
06.05.07 Bergisch-Gladbach
06.05.07 Bad Breisig
11.05.07 Refrath
12.05.07 Lohmar
13.05.07 Hürth

Wer feiert aktuell seinen Geburtstag?

03.05. Burkhard Vitt	59 Jahre
04.05. Hans Eisenhuth	66 Jahre

Verbilligte Startnummern für zahlreiche Laufveranstaltungen und Strecken.

Bitte bei mir nachfragen. Udo

Lohrengel

Geschäftsführer : Udo Lohrengel

Veranstaltungswart :

Kassierer : Wolfgang Menzel

Konrad Waßmann