

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, 16.03.2011

Vereinsnachrichten 18-11



30. Straßenlauf „Rund um das Bayer-Kreuz in Leverkusen

Wer zu Jahrsbeginn wissen möchte, wo er leistungsmäßig steht und eine gute und bestenlistenfähige Zeit über 10 Kilometer laufen will, dem ist der Straßenlauf „Rund um das Bayer-Kreuz“ in Leverkusen zu empfehlen. Aus ganz Deutschland kommen leistungsorientierte Läufer, um hier die ersten Früchte des Wintertrainings zu ernten. Für uns ist die Anreise zum Glück nicht sehr weit. Ich wollte eine Woche nach meinem Marathon in Antalya wissen, was ich über 10 km rennen kann. Leverkusen habe ich in guter Erinnerung, war ich hier doch 1985 mit 34:04 min damaligen Streckenrekord gelaufen. Wer sich hier doch 1985 mit 34:04 min damaligen Streckenrekord gelaufen war, ich hier doch 1985 mit 34:04 min damaligen Streckenrekord gelaufen war.

Diesen hielt aber heute Susanne Hahn mit 32:28 Min, die mit ihrem Nachwuchs zum zuschauen gekommen war. Gelaufen werden immer noch wie früher 4 Runden. Um die Überwindungen zu minimieren, werden aus diesem Grund auch drei Läufe angeboten: 50-60 Min, unter 40 Min und 40-49:59 Min. Ich hatte mich für den Eliteläufer unter 40 Minuten gemeldet, war aber doch etwas unsicher, ob ich nicht nachher Schlusslicht sein würde. Aber egal, besser als im Lauf über 40 Minuten vorneweg zu laufen, nach dem Motto: „Die meldet sich so, dass sie gewinnt!“. Beim Warmlaufen traf ich **Martin**, der die ebenfalls angebotenen 5 km in neuer persönlicher Bestzeit von 17:57 Min gelaufen war.

13.30 Uhr war Start, das Wetter war von den Temperaturen her angenehm, allerdings leider etwas windig. Und da ich wie erwartet recht weit hinten lief, war es schwer, immer einen breiten Rücken zum verstecken zu finden. Aber widerprobt von letzter Woche in Antalya, kam ich gut durch und erreicht mit 39:40 Min die erhoffte Zeit unter 40 Min und gewann sogar die W 45. Siegerin wurde Sabrina Mockenhaupt, die mit 32:22 Min Streckenrekord lief.

Den letzten Lauf über 40 Minuten gewann **Herbie** in 37:58 Min. Er hätte eigentlich in meinem Lauf starten sollen, aber seine Frau **Angelika** lief auch hier und schaffte 48:06 Min. Für sie hieß dies Platz 4. in der W 55, Herbie wurde 2. in der M 60. **FrankR**, obwohl gemeldet, musste erkältungsbedingt passen. **Bile**

MartinO schrieb sich die Freude von der Seele: „Leverkusen war super! Weil mir die späte Startzeit des 10 km Laufes nicht passte und auch weil ich zu Beginn der Woche an einer Erkältung laborierte, entschied ich mich für den 5 km Wettbewerb. In 17:57 zu neuer persönlicher Bestzeit über 5 km Straße. Nur auf der Bahn mit Nägeln unter den Schuhen war ich vor 5 Jahren einmal schneller (4 Sekunden). Leverkusen beweist sich mal wieder als Garantie für schnelle Zeiten. Hier gibt es auch im "Vorlauf" über 5 km ein großes Teilnehmerfeld und man ist auf der flachen Strecke nie allein. In relativ konstantem Tempo von 3:35 Min pro km konnte ich das ganze Rennen lang überholen. Ein Endspurt war nicht mehr möglich weil ich quasi die ersten 4,5 km bereits im "Endspurt-Tempo" lief (fühlte sich jedenfalls so an). Nur einmal wurde ich selbst überholt, 800 m vor dem Ziel, doch nur vorübergehend, denn der Jugendliche hielt 200 m vor dem Ziel wieder an und konnte sein Frühstück nicht mehr bei sich behalten :-(")



Jubiläen-Ecke

Im März sind im Verein:

Achim Teusch	15 Jahre
Thomas Neu	14 Jahre
Helmut Altenrath	7 Jahre
Carlos Saraiva	7 Jahre
Rolf Köster	7 Jahre
Birgit Neitzel	6 Jahre
Karsten Dzialis	5 Jahre
Najim Al Abas	4 Jahre
Frank Kyron	4 Jahre
Angelika Engels	1 Jahr

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

16.03.	Köln, LennartzBi
19.03.	Köln, Tesch
20.03.	Steinfurt, Oberndörfer, LennartzBi
26.03.	Bensberg, Tesch, KucherO, Dürr, Lämmlein, Menzel
26.03.	Duisburg, MenzB
27.03.	Köln, LennartzBi, Lohrengel
09.04.	Hannover, Tews
10.04.	Bonn, Reinisch, EngelsA, Hess, Trinks, Zacher, Buslei, Tesch, Lohrengel, Klein KucherA+O, LennartzBi
10.04.	Herne, Oberndörfer
17.04.	Zürich, NeitzelB+A
17.04.	Burg, Dürr
24.04.	Wernigerode, MenzB, Tews

Wer feiert seinen Geburtstag?

19.03.	Karl Lennartz	71 Jahre
20.03.	Thomas Schmitz	45 Jahre
25.03.	Marlen Günther	28 Jahre

7. Lauf "Rund um den Donatussee" 13. März 2011



OlafK berichtet: „Nach 41 min war ich am Sonntag in Erftstadt-Lieblar in der Nähe der Waldorf-Schule und fand zum Glück gleich einen Parkplatz, denn aufgrund der vielen unterschiedlichen Läufe (Schülerläufe, 5 + 10 km, HM) sind diese immer recht schnell alle belegt. In der Sporthalle der Schule, wo auch die Anmeldung ist, herrschte dieses Mal noch nicht so ein starkes Gedränge, wie ich es im letzten Jahr erlebt habe.“

Der HM wurde in diesem Jahr von den 3 längeren Läufen als erster bereits um 10:45 Uhr gestartet, was meiner Meinung nach auch gut war. Die Strecke führt nur auf den ersten und letzten 500 m über Straße,

sonst geht es auf einem Rundkurs durch das Naturschutzgebiet „Villeshöfen“ zwischen Brühl und Erftstadt. Es sind feste und breite Waldwege, die aber durchaus einen Höhenunterschied aufweisen. Die Anstiege sind meist nicht sehr lang, dafür aber knackig. Beim 10 km-Lauf läuft man eine große Runde um einige der Seen herum, beim HM sind es zwei Runden, wobei noch eine zusätzliche Schleife gelaufen werden muss, um auf die 21,1 km zu kommen.

Ich hatte vor, wieder einmal einen Wettkampflauf zu absolvieren und dadurch etwas Tempohärte zu bekommen. Die Zeit war nebensächlich, denn im Winterurlaub vor einer Woche bin ich ja nur Ski (Skating) gefahren, was aber der Kondition trotzdem gut getan hat. Am Anfang lief ich in einem Läuferpulk, der sich aber sehr schnell auseinander zog. Nach den ersten Kilometern lief ich plötzlich fast allein durch den Wald, denn vor mir und nach mir hatte sich eine größere Lücke gebildet. Erst auf der zweiten Hälfte sah ich wieder Läufer vor mir und versuchte aufzuschließen, was mir auch gelang. Nach 1:33:06 h war ich als 16. im Ziel und war mit diesem Ergebnis auch zufrieden.

Im Zielbereich traf ich auf Petra, die Freundin von FrankK, der gerade die 10 km absolvierte. Das war eine schöne Überraschung, denn ich hatte nicht damit gerechnet, ein bekanntes Gesicht zu treffen. Nach einem leichten Auslaufen traf ich dann auch noch Frank, der gerade ins Ziel gekommen war. Fazit: Der Lauf ist zu empfehlen, schöne Strecke, gute Organisation, Zeitmessung per Champion-Chip, Urkunde im Internet."



Noch Startkarten für:

- 03.04. Freiburg (2)
- 10.04. Bonn (4)
- 17.04. Weilburg (2)
- 24.04. Düsseldorf (2)
- 01.05. St. Wendel (2)
- 01.05. Frechen (2)
- 04.05. Köln (Bahn) 3
- 08.05. Düsseldorf (5)
- 11.05. Köln (Bahn) 3
- 14.05. Lohmar (5)
- 15.05. Heilbronn (2)
- 21.05. Mannheim (2)
- 18.05. Köln (Bahn) 3



(In Klammern Restkontingent)
Weitere Veranstaltungen bitte nachfragen.

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

Geschäftsführer : Udo Lohrengel
Kassierer : Wolfgang Menzel