

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

Lohmar, 28.07.2009

Vereinsnachrichten 34-09

Jubiläen-Ecke
 Im August 09 sind im Verein:
 Rainer Kuck 9 Jahre
 Uschi Günther 2 Jahre

Wer feiert seinen Geburtstag?
 27.07. Harry Bergold 26 Jahre
 01.08. Helga Dick 47 Jahre
 05.08. Alexander Rausch 58 Jahre

Wer ist wann u. wo für die LLG am Start/ gemeldet:
 26.07. Köln, Dürr, Reinisch, NeitzelB+A, LennartzBi
 01.08. Heimbach, NeitzelB+A
 01.08. Brodenbach, LennartzBi
 09.08. Monschau, Lämmlein Reinisch
 09.08. Köln, KucherO, Braun, Lohrengel, LennartzBi

TRAININGSZEITEN-/Orte:
 Montag, Siegrunde, St. Au-Menden
 Dienstag, Abendrunde, Rothenbach
 Donnerstag, Abendrunde, Rothenb.
 Samstag, Lange Runde, Rothenbach nach vorheriger Absprache

Noch Startkarten für:
 09.08. Köln
 09.08. Monschau
 06.09. Darmstadt
 13.09. Münster
 13.09. Pirmasens
 19.09. Troisdorf
 04.10. Köln
 04.10. Brüssel
 16.10. Hachenburg
 25.10. Frankfurt
 25.10. Remscheid
Weitere Veranstaltungen bitte nachfragen.

10 Meilen von Köln

Schönes sonniges Wetter und ein leichtes Lüftchen sorgten für super Bedingungen bei der Laufveranstaltung am Rhein, rund um die Poller Wiesen. 3 LLGler starteten über 10 km und 6 LLG'ler über die

10 Meilen (also rund 16,1 km). Gleich zu Beginn treffe ich Gerd und Frank mit Familie, später auch Achim und Birgit Neitzel und Frank Reinisch. Unsere



Vorsitzende Birgit, sowie Udo und Gerhard sind bereits auf der 10 km-Strecke. Wir beobachten noch ihren Zieleinlauf, bevor wir uns für die 10 Meilen warmlaufen. Beim Start gibt es noch etwas Verzögerung, vermutlich durch die letzte Läuferin über 10 km, die dann aber von allen 10-Meilenläufern im Starterfeld spontan Beifall erhält. Endlich geht es los und aus meiner Sicht lässt sich der Lauf so beschreiben.

1. Runde: flotter Beginn, es läuft sich leicht und gut, etwa 2 km laufe ich mit der führenden Frau zusammen, bevor sie mich nach vorn verlässt.

2. Runde: Ich kenne ja nun die Runde und weiß, was auf mich zukommt. Es läuft weiter recht gut, zu Beginn der Runde werde ich von der zweiten Frau überholt – ob sie die Führende noch einholt? Ich versuche mein Tempo weiter konstant zu halten.

3. Runde: An der Verpflegungsstelle überholt mich Martin, ich kann ihm gar nicht gleich antworten, habe den Mund voll Iso-Getränk – er fragt, ob alles klar ist und ich antworte mit Augenzwinkern „I try to survive“. Na gut, das ist etwas übertrieben, aber jetzt wird es schon etwas mühsamer,
KtoNr. 30 004 485



Die hoffnungsvollen LLG-Talente, von denen noch keiner einer der teuren Pflegestufen angehört, obwohl da mal eben 286 Jahre auf der Mauer sitzen.

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

Geschäftsführer : Udo Lohrengel
 Kassierer : Wolfgang Menzel

Veranstaltungswart :
 Konrad Waßmann



Was hat sich **Wolfgang Menzel** in Davos und Umgebung gegönnt? „Ich bin normal durchgelaufen, obwohl im Davoser Stadion aus dem Ziel im wahrsten Sinne des Wortes schon die Luft rausgelassen war. Konnte es aber noch liegen sehen, so dass ich korrekt hindurch laufen konnte; allerdings war die Zeitmessmatte schon abgebaut, so dass ich in der K 78 Liste nicht erscheine. Ein Finisher Shirt und die 78er Medaille erhielt ich aber ohne Probleme. Was will ich mehr. Die Sache ist für mich so vollkommen okay und ich konnte die letzte Berge über

die Promenade und die Platzstraße und in den (gemeinerweise) 3. Stock meines Hotels in Angriff nehmen. Hatte auf der Keschkütte 7:33, also 7 Minuten unter der Sollzeit. Auch auf den ersten Kilometern des Trails ging es mir noch hervorragend. Mal wieder habe ich jedoch den nicht enden wollenden Weg zur Verpflegungsstation Tagliöl unterschätzt und war eine gute Stunde ohne zu Essen und Trinken. Mitten auf dem Trail und auf 2.600 m Höhe gab es dann Kaltgetränke, die meinem Magen bei 4 Grad Resttemperatur doch zugesetzt haben. Richtung Pass und dann im wie immer traumhaften Dischmatal musste ich dann zusätzliche Pauschen einlegen, damit sich die Magenkrämpfe lösten. Wer mich kennt weiß, dass ich mich durch nichts und niemanden hetzen lasse; also war mir auch die letzte Sollzeit von 10 Std. in Dürrboden egal. Hauptsache Keschkütte gepackt. In Dürrboden war ich dann ca. 13 Minuten über der Sollzeit und es hat sich keiner mehr so recht für mich interessiert. Konnte noch eine Literflasche Cola aushandeln, was auf Ex aber auch was übertrieben war. Eine Aufforderung auszusteigen habe ich auch nicht erhalten, also bin ich weitergelaufen(gegangen). Einen Zwangsausschluss hätte ich auch nicht akzeptiert. Ich war dann nach 12:25 h im Ziel als 883. bei den Männern.“

das Tempo zu halten. Bei km 14 überholt mich Frank Reinisch, ich klemme mich hinter ihn und bleibe dran. Als wir die Startlinie erreichen, wage ich einen „Ausreißversuch“. Frank bleibt aber dran und kommt knapp hinter mir ins Ziel. Beim Auslaufen schaue ich mir die schöne Strecke noch einmal in Ruhe an. Es ist wirklich eine klasse Runde und

man hat schöne Blicke auf und über den Rhein. Darauf werden aber wohl die Wenigsten während des Wettkampfs geachtet haben. Die „10 Meilen von Köln“ ist jedenfalls eine schöne Veranstaltung – warum war ich nur nicht schon letztes Jahr hier? (OK) [Ergebnisse siehe HP](#)

Was sich **Klaus Braun** in Luisenthal geleistet hat...? Siehe Bericht auf der HP



In Poll hatte nur einer die Hosen voll obwohl der Mann vielleicht noch mehr kann tauchte er erst ab und dann wieder auf etwas schneller als Trab im 10 km-Lauf. Das Pöhlchen im Nacken sein Ziel war der Sieg es flogen die Hacken beim M55 Freak.



g, BLZ 370 502 99; KtoNr. 30 004 485

Stabsführer : Udo Lohrengel
 Berater : Wolfgang Menzel

Veranstaltungswart :
 Konrad Waßmann