

**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, 08.06.2010

**Vereinsnachrichten 37-10**

**1. Der Rothenbach hat keine Angst vor Geburtswehen, er produziert stetig Nachwuchs für den Laufsport und die LLG.**

Mit **Marco TRINKS** begrüßen wir mal wieder einen richtigen Sankt Augustiner in unseren Reihen. Marco wurde von Anne und Bernd angelernt, am Rothenbach mitzulaufen und das hat ihm gefallen und da war es wohl eine logische Folge. Er lacht auch gerne und da haben wir ja nun reichlich zu bieten. Marco ist jüngst in die M40 aufgestiegen und trägt so zur Verjüngung bei. Bei den kommenden „Hennefer Aktivitäten“ im Sitzen, Liegen und Stehen will er schon dabei sein.



**2. Franzl** hat am 06.06. am 26. Menden-Marathon teilgenommen. Er kennt die Verhältnisse und Strecke vor Ort bestens, da er schon einige Kilometer auf dem Kurs absolviert hat. Gleichwohl war derart gut geheizt, dass er nach 32 km den Gang rausnehmen musste und vom seinem weltbekannten 4:30er Schnitt geringfügig abeichen musste, um dann in 3:15 das Zieltransparent zu sehen.

Am 18.07. in Waldniel und am 08.08. in Monschau wird er es wieder marathonmäßig angehen lassen.

**3.** In der kommenden Woche beginnt die 3-teilige Bahnlaufserie des TuS Köln rrh. **Norbert** will am 09.06. mal ausprobieren wie das ist, wenn man 24 mal durchs Ziel läuft, aber keine Zielflagge geschwungen wird. 16.06. – 5000 und 23.06.-3000 m. Gerne hätte ich ihn dabei unterstützt, aber meine unteren Extremitäten verweigern nach dem letzten Wochenende noch ihre Dienst und es wäre gräuslich geworden.

**4.** Ebenfalls am 06.06. fand um die Ecke der Siegburger Citylauf statt. Zum Hauptlauf um 12.15 Uhr konnte es nur affenheiß sein und das kam für einige nicht in Frage und andere setzten vorzeitig den Blinker. Nicht so **UweN**, der als einziger Starter der LLG das Rennen beendete. In der EL ist zwar der Name, der Verein und die AK falsch, allerdings wird er im Ziel kaum so „tot“ gewesen sein, dass er der M85 angehört haben könnte!!!

**M85 Senioren**

- 1 **Irek Meyer TV Refrath 354 0:39:30 M85 3 3**
- 2 **Uwe Niederpluem LLG Sankt Augustin 326 0:53:44 M85 42 39**

**5.** Am Dienstag, den 08.06., werde ich im Juni das letzte Mal am Rothenbach mitlaufen können. Wünsche bezüglich Vereinsbekleidung, Sportnahrung usw. sollten bis dahin bekannt sein. Für die Dauer meiner Abwesenheit stehen die Vereinsnachrichten still. BirgitN ist auch für einige Tage nicht an Bord, aber der Ergebnisdienst wird alsbald ergänzt. Werde mich nach Rückkehr bemühen, Wesentliches aufzugreifen und nachzutragen. Häbbät übertrage ich hiermit die Aufsicht am Rothenbach und werde Dierk hinterher „maßregeln“, sollte es „Probleme“ gegeben haben.

**6.** Am 05.06. sah man **MartinO** beim Kölner Stadionlauf über 10 Meilen in Laufschuhen. Es ist nicht überliefert, ob die Veranstaltung durch ein attraktives Catering auf seine „Speisekarte“ geraten ist, aber das Laufangebot über 10 Meilen fand seinen Gefallen. Er schreibt: „Einen Monat nach dem Mannschaftslauf in Köln bin ich wieder auf Teilen der DKV Strecke gelaufen. Das Wetter war allerdings ein völlig anderes, Sonne pur anstatt Regen. Beim 2. Stadionlauf Köln über 10 Meilen (auch 5/10 km). 3 großzügige Runden um das Kölner Stadion herum, nicht wirklich spektakulär. Das Organisatorische ist gut gemacht, einige kleine Stände und eine große Bühne ergänzen den Laufwettbewerb. Vor jedem Start bekommen die Läufer eine kurze Andacht zu hören, die kath. Kirche ist ein Co-Veranstalter. Ich war nicht besonders schnell, doch es hat gereicht, den Vereinsrekord für 38 Jahre von AchimN zu knacken:-)“



**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:

05.06. <b>Simonswald</b> , LennartzBi Lohrengel
12.06. <b>Wuppertal</b> , Tews
12.06. <b>Liechtenstein</b> , LennartzBi
12.06. <b>Wesseling</b> , Oberndörfer
20.06. <b>Hennef</b> , Kyron, Braun
18.07. <b>Waldniel</b> , Lämmlein
07.08. <b>Köln</b> , Braun
08.08. <b>Monschau</b> , Lämmlein

**TRAININGSZEITEN-/Orte:**

<b>Montag</b> , Siegrunde, St. Au-Menden
<b>Dienstag</b> , Abendrunde, Rothenbach
<b>Donnerstag</b> , Abendrunde, Rothenb.
<b>Samstag</b> , Lange Runde, Rothenbach nach vorheriger Absprache

**Wer feiert seinen Geburtstag?**

07.06. <b>Wolfgang Menzel</b>	55 Jahre
09.06. <b>Bernd Nitsche</b>	52 Jahre
10.06. <b>Wolfram Hohaus</b>	73 Jahre
11.06. <b>Jürgen Banse</b>	74 Jahre
11.06. <b>Uwe Niederprüm</b>	43 Jahre

**28.06. Marion Sohni**  
 40 Jahre



**Noch Startkarten für:**

20.06. Eschweiler (5)
07.08. Köln (10)
28.08. Niederzier (3)
12.09. Münster

**(In Klammern Restkontingent) Weitere Veranstaltungen bitte nachfragen.**

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

- Geschäftsführer : Udo Lohrengel
- Kassierer : Wolfgang Menzel

- Veranstaltungswart : Marion Sohni





7. Auch wir waren am vergangenen Wochenende auf Tour. Es führte uns nach Simonswald in den Südschwarzwald und da darf es nicht wundern, wenn es ordentlich rauf und runter geht.

Es war ja nicht so schlimm, wie befürchtet – es war schlimmer. Zumindest für mich.

Am Samstag waren 56,5 km im Angebot, die **Birgit** auf zwei Beinen und ich auf 2 Rädern in Angriff nahm. Nach dem Startfoto war ich am Ende des

Feldes und hatte sofort einen gehörigen Rückstand auf die Spitze der Frauen, die ich erst bei km 9 wiedersah. Am Verpflegungsstand bei km 12 letzten Kontakt und von da an war es mir trotz aller Bemühungen nicht mehr möglich, noch einmal nach vorne zu fahren. Extreme Anstiege, mit Schieben und Schwitzen zogen auch extreme Abstiege nach sich, die höllisch schwer zu fahren waren und kaum ausreichten, etwas Strecke/Zeit gut zu machen. Es war halt ein Trail und der gemeine Läufer würde überhaupt keinen Weg erkennen.

Nach 45 km zog es mich auf eine Straße der ich dann 8 km bis Simonswald folgte und noch rechtzeitig vor der Rückkehr der ersten Läuferin am Ziel war.

Birgit hatte sich bei km 9 an die Spitze gesetzt, die sie dann auch nicht mehr abgab, auch wenn die letzten 10 km äußerst schwer fielen, mangels ausreichender Verpflegung. Nach 5:40 ca. 9 Minuten vor der 2. Susanne Bitzer. Beide bereiteten sich mit diesem Doppelwettkampf auf den Swiss Alpine Marathon Ende Juli in Davos vor.

Am Sonntagmorgen versuchten viele TeilnehmerInnen das Laufgestell in Bewegung zu bekommen, um den anstehenden HM zu bewältigen. Ich nahm mir diesen ebenfalls zur Brust, auf zwei Beinen, merkte aber schon am ersten langen Anstieg, was die Treterei des Vortages in meinen Oberschenkeln und Waden hinterlassen hatte. Eigentlich wollte ich dann nur noch mit Anstand unter 2 h ankommen. Bei km 10 in 59 Minuten noch guter Dinge. Es sollten ja nur noch 500 m bis ganz oben sein, laut Streckenposten und laut Streckenprofil. Doch es war ein geschlagener Kilometer, der mir mächtig zusetzte und stramme 7 Minuten fraß. Die „Schussfahrt“ bis km 17 ging mir gut von der Hand und ich träumte schon von unter 1:55 h. Der Gegenanstieg war gemein aber bekannt, doch es folgten noch 2 Anstiege, deren Gemeinheit ich dann nicht mehr gewachsen war und nach 1:56 total alle im Ziel hockte und schon so 1 Stündchen brauchte, bis die Systeme wieder mitspielten.

Birgit focht das alles nicht an. Auch die Frauen im Feld, die am Vortag nicht die 56 km abgearbeitet hatten, mussten ab Kilometer 7 ihre Dominanz anerkennen und sie vorbei lassen. Sie fegte über den Kurs als gäbs kein Morgen mehr. Nach 1:38 für 21,4 km war sie zurück und ließ sich feiern. Umfangreicher Bericht von uns auf [www.laufreport.de](http://www.laufreport.de)

