

**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, 10.08.2010

**Vereinsnachrichten 43-10**

**34. Monschau Marathon am 08.08.10**

Von einzelnen Regenschauern von oben und einigen Pfützen von unten begleitet, gingen ca. 700 Läufer und Wanderer auf den hügeligen Eifelkurs um Monschau. Start und Ziel sind in Konzen, wo sich auch das organisatorische Zentrum befindet. Monschau lernt man bei km 10 kennen, wenn es am frühen Morgen, menschenleer durchlaufen wird. Aber die weiteren Ortschaften sind sehr belebt und man freut sich auf die Läufer, für die man eigene Versorgungsstände ein-gerichtet hat.



Nur 1 Woche nach dem K42 in Davos war **Britta M** schon wieder marathon mäßig tätig. Auf dem Rad von **Andreas M** und zu Fuß von **Karl-Heinz T** begleitet kam sie klar unter 4 h ins Ziel. **Franz L** hatte sich 3:20 h vorgenommen und es wundert nicht, dass genau das dabei herauskam.



**URKUNDE**

12. Ludwigsburger Citylauf 2010



**In seinem Urlaub heimlich abgespult, die 10 welligen Kilometer in Ludwigsburg bei hochsommerlichen Temperaturen. Wie ich erfuhr, hat er rechtzeitig das Tempo rausgenommen, bevor sein Innenleben auf stur schalten konnte. So kam er deutlich besser an, als viele andere. 25 % gaben das Rennen vorzeitig auf, wozu deutlich mehr Verstand als Mut gehört. Eigentlich sollte jedem klar sein, dass man nur unter den Bedingungen wettkämpfen kann, wo man auch bereit ist zu trainieren.**

Thomas Schmitz

LLG

SWLB - Lauf 10 km

Zeit: 0:56:29

AK-Platz: 184.

in der Altersklasse M40

Gesamtplatz: 1169

10.07.2010



**Jubiläen-Ecke**  
 Im August sind im Verein:  
**Rainer Kuck 10 Jahre**  
 Uschi Günther 3 Jahre

Wer ist wann u. wo für die LLG am Start/ gemeldet:  
 07.08. **Köln**, Braun, KucherO, Groß Pohle, Ziegert  
 07.08. **Brodenschau**, LennartzBi  
 08.08. **Monschau**, Lämmlein  
 12.08. **Bergisch G.** Oberndörfer  
 13.08. **Hausen**, Reinisch, Lennartz Bi  
 19.08. **Bergisch G.** Oberndörfer  
 19.08. **Köln**, Köster, LennartzBi  
 22.08. **Nürburgring**, MüllerH  
 05.09. **Köln**, SohniT  
 05.09. **Leverkusen**, Lämmlein  
 12.09. **Interlaken**, Pohle

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

**Wer feiert seinen Geburtstag?**  
 10.08. **Karl-H. Bergmann** 51 Jahre  
 11.08. **Marianne Hohaus** 71 Jahre  
 12.08. **Thorsten Sohni** 41 Jahre  
 15.08. **Franz Lämmlein** 58 Jahre  
 17.08. **Marianne Böttcher** 56 Jahre

**Noch Startkarten für:**  
 28.08. **Niederzier** (3)  
 29.08. **Simmern**  
 05.09. **Darmstadt**  
 05.09. **Köln**  
 05.09. **Leverkusen**  
 12.09. **Münster**  
**(In Klammern Restkontingent) Weitere Veranstaltungen bitte nachfragen.**



Fehlt auf dem Foto links Jürgen Z



Veranst. Marion 100 Jahre

## GAG-Halbmarathon mit Gay Games Marathon am 7. August 2010

Unser Halbmarathon-Vormittag in Köln begann mit ein paar kleinen Hindernissen. Erst hatten wir uns verfahren, und das, wo es doch so einfach ist - A3 bis Köln-Dellbrück und dann einfach die Bergisch Gladbacher Straße bis in die Nähe vom „Wiener Platz“ in Köln-Mülheim. Das menschliche Navi hatte zwar versagt, aber die Polizei unser Freund und Helfer schickte uns zurück in die richtige Richtung.

Dann, am Stand von Udo beim Abholen unserer Startunterlagen, musste Klaus feststellen, dass er seinen Chip nicht dabei hatte. Na gut, auch dieses Problem ließ sich lösen. Als wir dann endlich gut gelaunt und warm gelaufen im Startblock standen, Norbert und Gerhard hatten sich inzwischen zu uns gesellt, kam die Durchsage, dass wegen eines LKW-Unfalls der Start auf 9:15 Uhr verschoben wird (also 30min später). Also noch etwas traben, um warm zu bleiben.

Um 9:16 Uhr fiel dann endlich der Startschuss. Recht schnell verlor ich Klaus aus den Augen, aber ein LLG-Shirt hatte ich ständig in Sichtweite, es war Norberts Laufhemd.

Erst einmal locker und ganz nach Udos Ratschlag nicht zu schnell angehen. Ich hatte ja auch leichten Schnupfen und wollte nichts riskieren. Die abwechslungsreiche Strecke wurde diesmal entgegen der üblichen Richtung gelaufen. Das fand ich gut, besonders weil dadurch



die Strecke für mich zwar aus den letzten Jahren bekannt, aber doch neu war.

Im Starterfeld fielen mir besonders auf den ersten Kilometern die Marathonläufer auf, da sie ein Rückenschild „Marathon“ trugen. Alle Achtung dachte ich, in dem Tempo einen Marathon anzugehen – mein Garmin zeigte 4:12/km.

Es wurde recht schnell warm, aber die Strecke führte auch durch schattige Waldstücke, so

dass der Lauf insgesamt erträglich war. Auf den letzten Kilometern ging es wieder durch die Stadt nach Mülheim hinein. Hier konnte ich noch etwas Tempo machen, obwohl hier wieder, wie am Anfang der Strecke, eine Unterführung und eine 180°Grad Kurve etwas ausbremsen. Aber endlich kam ich dem Ziel näher und dann die letzte Linkskurve nach Durchqueren des Parks an der Stadthalle. Vor mir lief schon einige Zeit ein Läufer, der mindestens schon die 60 überschritten hatte, ich ziehe in Gedanken den Hut. Auch Norbert ist schon einige Sekunden vor mir ins Ziel eingelaufen. Im Ziel treffe ich dann auf Klaus und Marlen, die schon ein paar Minuten länger da sind. Nachdem wir die üppige Zielverpflegung genossen haben, laufen wir uns in Richtung Rheinufer etwas aus. Die warme Dusche in der Sporthalle erfrischt anschließend wieder die Lebensgeister. Die Siegerehrung von Marlen und die Heimfahrt, diesmal ohne Verfahren, beschließen einen (doch noch) schönen und erfolgreichen Vormittag in Köln. OK

## Kurzurlaub an Rhein und Mosel

Wie so oft, je kleiner umso feiner, dies gilt auch für Wettkämpfe auf dem „Dorf“. So verbrachte ich das erste Augustwochenende in Nochern und Brodenbach, während Udo in Köln beim GAG-Marathon tätig war.

Nochern ist ein kleines Örtchen bei St. Goar, wo im Rahmen des Sportwochenendes nun schon zum 27. Mal „Rund um Nochern“ angeboten wurde. Am Freitagabend um 19 Uhr stellten sich 41 LäuferInnen auf dem Sportplatz auf, um nach einer Stadionrunde die wellige Runde von 5 km über die Felder mit herrlichen Weitsichten bis ins Rheintal und einer kurzen Ortsdurchquerung wieder zurück zum Sportplatz zu laufen. 21:40 min betrug meine Zwischenzeit bei Kilometer 5 und ich lag auf Platz 9, doch einige Läufer vor mir waren Teilnehmer des 5-Km-Jedermannlaufes und so bog ich als 7. in die zweite Runde und konnte mich noch mit einer nächsten Runde unter 21 Minuten auf Platz 6. vorarbeiten. Zur Belohnung gab es gemischte Duschen und einen Pokal.



Die Nacht verbrachte ich auf einem Campingplatz in St. Goarshausen, um dann am Samstagvormittag gemütlich an die Mosel zu tuckern. Ja, ich fuhr über Landstraßen und kleinere Umwege mit dem Auto spazieren. Hab ich bisher auch noch nicht gemacht, aber man wird halt älter und gemütlicher. Schließlich musste ich meine Kräfte für den

Berglauf in Brodenbach am Abend sparen. Hier nahm ich jetzt schon seit 2007 teil. Der Lauf wird von Dietrich Viebranz, einem ehemaligen Vereinskameraden vom ASV St. Augustin nun schon zum 6. Mal veranstaltet und diente zur Belebung des Ortsfestes. Start

ist am Feuerwehrhaus in Brodenbach, einem Ort ca. 25 km von Koblenz entfernt, Ziel im Innenhof der Ehrensburg. Dazwischen liegen 6 km und gut 200 HöM. Nach einer Einlaufrunde durch das Dorf geht es ein Stück leicht ansteigend das Ehrenbachtal hoch, um dann auf den letzten 2 km die entscheidenden Höhenmeter zur Ritterburg in Angriff zu nehmen. Die letzten 400 m darf man zur Erstürmung wieder bergab „brettern“ über die Brücke in den Innenhof - immer wieder ein Erlebnis! Zurück kann auf verkürzter Route von ca. 3 km bergab ausgelaufen werden. Auch in diesem Jahr gelang mir wieder der Frauensieg, wenn auch nur knapp mit 10 Sekunden Vorsprung. Bis zur Siegerehrung gegen 21 Uhr konnte man es sich bei Schlagermusik und der üblichen zünftigen Verpflegung wie Bratwurst und Fritten mit den Läufern und der Dorfbevölkerung die Zeit vertreiben. Ich nahm wieder Dietrichs und Gabis Gastfreundschaft in Anspruch, blieb über Nacht und freute mich bei der Rückfahrt am Sonntagmorgen schon aufs kommende Jahr.

