

**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, 22.08.2011

**Vereinsnachrichten 56-11**



**11<sup>th</sup> Annual  
8k Mud Run**

**Complete with Obstacles and Mud – Virginia  
Beach, Virginia  
August 13, 2011, 8 a.m.**

**Get muddy**

Der örtliche Armed Forces YMCA veranstaltete am 13.8.2011 einen Schlammlauf. Die Ausschreibung versprach viel Spaß: Sanddünen, ein militärischer Hindernisparcours einschließlich einer 1,2 m hohen Hinderniswand, eine Reihe von speziellen Strandhindernissen und Schlammflöcher. Der Kurs war so ausgelegt, dass er das Kind im Manne wecken sollte. Man sollte wieder das Verlangen haben, schlammig und nass zu werden. Das klang verlockend. Also habe ich mich angemeldet. Hausherrn der Laufstrecke sind die US Navy Seals. Das ist die Spezialtruppe, die vor ein paar Monaten Osama bin Laden zur Strecke gebracht hat. Sie hat ihr Domizil in der Kaserne bei mir um die Ecke. Das versprach noch mehr Fun, denn wer möchte nicht mal dort laufen, wo die Seals täglich üben?



Wie bereitet man sich auf solch einen Event vor? Das ist schwer, denn die Laufstrecke steht außerhalb des Wettkampfes nicht zur Verfügung. Das lassen die Seals nicht zu. Ich beschloss, mich nur läuferisch fit zu machen. Auf freiwilliges Robben durch Schlammflöcher habe ich bei der Vorbereitung verzichtet.



Über die Hindernisse werde ich schon irgendwie hinwegkommen. Ein Zeitlimit gibt es auch nicht. Fazit: ich lasse es locker angehen und genieße den Schlammassel am Wettkampftag. Lediglich einige meiner Trainingsläufe absolvierte ich am Strand, aber ohne Schlammpassagen.



Wie immer in den USA begann die Veranstaltung mit dem Abspielen und –singen der Nationalhymne. Das ist uns mittlerweile so vertraut geworden, dass wir uns bei Veranstaltungen in Deutschland wundern, wenn dort nicht die Nationalhymne gespielt wird (z.B. in der Oper). Der Start/Zielbereich war in Strandnähe aufgebaut. Sofort nach dem Start um 08:00 Uhr ging es eine Düne hinauf und von dort schnurstracks knietief in das Wasser der Chesapeake Bay. Damit war die Frage, wie lange man wohl trocken und unversandet laufen könnte beantwortet: überhaupt nicht. Auf den ersten zwei Kilometern am Strand in Richtung aufgehende Sonne wechselten sich Sanddünen und Brandungsbereich ab. Entweder ging es rauf und runter oder platschend durch die Wellen. Eine Rechtskurve brachte uns in den Wald. Hier galt es, die niedrigen Äste der Eichen zu vermeiden. Kaum waren wir ein wenig getrocknet, wartete ein Teich darauf, von uns durchwaten zu werden. Vom Bauchnabel abwärts nass machten uns dann weiche Sanddünen das Leben schwer. Das kostet richtig Kraft. Schnell noch durch eine Röhre krabbeln und über den Start/Zielbereich in Richtung Westen den zweiten Teil der Strecke unter die Schuhe nehmen. Er zeichnete sich durch sehr weichen Sand aus. Jeder Schritt ließ den Schuh tief einsinken und zugleich ein wenig Sand aufnehmen. Nasse Schuhe in tiefem Sand – ein Genuss. Mehre knietiefe ca. 20 Meter lange Pfützen



brachten von unten schöne Abkühlung. Mittlerweile hatte die Sonne das Thermometer locker auf 30 Grad gebracht – morgens gegen 08:40 Uhr! Die Hinderniswand war erstaunlich leicht zu überwinden. Das lag sicher an meinen langen Beinen. Schon bald war die Musik aus dem Zielbereich zu hören. Doch kurz vor der Finish Line kam es, das lang erwartete Mud Hole. Die Seals hatten in Hüfthöhe Seile quer über ein wassergefülltes Loch gespannt. Einzige Methode hindurch zu kommen, war auf dem Bauch zu robben. Bloß nicht das Gesicht in die Pampe kriegen. Zur Belohnung ging es einen letzten glitschigen Hügel hinauf und über die Ziellinie. Ich habe ca. 54 Minuten für die 8 km gebraucht. Eine Dusche wäre jetzt nicht schlecht. Doch was stand in der Ausschreibung? „Please consider jumping into the Chesapeake Bay as a means to clean up after the race.“ So geht’s auch. Den Abschluss der Veranstaltung bildete ein zweites Frühstück American style: kalte Pizza ohne Ende und kühles Budweiser. Ich hatte es mir verdient. Fazit: auf einer Skala von 0 bis 10 gibt es für die sportliche Herausforderung eine 7, für den Dreckfaktor eine 9 und für den Spaßfaktor eine 11.

**Jubiläen-Ecke**  
Im August sind im Verein:

Rainer Kuck	11 Jahre
Uschi Günther	4 Jahre
Herbie Engels	1 Jahr

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

18.08. Berg. GL, Oberndörfer, Lohrengel, LennartzBi
20.08. Nürburgring, Müller, LennartzBu
20.08. Braubach, LennartzBi
21.08. Gamlen, LennartzBi
25.08. Berg. GL, Oberndörfer, Lohrengel
27.08. Niederzier, Reinisch, Ziegert
25.08. Berg. GL, Oberndörfer, Lohrengel, LennartzBi
28.08. Leichlingen, LennartzBi
01.09. Berg. GL, Oberndörfer, Lohrengel, LennartzBi
04.09. Köln, WiemkerT, Menzel
10.09. Engelskirchen, Oberndörfer
11.09. Köln, Dürr
18.09. Sydney, Menzel
18.09. K'winter, LennartzBi
23.-25.9. Vettelschoß, LennartzBi
24.09. Troisdorf, WiemkerM+Th
25.09. Erfstadt, KucherA+O
25.09. Herten, Oberndörfer
02.10. Köln, Buslei, Groß, Oberndörfer, KucherA+O, Kyrión, Trinks

**Wer feiert seinen Geburtstag?**

22.08. Gerd Dürr	57 Jahre
23.08. Günter Stolzenberg	70 Jahre
25.08. Andreas Gebauer	41 Jahre
30.08. Klaus Heckmanns	52 Jahre
31.08. Henning Ruhser	47 Jahre
31.08. Gerhard Pohle	61 Jahre

**Noch Startkarten für:**

27.08. Niederzier (1)
29.08. Simmern (3)
04.09. Köln (1)
05.09. Darmstadt (3)
11.09. Münster (2)
18.09. Karlsruhe (2)
24.09. Vettelschoss (2)
24.09. Troisdorf (2)
24.09. Duisburg (2)
02.10. Essen (3)
02.10. Köln (9)
09.10. Essen (3)
30.10. Remscheid (2)
30.10. Frankfurt (4)

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

1. Vorsitzende : Birgit Lennartz  
2. Vorsitzender : Jürgen Steimel  
Gesch. Kassierer : Wolfgang Menzel

