

Langlaufgemeinschaft Sankt Augustin

Geschäftsstelle

Feldstraße 4 D-53797 Lohmar-Ingel



Vereinsnummer der LLG St. Augustin im LVN : 143

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

2. Juni 2010
 21 Uhr
 1. Bonner Nachtlauf
www.bonn-laeuft.de
 10 km

Augustin

Lohmar, 18.05.2010

Vereinsnachrichten 32-10

1. Letztes Wochenende war wieder ein Marathonwochenende in Deutschland. Mannheim, Regensburg, Kassel,



Wilhelmshaven, Heilbronn, Schwarzenbek und eben auch Würzburg sowie um die Ecke in Luxemburg. Würzburg stand für **MartinO** auf dem Speiseplan. Mit Frau und „Kind“ ließ er sich von der Bundesbahn nach Würzburg bringen, um dann den Rest vor Ort, eben die 42



Hofgarten der Residenz (UNESCO-Weltkulturerbe)

km durch die Stadt, zu Fuß zurückzulegen. Nach 3:04



in Barcelona im März er war zwischenzeitlich nicht untätig, kam eine 3:01 h heraus, was ihn in der M35 weit nach vorne brachte. Mit den Möglichkeiten der mathematischen Wahrscheinlichkeitsrechnung und so ein paar kleinen anderen Faktoren ließe sich da zum Jahresende etwas unter 180 Minuten machen. Allerdings stehen im Sommer einige rasante Veränderungen ins Haus – weil sich die Schwerpunkte verlagern.

Das schrieb ich am Montag aber dann kam noch ein Beitrag vom Betroffenen: **Würzburg Marathon in 3:01:18 Stunden.**

Ich habe alles gegeben und es hat nicht ganz gereicht für die 3-Stunden Grenze. Habe eine gute Gruppe gefunden. Mit zwei anderen Läufern lief ich vom Start bis km 41 zusammen. Bis zur Hälfte waren noch ein paar weitere (Halbmarathon-) Läufer dabei. Ein paar Kilometer zwischen 10 und 20 waren wohl ein bisschen zu schnell, aber ich wollte die Gruppe nicht aufgeben. Halbmarathon selbst gestoppt in 1:29:16 (im Internet stehen abweichende Zwischenzeiten). Die letzten Kilometer war ich dann ziemlich kaputt, den beiden Kollegen ging es ähnlich. Die Temperaturen waren ideal. Aber viel Wind, teilweise wellige Strecke und viele Ecken, incl. zwei 180 Grad Wendepunkten. Aber das wusste ich schon vorher. Nur die Windböen waren nicht einkalkuliert. Die Kilometer waren sehr gut ausgeschildert. Viele Bands waren an der Strecke und viele Sehenswürdigkeiten wurden passiert. Trotzdem gefiel mir der ruhige und komplett flache linksmainische Streckenabschnitt von km 24 bis 34 am besten.

Der Marathon war ein schöner Erfolg für mich, meine fünftschnellste Zeit. Der Lauf, die Stimmung in Würzburg und das Rahmenprogramm am langen Wochenende zusammen mit meiner Frau (Main-Schiffahrt, Altstadtführung, Festung Marienberg, Residenz, Führung durch staatlichen Hofkeller...) hat mir sehr gut gefallen. Würzburg ist eine wirklich schöne Stadt, ohne den Regen am Freitag und 1,5 Minuten schneller am Sonntag wäre es noch besser gewesen.

2. Zum 23. Mal war in Lohmar Volkslauf, ausgerichtet vom TV 08 Lohmar. Für den VR-Bank-Lauf-Cup 2010 waren 14.065 m in „unserem“ Waldgelände zurückzulegen. Das ließen sich **NorbertT, KlausB und BurkhardL** nicht entgehen. Es war der erste von 5 Läufen im Rahmen des Cups und alle konnten sich gute Ausgangspositionen für die weiteren Wettbewerbe erlaufen.

3. Zum letzten Mal fanden im Bonner Kottenforst, unter der Ägide von Melpomene Bonn, die Kreismeisterschaften im 10 km Straßenlauf statt. Viele Jahre waren Ausrichter und Strecke ein Garant für gute Ergebnisse im schattigen Wald auf einer geteerten und leicht zu laufende Strecke. Allerdings gehörte diese auch zu den ganz wenigen, wenn nicht der einzigen Strecke, die tatsächlich 10 km lang ist.



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

Geschäftsführer : Udo Lohrengel
 Kassierer : Wolfgang Menzel

Veranstaltungswart :
 Marion Sohni

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:

| | |
|--------|--|
| 22.05. | Neunkirchen , Steinhauer, Reinisch, |
| 29.05. | Koblenz , Klein |
| 29.05. | Rönsahl , Oberndorfer |
| 29.05. | Remscheid , Tews |
| 30.05. | Duisburg , Tesch, MenzB |
| 30.05. | Bad Honnef , Maatz |
| 03.06. | Leverkusen , MenzA |
| 06.06. | Menden , Lämmlein |
| 12.06. | Wuppertal , Tews |

TRAININGSZEITEN-/Orte:

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

Wer feiert seinen Geburtstag?

| | |
|--------|-------------------------------------|
| 14.05. | Christine Hülstrunk 37 Jahre |
| 21.05. | Uschi Günther 44 Jahre |
| 24.05. | Carsten Nitschke 42 Jahre |

Noch Startkarten für:

| | |
|--------|----------------|
| 02.06. | Bonn (3) |
| 05.06. | Köln (2) |
| 06.06. | Siegburg (3) |
| 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.

Mit Wehmut wurde seitens der veranstaltenden Damen des Frauenlaufclubs Melmpomene Bonn der Abgesang eingeläutet. Die Streckenrekordhalter früherer Tage, **BirgitL und ThomasE**, waren vor Ort. Während Birgit sich trotz Erkältung in den Dienst der Sache setzte, musste Thomas mit Knieproblemen verzichten. Birgit nahm sich ihrer Nichte **Ronja** an und begleitete diese, mit ihrer Mutter **Dagmar**, unter einer Stunde ins Ziel kam, was für eine Elfjährige beachtlich ist.

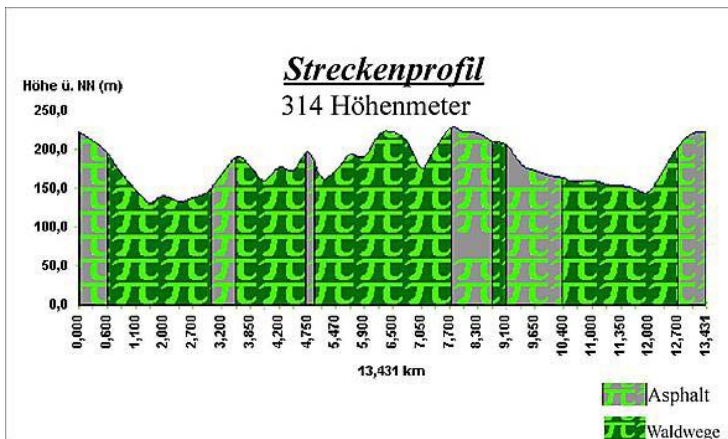
Am gleichen Wochenende fanden in der gleichen Stadt die Kreismeisterschaften Bonn/Rhein-Sieg der Männer und Frauen, Schüler und Jugendlichen statt. Was die längeren Laufstrecken angeht – trostlos oder ausgefallen. Aber bei dieser Terminplanung nicht anders zu erwarten. Die in der Umgebung stattfindenden VL haben das Ausfallen einige Laufwettbewerbe auf der Bahn noch forciert. Die völlig widernatürliche und einseitige Berichterstattung (Hofberichte meist für einen Verein), die es stets nur auf die letzte Seite der Sportnachrichten schaffen, trägt seine Früchte.



4. Hier, wieder etwas für Rechner...

Pi-Lauf des TV Neunkirchen, also ganz um die Ecke. Ein naturnahes, profiliertes Vergnügen – zum Verrechnen geeignet!

Das Profil sieht doch sehr unruhig aus und der Anteil an Waldwegen lässt erahnen, dass es leicht ein Stündchen dauern kann.



5. Sieben auf einen Streich
938 Teilnehmer bei
Volkswanderung im
Siebengebirge am 16.05.

Die Wanderstrecke letzten Sonntag ist insgesamt rund 28 Kilometer lang und es ist ein Gesamthöhendifferenz von rund 2 000 HöM zu überwinden. Es werden auch kürzere Varianten angeboten.

Voranmeldungen sind aus organisatorischen Gründen nicht möglich. Startkarten gibt es ab 7.45 Uhr. Das Startgeld beträgt für Erwachsene sechs Euro, für Kinder und Jugendliche bis 18 Jahre drei Euro mit Medaille.

Wer seine Startkarte an allen neun Kontrollstellen abstempeln lässt, erhält die Medaille mit Band vergoldet; für fünf bis acht Kontrollposten gibt es die Medaille versilbert. Neu war in diesem Jahr, dass die TeilnehmerInnen zur Startkarte eine Wanderkarte erhielten, auf der die gesamte Strecke samt der Kontrollposten gut nachvollzogen werden kann.

Siggik gehört seit etlichen Jahren zum Stammpersonal dieser Wanderung des Ski Klub Bad Honnef, der die 39. Auflage anbot. Siggik, mit ausgewachsenem Sohn am Start, gehört dazu, aber in diesem Jahr musste er beim Abspannen mit Ehrungen einen herben Rückschlag einstecken. Wenn auch nicht mit Mühe, so ist er doch unlängst 70 geworden und träumt wieder häufiger vom Pokal für den ältesten Teilnehmer. Doch dieses Jahr – 2010 – machte ihm klar, dass wohl noch einige Jahre ins Land ziehen werden müssen, bis ihm dieser Pokal oder zumindest ein Platz unter den ersten Drei sicher ist. Zweimal Jahrgang 37 und ein richtiger Senior Jahrgang 31 machten ihm die Ehrung streitig. Habe mir das Thema auf Wiedervorlage für 2018 gelegt!