

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, 27.08.2010

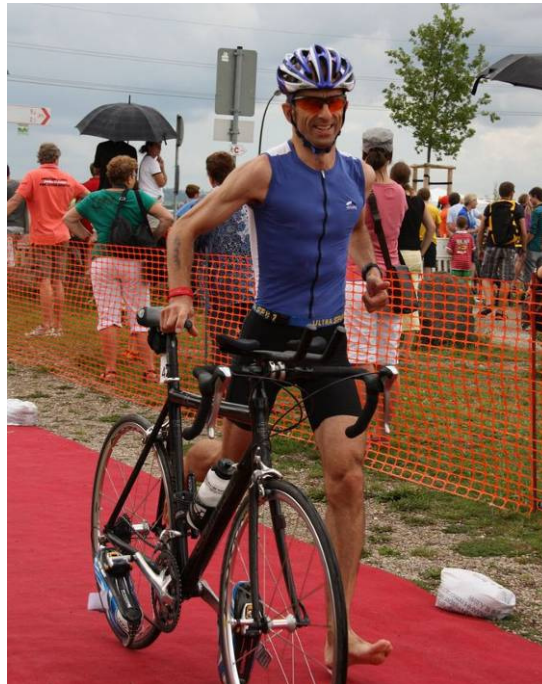
Vereinsnachrichten 48-10

1. Regionalgas Triathlon Zülpich

Am letzten Sonntag war ich einer der Starter beim „Zülpich Strong“ (1,5-46-10 km) am Wassersportsee Zülpich. Es war mein erster Start beim Zülpicher Triathlon. Es ist eine sehr gut organisierte und durchgeführte Veranstaltung, die über zwei Tage geht. Schon am Samstag finden ein Schnuppertriathlon und mehrere Schüler- und Jugendtriathlonwettkämpfe statt. Am Sonntag folgen der „Zülpich Light“ (0,5-22-5 km) am Vormittag und der „Zülpich Strong“ am Nachmittag.

Start und Ziel sowie die Wechselzone liegen direkt am Wassersportsee, Parkplätze sind in unmittelbarer Nähe ausreichend vorhanden. Die Schwimmstrecke ist sehr gut mit Bojen markiert und gut zu schwimmen, Start ist vom Strand aus, bei der 1500m Strecke wird ein lang gestrecktes offenes Rechteck mit je ca. 700m Kantenlänge geschwommen. Der Ausstieg bis zur Wechselzone ist mit rotem Teppich ausgelegt und führt, leicht ansteigend, ca. 200m den Strand hoch.

Die anspruchsvolle, aber auch schöne und abwechslungsreiche Radstrecke führt vom Wassersportsee über Merzenich und Bürvenich auf eine Bergrunde, die zweimal abzufahren ist. Die Anstiege hier sind zwar nicht so steil, wie im Westerwald, dafür aber lang gezogen. Es gibt mehrere scharfe Kurven, die aber gut gekennzeichnet sind. Streckenposten sichern die Strecke sehr gut ab. Die Laufstrecke führt auf Wald- Feld- und Wirtschaftswegen direkt um den See und ist



beim „Strong“ zweimal zu absolvieren. Nach dem Zieleinlauf gibt es ausreichende und gute Verpflegung mit Obst, Nüssen und Getränken. Hier kann man sich auch das Finisher-Funktions-Shirt abholen. Die Zeitmessung erfolgt über einen speziellen Transponder, der mit Klettband am rechten Handgelenk befestigt wird. Den Startunterlagen liegt noch ein Gutschein für eine Tageskarte in der Sauna und dem Freizeitbad „monte mare“ bei.

Ich war mit meinem Wettkampf zufrieden, der Start sowie die Wechsel klappten gut und auf der Rad- sowie der Laufstrecke konnte ich noch einige Plätze gut machen. Nach selbst gestoppten 2:44 h war ich glücklich im Ziel. Zwei starke Regen- bzw. Gewitterschauer verlangten den Wettkämpfern, aber auch den Zuschauern einiges ab. Bei der anschließenden Dusche musste man sich erst einmal von Sand- und Schlammgespritzern befreien. Auch die Ausrüstung war durchweg nass und verdreht. Aber es war ein sehr schöner Tag und ein toller Wettkampf, den ich nicht so schnell vergessen werde. Antje war natürlich an meiner Seite und hat mich nicht nur moralisch unterstützt und schöne Fotos geschossen, sie wurde auch von dem Fernsehteam von StadtTV Brühl interviewt. Oku

SPENDENLAUF zu Gunsten der Kinderkrebstation der Kinderklinik Asklepios in Sankt Augustin.
05.09 um 11 Uhr, Start am Firmengelände Stommel Haus in NS, 11,5 km und Walking über 8,2 km.
Startgeld 4 Euro. Anmeldung: www.stommel-haus.de oder 02247-91720

2. Die Serie in GL ist gelaufen und nur einer kam durch – MartinO.
 Seine ansteigende Form auf den „Sprintstrecken“ brachte ihn nach 38:31,92 Min ins Ziel. Nach 19:13 für die Hälfte eine respektable Tempoausdauerleistung. Das Wetter half nicht mit. Es war zwar fast windstill, aber ein schwüler Abend und Wasser auf der Bahn waren keine Helfer.
 Seine Konkurrenz um den AK-Sieg - 2 Läufer - von denen einer unentschuldigt fehlte und der Zweite nach 6 km die Segel strich, forderte ihn nicht und so war sein Serien-Sieg in der M35 sicher.
 Die kommenden Wochen gehören zu einem seiner Familie, die um den 10. September auf 3 aufwächst und der Marathonvorbereitung für Essen am 10.10.10

6-Stunden-Staffellauf in Troisdorf am 13.11.2010

Am Samstag, den 13.11.2010 findet der 10. Troisdorfer Sechsstunden-Lauf am Agger-Stadion statt. Neben dem Einzelrennen gibt es auch ein Angebot für Staffeln. Es wäre doch schön, wenn wir zum Jahresabschluss und sozusagen vor der Haustüre einige Mannschaften zusammen bekämen. Die Startzeit mit 10 Uhr ist angenehm. Die Rundenlänge von 2,741 km ist für jeden gut zu schaffen. Bei max. 5 LäuferInnen ist jeder nicht viel länger als 1 Stunde im Einsatz.

Zwar erfolgt keine AK-Wertung bei den Staffeln, aber Frauen dürfen in Männerstaffeln mitlaufen und es gibt eine separate Frauenwertung. Wer mitmachen möchte, melde sich bitte bis zum 1. November bei Birgit Lennartz (lennartz@marathon-und-mehr.de)

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:

- 22.08. **Zülpich**, KucherO, Pohle
- 29.08. **Niederzier**, LennartzBi
- 29.08. **Leichlingen**, EngelsH
- 29.08. **Leverkusen**, Pohle
- 05.09. **Köln**, SohniT, Dürr, Neitzel B+A
- 05.09. **Buchholz**, LennartzBi
- 05.09. **Leverkusen**, Lämmlein
- 06.09. **Berg.Gladbach**, LennartzBi
- 12.09. **Interlaken**, Pohle
- 12.09. **Much**, Reinisch, EngelsH LennartzBi
- 12.09. **Much**, EngelsH
- 19.09. **Karlsruhe**, LennartzBi
- 19.09. **Laacher See**, NeitzelB
- 19.09. **Weisweiler**, Kyrión
- 25.09. **Vettelschoss**, EngelsG+H
- 26.09. **Polch**, Reinisch, NeitzelB+A
- 03.10. **Köln**, Groß, SohniT, Köster, Trinks, Buslei
- 10.10. **Essen**, Oberndörfer
- 10.10. **München**, LennartzBi, Lohrenge

TRAININGSZEITEN-/Orte:

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

Wer feiert seinen Geburtstag?

30.08. Klaus Heckmanns 51 Jahre
31.08. Henning Ruhser 66 Jahre

31.08. Gerhard Pohle
60 Jahre



01.09. Dieter Schuy 65 Jahre
02.09. Stefan Grund 48 Jahre