

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, 05.05.2010

Vereinsnachrichten 29-10

Corinna Pehlke (Foto rechts) ist den RothenbachUsern schon seit einigen Wochen bekannt, da sie schon manche Runde mit uns im Siegburger- und Lohmarer Wald unterwegs war.

Nun hat sie sich entschlossen, der LLG beizutreten und neben dem Schwimmen und auch Radfahren, das Laufen zu forcieren.

Es könnte etwas mit Triathlonabsichten einhergehen, aber da fehlen mir noch einige Informationen.

Corinna wohnt in Siegburg und startet gerade mal in der W30. Ihr Schwimmtraining absolviert sie bei Hellas Siegburg und ist da mit unseren Läufern in Kontakt gekommen, den dann Anja auf das gemeinsame Laufen am Rothenbach ausgedehnt hat.



Jubiläen-Ecke

Im Mai sind im Verein:

Helmut Maatz	14 Jahre
Frank Steinhauer	13 Jahre
Nadine Groß	1 Jahre

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

- 07.05. **Köln**, 3 Staffeln am Start
- 08.05. **Hönningen**, LennartzBi
- 09.05. **Hückeswagen**, Tews
- 09.05. **Windhagen**, Menzel
- 15.05. **Lohmar**, Braun, Tesch
- 16.06. **Würzburg**, Oberndörfer
- 29.05. **Koblenz**, Klein
- 29.05. **Rönsahl**, Oberndörfer
- 29.05. **Remscheid**, Tews
- 30.05. **Duisburg**, Tesch, MenzB
- 12.06. **Wuppertal**, Tews
- 12.06. **Wesseling**, Oberndörfer
- 20.06. **Hennef**, Kyron

In Mendig gab es Brötchen, in Düsseldorf viel Stimmung



Nach einem Marathon kann man gut einen Zehner laufen, so die gängige Trainingslehre. Also, plante ich am 1. Mai nach Mendig zu fahren, um bei Lohner's Vulkan-Halbmarathon diese

Strecke anzugehen. Zumal die Siegerpreise sehr ansprechend waren: Die ersten 3 jeder Altersklasse erhielten einen Gutschein für 10 Lohner's Lieblinge (=Brötchen) je Woche für die Dauer eines Jahres. Zum Glück hatte eine Filiale der Bäckerei Lohner's vor kurzem bei uns eröffnet und der Geschmackstest von meinem Mann Udo war positiv verlaufen.

Also kam ich meinen Haushaltspflichten nach und fuhr am Samstagmorgen bei bedecktem, aber nicht wie angekündigtem Regenwetter, Richtung Laacher See. Vor Ort waren die Organisatoren noch mit dem letzten Feinschliff beschäftigt, überall sah man die gelben T-Shirts oder blaue Jacken der veranstaltenden LG-Laacher See. Alles war bestens ausgeschildert und für 4 Euro Startgeld erhielt man ein Biobrot und zwei Biobrötchen, eine kleine Tüte Haribo und ein Probchen Duschgel von Sebamed.

Da auch so gut wie jede Startnummer noch etwas bei der Tombola gewann und es unterwegs und im Ziel nicht nur Carboo4U, Tönissteiner und Wasser, sondern auch reichlich Äpfel und Bananen gab, war der Start eigentlich gratis. Kurz nach 10 Uhr erfolgt dieser dann auf dem Aschenplatz, wo eine ¾ Runde zu laufen war, eh es hinaus ging, in die Felder und Hügel um Mendig. Der erste Kilometer recht steil bergab, bei Kilometer 2 liefen wir schon auf die letzten Läufer des knapp 7 Minuten vor uns gestarteten Halbmarathons auf. Die erste Frau, Constanze Türk, war schon recht weit enteilt, aber Birgit Jacobi hatte ich im Blick und einen Kilometer später war ich dran. Ich versuchte mich zu lösen, doch sie blieb dran und zog bei 6 wieder an mir vorbei. Beim nächsten Bergabstück wurde sie langsamer und ich bemerkte,



TRAININGSZEITEN-/Orte:

- Montag**, Siegrunde, St. Au-Menden
- Dienstag**, Abendrunde, Rothenbach
- Donnerstag**, Abendrunde, Rothenb.
- Samstag**, Lange Runde, Rothenbach nach vorheriger Absprache

Wer feiert seinen Geburtstag?

04.05. Hans Eisenhut	69 Jahre
07.05. Olaf Kucher	47 Jahre
11.05. Reinhold Frank	55 Jahre

Noch Startkarten für:

- 15.05. Lohmar (3)
 - 16.05. Refrath (5)
 - 15.05. Luxembourg (3)
 - 16.05. Heilbronn (2)
 - 02.06. Bonn (3)
 - 05.06. Köln (2)
 - 08.06. Menden (2)
 - 09.06. Köln (5)
 - 13.06. Waxweiler (2)
 - 20.06. Eschweiler (5)
 - 07.08. Köln (10)
 - 28.08. Niederzier
 - 12.09. Münster
- (In Klammern Restkontingent) Weitere Veranstaltungen bitte nachfragen.**



Bärbel Halfmann (2112), Michaela Hunold (5565), Achim Hanf (2025) bei km 33



Birgit Lennartz begleitet eine Woche nach ihrem Sieg beim Bonn Marathon eine Frauengruppe in 3:19 h über die Düsseldorf-Strecke

dass sie Seitenstechen hatte. Ich versuchte die Schwäche zu nutzen und rannte den Berg, ohne an die eventuellen Folgen für morgen, wo ich meine Trainingspartnerin Gisele Müßeler beim Düsseldorf Marathon begleiten wollte, zu denken, hinab. Der letzte Anstieg war zwar noch mal hart, doch ich konnte meinen zweiten Platz und damit den Sieg in der W 45 behalten, denn Birgit Jacobi war noch eine Jahr älter als ich. Einziger Makel der Veranstaltung, die Siegerehrung fand erst um 13.30 Uhr statt.

Den Rest des Tages hieß es Beine hochlegen, um am Sonntagmorgen um 5.30 Uhr mit dem Rad zum Bahnhof in Siegburg zu fahren und von dort mit dem Zug nach Düsseldorf. Schnell fand ich das Hotel, in dem Gisele übernachtet hatte. Leider fing es schon auf dem Weg zum Start etwas an zu regnen. Und so war der ganze Tag dann auch. Leichter Nieselregen wechselte mit trockenen Abschnitten, also Laufwetter für Bestzeiten, mir

persönlich etwas zu kühl. Aber es hat trotzdem riesig Spaß gemacht.

Bis Kilometer 30 lief es bei Gisele gut und ich hatte mit Getränke holen und diverse Bekannte am Streckenrand grüßen ausreichend zu tun. Doch dann wurden ihre Beine schwer und alles Zureden half nichts. Trotzdem kamen wir mit 3:19:37 h unter dem gesetzten Ziel von 3:20 h als 25. und 26. Frau an. Damit hatte Gisele als Metroangehörige auch die interne Firmenwertung gewonnen.

Mein nächstes Ereignis ist übermorgen eine Zahnoperation, ich würde lieber einen Marathon rennen.

DKV-Mannschaftslauf

Laufen Sie schon

Zum 30. Mal findet am Freitag, dem 7. Mai 2010, der 15 km Mannschaftslauf für 5er Mannschaften um das DKV Lauffreff-Schild statt. Ab 18.00 Uhr mit Start und Ziel an der Jahnwiese, hinter dem Sportpark Müngersdorf. **Sinn dieses Wettbewerbs ist es, das Gegeneinander abzubauen und ohne den sonstigen Rennstress Gruppendisziplin zu zeigen und miteinander das Ziel zu erreichen.**

Klarer kann man das Geschehen in seinem Sinn nicht beschreiben.

Aber leider, sehr leider, ist das einigen nicht vermittelbar, was den Sinn entstellt und die Freude nachhaltig trübt. Dann besser fern bleiben und den einsamen Wettkampf gegen sich selbst, gegen die Strecke und gegen die anderen suchen.

Nebstehendes Foto ist ja so herrlich, weil es genau den Spaß vermittelt und transportiert, um was es bei diesem Teamlauf eigentlich geht. Klar, auch die haben sich angestrengt, aber die Gesichter bringen zum Ausdruck, dass da noch Spielraum war.

Zum DKV-Lauf werde ich die **Vereinstextilien** mitbringen. Wer noch vor dem Start etwas benötigt, muss auf jeden Fall rechtzeitig vor Ort sein, damit sich das noch regeln lässt.



Neben den vielen Möglichkeiten in unserer Region etwas Gewichtsstabilisierendes zu tun, ist am 02.06. noch ein abendliches Vergnügen dazu gekommen. Da simmer dabei, dat is...



Gute Nachrichten aus dem Hause Ni+Ge. Einer der härtesten Wettkämpfe der letzten Jahre ist gewonnen. Die Widersacher haben die Flucht ergriffen. Die reine Freude und Dankbarkeit steht allen ins Gesicht geschrieben.



Das ist Andreas M, den viele schon mit dem Mikrophon in der Hand gesehen oder gehört haben. Allwöchentlich ist er im Einsatz, so auch am 30.05. beim Rhein Ruhr Marathon in Duisburg, wo seine Frau **Britta** und auch **Norbert T** über HM am Start sein werden.