

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, 29.08.2011

Vereinsnachrichten 59-11

25.08. Zweiter Teil der dreiteiligen Bahnlaufserie in Bergisch Gladbach

5000 m oder 12,5 Runden können ganz schön lang werden, wenn man sich für ein forsches oder überzogenes Anfangstempo entscheidet. Oft reißt die Erkenntnis nach dem 1. Tausender und sorgt für satte Muskeln und heftiges Grübeln auf dem nächsten 1000 m Abschnitt.

Auf jeden Fall ist man beschäftigt und registriert eigentlich nur, dass momentan lediglich die Zeit/Uhr schnell ist, aber



man selbst von dem einen oder anderen überholt wird, den man sicher hinter sich glaubte. Die Bahn ist ein sehr guter Lehr- und Zuchtmeister, und gibt allen die Chance, gute Vorbereitung und hartes Training in Lohn oder auch Misserfolg umzusetzen. 1000 m Tempoläufe im Training können da ein gutes Vorbereitungsmittel sein, wenn die Pausen dazwischen nicht allzu lange sind, denn im WK gibt es keine Pausen.

In GL war dieses Mal das Wetter fast prima und die Leistungen sollten nur bedingt darunter leiden. Zunächst war es **HaraldM**, der sich im Zeitfenster 20-21 Minuten messen wollte. Mit einer Bremse im Hinterkopf, um zu hohem Anfangstempo vorzubeugen, ging er mit einer 95er Runde durch. Geplant waren max. 100er Runden. Das ging so bis zur

Hälfte ganz gut und er war bei 103 angekommen. Dann aber schlug die Erdanziehungskraft erbarmungslos zu und die Rundenzeiten wurden großzügiger. Eigentlich rechnete man minütlich mit seinem Aufgeben, aber Harald lief tapfer durch und kam noch deutlich unter 22 Minuten ein. Dann war **BirgitL** dran, die mit ihrem Wettkampfpaket vom vorangegangenen Wochenende im Gepäck auch nach der Hälfte des Rennens zu kämpfen hatte, aber mit einer Zeit klar unter 20 Minuten ihre Routine ausspielen konnte.

Im Rennen 18-19 min lag es dann an **MartinO** Akzente zu setzen. Nach den 3000 der Vorwoche waren 18:20 bis 18:30 min durchaus zu erwarten. Nicht um das Tempo bemüht, lief Martin in der Verfolgung der Spitze recht forsch mit und war bis 3,5 km auf 18:15er Kurs. Dann wurden die Beine schwerer und das sichtbare Gesicht zeigte uns, dass er am Limit war und kämpfen musste. Die letzten 1000 kam er noch mal deutlich besser zurecht und sicherte eine gute 18:30er Endzeit. Seine weiblichen und männlichen Kontrahenten lagen davor und dahinter und über 10.000m wird dann abgerechnet.

Im letzten Lauf des Abends, über 21 min, lag es dann an mir, Haralds Tagesvorgabe zu knacken. Schon nach der ersten in 102 Sekunden war mir klar, dass diese Rundenzeit die Grenze nach unten bedeutet und schneller jetzt, zu langsamer ab der Mitte führen wird. 4:20min/km blieben bis zum Ende auf der Uhr stehen, was mich freudig stimmte und die 10.000 in Ruhe erwarten lässt, die am 01.09. anstehen.

In den nächsten VN berichte ich über den 36. Sengbach Talsperrenlauf mit OlafK und BirgitL

In GL war dieses Mal das Wetter fast prima und die Leistungen sollten nur bedingt darunter leiden. Zunächst war es **HaraldM**, der sich im Zeitfenster 20-21 Minuten messen wollte. Mit einer Bremse im Hinterkopf, um zu hohem Anfangstempo vorzubeugen, ging er mit einer 95er Runde durch. Geplant waren max. 100er Runden. Das ging so bis zur

Hälfte ganz gut und er war bei 103 angekommen. Dann aber schlug die Erdanziehungskraft erbarmungslos zu und die Rundenzeiten wurden großzügiger. Eigentlich rechnete man minütlich mit seinem Aufgeben, aber Harald lief tapfer durch und kam noch deutlich unter 22 Minuten ein.

Dann war **BirgitL** dran, die mit ihrem Wettkampfpaket vom vorangegangenen Wochenende im Gepäck auch nach der Hälfte des Rennens zu kämpfen hatte, aber mit einer Zeit klar unter 20 Minuten ihre Routine ausspielen konnte.

Im Rennen 18-19 min lag es dann an **MartinO** Akzente zu setzen. Nach den 3000 der Vorwoche waren 18:20 bis 18:30 min durchaus zu erwarten. Nicht um das Tempo bemüht, lief Martin in der Verfolgung der Spitze recht forsch mit und war bis 3,5 km auf 18:15er Kurs. Dann wurden die Beine schwerer und das sichtbare Gesicht zeigte uns, dass er am Limit war und kämpfen musste. Die letzten 1000 kam er noch mal deutlich besser zurecht und sicherte eine gute 18:30er Endzeit. Seine weiblichen und männlichen Kontrahenten lagen davor und dahinter und über 10.000m wird dann abgerechnet.



Jubiläen-Ecke

Im September sind im Verein:

Jürgen Banse	18 Jahre
Heinz Günther	18 Jahre
Ernst Gust	18 Jahre
Mathias Hörmann	18 Jahre
Burkhard Lennartz	18 Jahre
Birgit Lennartz	18 Jahre
Ingrid Lennartz	18 Jahre
Karl Lennartz	18 Jahre
Heiner Lindner	18 Jahre
Udo Lohrengel	18 Jahre
Wolfgang Menzel	18 Jahre
Henning Ruhser	18 Jahre
Jürgen Steimel	18 Jahre
Tillmann Stock	18 Jahre
Dieter Schuy	18 Jahre
Gerlinde Schuy	18 Jahre
Rüdiger Höter	11 Jahre
Olaf Kucher	9 Jahre
Gerd Dürr	8 Jahre
Anne Gerlach	8 Jahre

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

27.08. **Niederzier**, Reinisch, Ziegert
28.08. **Leichlingen**, LennartzBi
01.09. **Berg. GL**, Oberndörfer, Lohrengel, LennartzBi
04.09. **Köln**, WiemkerT, Menzel
10.09. **Engelskirchen**, Oberndörfer
11.09. **Köln**, Dürr
17.09. **Bedburg**, LennartzBi
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, Kyron, Trinks, Isbanner

Wer feiert seinen Geburtstag?

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

Noch Startkarten für:

05.09. Darmstadt (3)
11.09. Münster (1)
18.09. Karlsruhe (2)
24.09. Vettelschoß (1)
24.09. Troisdorf (2)
24.09. Duisburg (2)
02.10. Essen (3)
02.10. Köln (2)
09.10. Essen (3)
09.10. Siegburg (5)
23.10. Refrath (5)
30.10. Remscheid (2)
30.10. Frankfurt (1)
06.11. Bensberg (4)

(In Klammern Restkontingent)
Weitere Veranstaltungen bitte nachfragen.



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

Geschäftsführer : Udo Lohrengel
Kassierer : Wolfgang Menzel