

**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](http://www.LLG-St-Augustin.de)  
[www.marathon-und-mehr.de](http://www.marathon-und-mehr.de)

Lohmar, 03.06.2010

**Vereinsnachrichten 36-10**

**1. Rothenbach wächst und gedeiht und somit auch die LLG.**

Mit Freude teile ich Euch mit, dass Judith, die schon seit Anfang April mit uns am Rothenbach unterwegs ist, sich der LLG angeschlossen hat. Vorzugsweise kommt sie am Dienstag, da es donnerstags, mit der früheren Startzeit und ihrer Anfahrt von Montabaur zeitlich nicht reicht. Judith wohnt in Siegburg, ist verheiratet und hat gerade in die W30 hereingeschaut.

„Ich laufe inzwischen schon seit über 12 Jahren, phasenweise sehr intensiv und phasenweise weniger intensiv. Was mich damals veranlasst hat - weiß ich gar nicht mehr. Laufen ist für mich Entspannung und auch die Möglichkeit, in der Natur zu sein und die Gegend oder eine (neue) Stadt kennenzulernen, außerdem komme ich nach oder vor einem stressigen Tag auf andere Gedanken und habe Zeit, über Dinge nachzudenken und Lösungen zu finden. Alleine laufe ich am liebsten mit Musik, Podcasts oder Audiobooks. Gerade in stressigeren Lebensphasen, z. B. während des Studiums vor Prüfungen sorgt das Laufen bei mir für den nötigen Ausgleich. Meine schönste und intensivste Laufzeit war vor ca. 4 Jahren in New York, dort habe ich mich für 3 Monate um 2 Mädels gekümmert und konnte in der Mittagszeit jeden Tag 2 h laufen gehen und die Stadt entdecken.“

Heute ist es etwas schwieriger die Zeit zu finden und mich aufzuraffen - aber ich will auf jeden Fall wieder intensiver laufen, für meine Zufriedenheit, Gesundheit, Fitness und Ausgeglichenheit.“



**Jubiläen-Ecke**

Im Juni sind im Verein:

Klaus Heckmanns	14 Jahre
Werner Gieseler	5 Jahre
Klaus Braun	3 Jahre

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

03.06. **Leverkusen**, MenZA  
 05.06. **Köln**, Oberndorfer  
 05.06. **Simonswald**, LennartzBi Lohrengel  
 06.06. **Menden**, Lämmlein  
 12.06. **Wuppertal**, Tews  
 12.06. **Liechtenstein**, LennartzBi  
 12.06. **Wesseling**, Oberndorfer  
 20.06. **Hennef**, Kyriion, Braun

**TRAININGSZEITEN-/Orte:**

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

**Wer feiert seinen Geburtstag?**

03.06. Frank Grischke	41 Jahre
06.06. Georg Zimny	64 Jahre
07.06. Wolfgang Menzel	55 Jahre

**Noch Startkarten für:**

06.06. Siegburg (3)  
 09.06. Köln (5)  
 20.06. Eschweiler (5)  
 07.08. Köln (10)  
 28.08. Niederzier (3)  
 12.09. Münster  
**(In Klammern Restkontingent) Weitere Veranstaltungen bitte nachfragen.**

**2. Massiver Auftritt des Sommers und des LLG-Personals in Bonn**

Um 21 Uhr waren 1250 LäuferInnen bereit, vom Bonner Rathenauufer stromabwärts und nach einer Runde durch die Rheinaue zum Start zurück 10 km zu laufen. 1180 haben das Ziel erreicht. Untadelige Organisation und attraktiver Abspann, der noch so manchen Lauf-, Feier- und Sommerliebhaber länger dabeihielt.

FrankR und BirgitL waren mit dem Rad angereist. JürgenZ verhindert, aber NadineG und GerhardP pünktlich vor Ort. Wenige Minuten vor dem Start hatte ich meiner übrigen Aufgaben entledigt und reichte mich ebenfalls in das Feld der Laflustigen ein.

Die Strecke ist 95% als flach zu bezeichnen und erfreulich auch, dass sich der Wind am Rhein sehr zurück hielt.

Von daher war genug Luft auf'm Ball, um das Tor zu treffen.

Birgit, noch mit marathonbeschwerten Waden am Start, hielt sich bis km 5 zurück und lag wohl auf dem 5. oder 6. Platz. Dann tat sie das, was viele andere nicht können – sie drehte am Rad und auf und lief in einem Endspurt noch auf den 2. Platz vor. Das könnten viele andere vermutlich auch, aber das viel zu schnelle angehen verhindert das bei ca. 80% der Teilnehmer. So lassen sich diese – willenlos – ab km 7 einsammeln, obwohl doch das Einsammeln viel schöner, motivierender und effektiver ist, als umgekehrt. Frank, der nicht zu zügig angegangen war, konnte sich an diesem Endspurt beteiligen.

Ohne Einlaufen und nach 4 Stunden Stehen ging ich es verhalten an und es lief ab 3 ganz gut. Da kommt plötzlich der Altinternationale GerhardP aus B. und ich denke mir: „Was will der denn, der wollte doch nur unter 50 Minuten laufen!“ Okay, 43 Minuten ist auch unter 50!

Jedenfalls machte er mächtig Druck und trieb mich an. Ich konnte mithalten und er an sich halten, denn er hätte auch schneller gekonnt. Er kümmerte sich um mich und mein läuferisches Heil bis km 9. Dann zog es ihn und ich sank nicht gerade hin, aber so schlappe 25 m konnte er vor mir Zielluft schnuppern. Er gewann die M60 und ich wars zufrieden.

Nadine lief mit ihrer besten Freunden, die ihren ersten Auftritt in Wettkampfschuhen hatte, was ihr moderates Tempo erklärt.

Abschließend möchte ich noch so mutig sein, auf die „großzügig“ vermessene Strecke hinzuweisen. Nach meinem Geschmack haben ca. 200 m gefehlt. ulO



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

Geschäftsführer : Udo Lohrengel  
 Kassierer : Wolfgang Menzel

Veranstaltungswart :  
 Marion Sohni