

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, 23.08.2011

Vereinsnachrichten 57-11

29. Bahnlaufserie in Bergisch Gladbach

Zu Beginn warm bis heiß, am Ende nass und kalt.

Auf der Fahrt nach GL hörte ich in den Wetterbotschaften bereits, dass sich von Südwesten etwas nach Nordwesten bewegt, dass deutlich schneller sein sollte, als so mancher Bahnläufer. **Martin,**

Birgit und ich kamen noch trockenen Fußes durch, aber danach setzte starker Wind ein, die Welt um GL verfinsterte sich, was nicht angebunden war flog herum und es goss in Strömen. Vom Sturm getriebenes Wasser, wurden wir auch noch in der hintersten Ecke der Tribüne nass.

1 Stunde tobte sich das Wetter aus und viele hatten sich bereits abgesetzt, da kaum noch mit der Fortsetzung der Läufe gerechnet werden konnte.

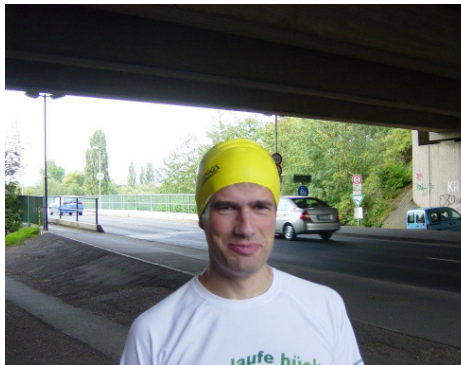
Die Bahn war ein

See. Aber ein Blick in die EL zeigt, dass es noch 2 der 3 Läufe gegeben haben muss.

Birgit zeigte mal wieder, dass man auch ohne spezifisches Tempotraining 3x 3:45 Min/km laufen kann und schwang sich nach dem Zieleinlauf auf ihr MTB und radelte in die Sonne nach Hause. Von dem Wetter hat sie außer fernen schwarzen Wolken nichts mitbekommen. Derweil stand Martin an der Startlinie seines 3000ers – 10:15-11:00 min – und führte 4 Runden das Feld gegen den, wenn auch schwachen Wind, an.

Dann übernahmen 2-3 andere das Heft des Handelns, aber Martin konnte sein 84er Rundentempo nahezu halten. 3 mal um die 3:30 min/km gelangen, Grundstein als auch Platz für ein neues Würstchen, dass es hurtig, ob des Wetters, zu holen galt.

Am 25.08. sind wir wieder in GL und es wird 12,5 Runden krachen –



wir -, nicht von oben.

Gut, in GL wird es nach dem Auftritt des Wetters keinen wirklich wundern, wenn sich der Laufkunde adäquaten Schutz zulegt. Und so werden wir Martin mit dieser semischicken, aber enorm zweckmäßigen Kopfbedeckung am kommenden Donnerstag auflaufen sehen. Auch, was den CW-Wert (Strömungswiderstandskoeffizient) angeht, bedeutet das klare Vorteil, den er in Minderzeit umsetzen wird.

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:

20.08. **Nürburgring**, Müller, LennartzBu
20.08. **Braubach**, LennartzBi
21.08. **Gamlen**, LennartzBi
25.08. **Berg. GL**, Oberndörfer, Lohrengel, LennartzBi
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, Kyrion, Trinks

Wer feiert seinen Geburtstag?

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
01.09. Dieter Schuy	66 Jahre
02.09. Stefan Grund	49 Jahre

TRAININGSZEITEN-/Orte:

Montag,	18.00 Uhr	Menden
Dienstag,	18.30 Uhr	Rothenbach
Mittwoch,	09.30 Uhr	Rothenbach
Donnerstag,	18.30 Uhr	Rothenbach
Samstag,	15.30 Uhr	Rothenbach

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 (1)
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.



Geschäftsführer : Udo Lohrengel
Kassierer : Wolfgang Menzel