

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, 04.08.2009

Vereinsnachrichten 36-09

1. Vor ca. 6 Wochen schrieb ich, dass es Wolfgang K. ordentlich hingehauen hat und er für längere Zeit wohl nicht in Laufschuhen zu sehen sein wird. Gut, die Zeit seither hat er zur Heilung genutzt und weil er nun mal so ein schnelles Menschenkind geblieben ist, (45 Minuten über 10 km mit Jahrgang 1932 im Gepäck!), hat er seine Schnelligkeit auch auf die Heilung ausgedehnt. Wenn es nur noch ein bisschen wehtut, kann man doch auch ein bisschen laufen... hat er sich gedacht und fuhr nach Heimbach-Weis, um sich dort über 4 km 24. VL Rund um Rommersdorf sehen zu lassen.

Jetzt kam wieder seine Schnelligkeit zum Tragen und ihr könnt selbst entscheiden, ob 19:20 wirklich langsam ist.

Von gleicher Veranstaltung wurde bekannt, dass Wolfgang, eigentlich sofort und auf der Stelle, einen Nachfolger in **Achim** gefunden hat.

Hierzu schreibt seine Frau **Birgit**:

„30°C im Schatten, aber Schatten war auf den ersten 3 km leider nicht vorhanden. Achim und ich hatten uns die 10 km Strecke vorgenommen. Der Start war neben dem Sportplatz und die ersten 4 km geht es stetig aufwärts, nach etwa drei km dann kamen wir in den Wald, was bei der Hitze eine Wohltat war.

Auf einem Schotterstück abwärts hat Achim es sich dann nicht nehmen lassen, den Untergrund genau in Augenschein zu nehmen, gebremst hat er mit Ellbogen und Schienbein/Wade..., aber da die Knochen heil geblieben sind, ist er weiter gelaufen und hat das Ziel in 44:18 erreicht.

Ich bin mit der Steigung am Anfang noch recht gut zurecht gekommen, aber im Wald gab es noch ein sehr steiles Stück an dessen Ende aber netterweise ein paar Leute kräftig die ankommenden Läufer anfeuerten, das hat mir sehr geholfen. Dann ging es wellig abwärts und als ich dachte die letzten 3 km würde die Strecke wie in den letzten Jahren nur noch bergab führen, aber wegen einer Baustelle gab es noch einen unerwarteten Schlenker mit kleinen Hügeln, puh endlich dann der Sportplatz in Sicht. Mit meine Zeit 58:19 bin ich sehr zufrieden, denn immerhin habe ich als 3. in der W 45 sogar noch einen knallroten Taschenschirm gewonnen. Im Ziel dann noch eine schöne Überraschung.“

2. In der gleichen Region waren weitere LLG'ler aktiv. So z.B. **Harald M.**, den es spontan zum Nürburgring zog, um dort seine Leidenschaft auf der 24,4 km Runde zu testen. Er schreibt:

„War heute erstmals nach ewigen Zeiten mal wieder am Ring. Ohne mich an das genaue Streckenprofil



erinnern zu können hatte ich mir so 2:10 bis 2:15 vorgestellt, in Anbetracht dessen, dass ich momentan nicht die Form von April/Mai habe. Realisiert habe ich dann eine 2:15:20 netto, allerdings nur mit großer Anstrengung, ich hatte den Lauf nicht als so knallhart gespeichert wie er (zumindest für mich heute) war, vor allen habe ich mich darüber gewundert, dass auch schon auf den ersten Kilometern einige Kletterübungen vorzunehmen waren und es nach der hohen Acht munter weiterging, unter dem Strich bin ich somit zufrieden, allerdings kam mir das genauso hart wie ein Marathon im Flachen vor.“

3. Birgit war ebenfalls in der Region tätig.

Das erste Augustwochenende ist bei mir traditionell ein Langstreckenevent, aber nicht läuferisch, sondern auf dem Fahrrad.

Udo war von Freitag bis Sonntag am Nürburgring bei Rad und Run. Ich fahre ungern Auto, noch weniger liebe ich die kurvenreiche Strecke durch die Eifel. Warum also nicht mir dem Rad die rund 90 Kilometer zurücklegen. Schwer waren ja nur die letzten 10 km ab Adenau bis zum neuen Nürburgringzentrum. Zuvor konnte man auf dem Rotweinradweg dafür Kräfte sammeln.

Jubiläen-Ecke

Im August 09 sind im Verein:

Rainer Kuck 9 Jahre
Uschi Günther 2 Jahre

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

08.08. **Köln**, 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

Wer feiert seinen Geburtstag?
05.08. **Alexander Rausch** 58 Jahre
09.08. **Holger Hofmann** 42 Jahre

10.08.
Karl-Heinz Bergmann
50 Jahre

Jahresausflug der LLG
2009

27.
September
2009

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.

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

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

Geschäftsführer : Udo Lohrengel
Kassierer : Wolfgang Menzel

Veranstaltungswart :
Konrad Waßmann



Das Wetter war nicht zu heiß und so kam ich abends gegen 17 Uhr nach einer wunderschönen Radtour in der Eifel an. Am nächsten Morgen wollte ich dann weiter nach Brodenbach, einem Örtchen an der Mosel ca. 25 km von Koblenz entfernt, um dort am Berglauf auf die Ehrenburg teilzunehmen. Ich schaute mir den Start der Nürburgringläufer noch an, nicht ohne zu denken, hättest ja beides machen können. Früher ja, aber heute, das Alter fordert seinen Tribut und damit längere Erholungszeiten und ich sagte mir, spätestens nach 1 Kilometer würdest Du die Radtour und diese Entscheidung als „Dummheit“ bereuen.

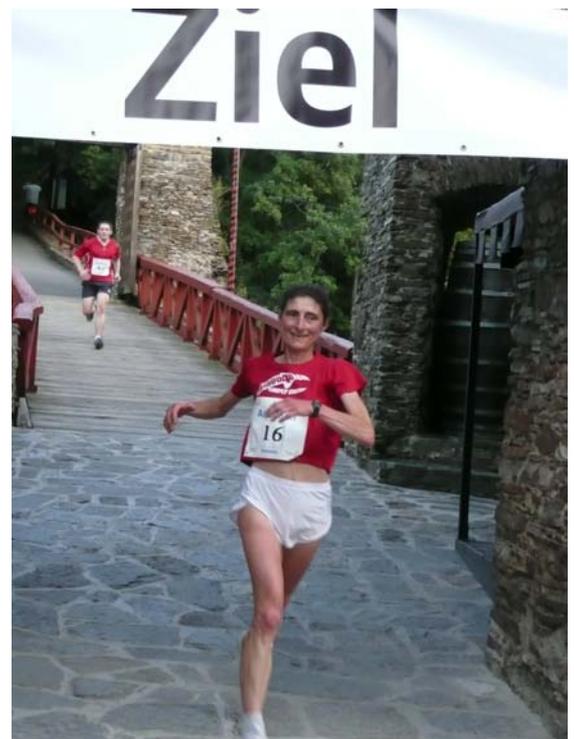
Also machte ich mich mit dem Rad auf die ca. 60 Kilometer lange Anfahrt zu meinem Wettkampfort Brodenbach. Bis auf eine kürzere Schiebepassage über einen Schotterweg ging es vorwiegend bergab und gegen 14 Uhr war ich schon an der Mosel. Noch ein kurzes erfrischendes Bad in derselben und ich klingelte bei einem alten Vereinskameraden Dietrich

Viebranz, dem Begründer und Hauptorganisator des Laufes. Bei ihm konnte ich übernachten und mich jetzt erstmal etwas ausruhen, denn am Abend, wenn auch „nur“ 5,9 Kilometer auf dem Programm standen, ging es hoch zur Ehrenburg und damit ca. 200 Höhenmeter, die vorwiegend im letzten Drittel absolviert werden mussten.

69 LäuferInnen standen dann um 19 Uhr bei heißem Wetter am Start. Ich begann vorsichtig, da ich nicht wusste, was meine Beine nach 150 Radkilometern noch vom schnellen Laufen wissen wollten. Aber es rollte gut und ich genoss es nach gut 26 Minuten als erste Frau über die heruntergelassene Zugbrücke in die sagenumwobene, mittelalterliche Ehrenburg einzulaufen. Dies war immer ein Highlight. Auch die Atmosphäre und Aussicht von dort oben ist immer phantastisch. Und so muss man sich schon fast zwingen den verkürzten ca. 3 km langen Rückweg anzutreten, während den vom Veranstalter angebotenen Shuttlebus eigentlich keiner in Anspruch nahm.

Bei der Siegerehrung gegen 21 Uhr war nicht nur viel Dorfvolk anwesend, sondern jeweils die ersten drei jeder Altersklasse wurden gebührend und mit Sachverstand geehrt. (www.feuerwehr-brodenbach.de).

Nach gemeinsamen Frühstück war dann ausradeln angesagt. Bis Koblenz-Gondorf noch gemächlich an der Mosel entlang, um dann erst hoch und wieder runter zum Rhein bei Neuwied zu fahren. Auf der anderen Rheinseite fuhr ich dann bis zur Brücke von Remagen und dann hoch über die Erpeler Ley Richtung A 3 bzw. Westerwald. Das Wetter wurde zunehmend schlechter und zwei kürzere Regenschauer hatte ich auch schon abbekommen. Doch die Heimat nahte, kurz vor Aegidienberg erreichte ich Nordrheinwestfalen und 30 Minuten später zu Beginn des Hanfbachtals das Schild „Herzlich willkommen im Rhein-Sieg-Kreis“. Und es fing an zu regnen, nein an zu schütten, nach 5 Minuten war ich klitschnass. Also am nächsten überdachten Bushäuschen Udo angerufen, dass er mich in Hennef abholen möge. Bis dahin waren es noch 10 km leicht bergab, das ging, aber noch nach Hause hoch in dem Zustand und nach 90 Kilometern, nee, das fand ich dann doch nicht so toll.



4. Franz L. lief ja bereits den Menden Marathon und nun auch den 20 km Waldlauf, denn beide Veranstaltungen des MC Menden gehören zu einem Cup. Die 20 km sind in 3 Runden durch ein großes Waldgelände, genannt Waldemai, zu laufen. Natürlich sehr wellig und man muss sich mächtig strecken, wenn man die 1. Runde zu flott unterwegs war.

Aber Franz ist ja ein Fuchs und hat alles richtig gemacht, war nach 1:27:30 h im Ziel und denkt jetzt an kommendes Wochenende, wo er mal wieder Monschau Konzerte die Wege in der Eifel inspizieren will. Frank Reinisch wird ihm dabei helfen.

Am gleichen Tag werden sich andere im Kölner Osten zeigen, wo der GAG-Erlebnis-Halbmarathon stattfinden wird.

Alle Ergebnisse findet Ihr auf der Homepage, bestens aufbereitet von Birgit N. und eingestellt von der Kucher-Family.

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

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

Geschäftsführer : Udo Lohrengel
Kassierer : Wolfgang Menzel

Veranstaltungswart :
Konrad Waßmann