

Langlaufgemeinschaft Sankt Augustin Geschäftsstelle Zum Friedenskreuz 7 D-53797 Lohmar

Vereinsnummer der LLG St. Augustin im LVN : 1430

Tel. 02246 - 911 647 Mobil 0171 - 28 47 286
Priv 02246 - 915 90 80
info@LLG-St-Augustin.de, www.LLG-St-Augustin.de
www.marathon-und-mehr.de



Lohmar, 07.05.2015

Vereinsnachrichten 19-15



Der 34. Int. Lohners – Vulkan - Marathon 2015, zog 1460 TeilnehmerInnen und übertraf mal wieder alle Erwartungen.
Es lief alles rund, wenn auch

die Zeitnahme „versagte“, denn es sollte brutto gewertet werden, also nach Zieleinlauf, aber letztendlich zählte die Nettozeit, was weder regelgerecht noch fair ist. Norbert war im HM auf Kurs und schreibt:

Am 1.5. findet der von der Bäckerei Lohner gesponsorte Vulkanmarathon in Mendig statt, wegen der vielen Brötchengutscheine, die dort als Gewinne verteilt werden, auch Brötchenlauf genannt. Letztes Jahr hatte ich mir dort einige Brötchen verdient, aber auch wegen des markanten Höhenprofils und der schönen Landschaft war mir der Lauf in Erinnerung geblieben. Dieses Jahr gab es zum ersten Mal auch eine Marathonwertung, an der auch Ulrike und Udo Steeger teilnahmen.

Mit großen Ansprüchen fuhr ich dieses Jahr nicht hin, da ich bisher nach Knie-OP nur sehr wenig gelaufen war. Es ging mir hauptsächlich darum abschätzen zu können, ob ich bald wieder normal trainieren und Wettkämpfe bestreiten kann. Nachdem ich im letzten Jahr 1:32h auf der Strecke gelaufen war, war mein Ziel dieses Jahr unter 1:45h zu bleiben, ohne das Knie zu stark zu belasten. Die Strecke beinhaltet etliche Stellen, an denen es steil heruntergeht und dabei drosselte ich immer wieder das Tempo und achtete auf einen sauberen Schritt.

Insgesamt ging ich die ersten 10 km sehr ruhig an und erreichte nur eine Durchgangszeit von 50 Minuten. Dann kamen aber weniger Bergaufpassagen und ich steigerte leicht das Tempo. Ab Kilometer 15 gab ich doch noch mal Gas und lief immer wieder zu anderen Läufern auf. Ohne Knieprobleme erreichte ich nach dem Schlussanstieg zum Stadion das Ziel in 1:41h und somit dank der zweiten schnelleren



Hälfte klar unter meiner Vorgabe das Ziel.

Insgesamt hat mir die Veranstaltung wieder sehr gut gefallen, nicht nur weil es trocken blieb und ich mir als 3. in der AK überraschenderweise doch noch ein paar Brötchen sichern konnte. Alles ist sehr gut organisiert, es gibt für fast jeden ein Laufangebot und demnach ist in der großen Sporthalle, die Zentrum der Veranstaltung ist, auch immer mächtig etwas los.

Ulrike war von der Streckenführung dermaßen angetan, dass sie sich zu der Aussage hinreißen ließ, zukünftig nur noch in Holland zu laufen! Rechts im Kasten ist allerdings zu lesen, dass sie am 4.7. in Zermatt auf die Strecke gehen will und sie wird sich die Hügelchen von Mendig zurück wünschen!



Auch einige LLG'ler begannen den Tag der Arbeit mit einer „Arbeitsrunde“. Trotz nebligen kalten Wetters trafen sich - passend zum Datum 1.5. - 5 LLG'ler (Birgit, Johannes, Klaus, Thorsten und 1 LLG'nahestehende (Gisèle) um 9 Uhr in St. Augustin-Menden an der Melan-Brücke um die 15 km (1.5.) lange Siegrunde in Angriff zu nehmen. Da Martin eine Erlebnisrunde=Überraschungstrecke erwartet hatte, liefen wir die Runde halt andersherum. Die Hennefer Klaus und Thorsten waren natürlich nicht ausgelastet und liefen einige Zusatzschleifen, während Gisèle und Martin sich noch von Ihren Marathonläufen in Düsseldorf und Wien erholten und Birgit ihre erste längere Einheit nach der Knie-OP wagte und in Johannes einen prima Begleiter hatte.
Zufrieden und voll Tatendrang für den beginnenden Mai kamen wir nach gut 1:20 h wieder in Menden an.

Im Mai sind im Verein:

Helmut Maatz	19 Jahre
Frank Steinhauer	18 Jahre
Marco Trinks	5 Jahre
Marion Wiemker-Schneider	4 Jahre
Thomas Wiemker	4 Jahre
Werner Mühleis	2 Jahre
Martin Paffrath	1 Jahr

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

01.05.	Mendig, Tesch, Steeger
03.05.	Frechen, NeitzelA+B, Reglin, Böttcher + Familie
10.05.	Hockenheim, MüllerH
10.05.	Vinxel, EngelsH
13.05.	Köln, Oberndörfer
17.05.	Refrath, KucherO+A, Kaymer, Schmitz2, Kaulbach
25.05.	Siegburg, Oberndörfer
31.05.	Köln, Oberndörfer
31.05.	Menden, Lämmlein
31.05.	Durban, Menzel
03.06.	Bonn, Oberndörfer
07.06.	Köln, Reinisch
14.06.	Hennef, Kaymer
14.06.	Bonn, 2 Staffeln
20.06.	Köln, Kaymer
21.06.	Aldenhoven, SohniM, Staskiewicz, Reglin, Kyron, Böttcher, SohniTh
04.07.	Zermatt, Steeger

Wer feiert seinen Geburtstag?

04.05.	Hans Eisenhuth	74 Jahre
05.05.	Berhard Lichtenberg	45 Jahre
07.05.	Olaf Kucher	52 Jahre

11.05.
Reinhold Frank
60 Jahre

14.05.	Ulrike Steeger	54 Jahre
20.05.	Harry Putz	56 Jahre

TRAININGSZEITEN-/Orte:

Montag,	18.00 Uhr	Menden
Dienstag,	18.30 Uhr	Rothenbach
Mittwoch,	18 Uhr	Tempotraining
Donnerstag,	18.00 Uhr	R'bach + NW
Samstag,	15.30 Uhr	Rothenbach

Noch Startkarten für:

17.05.	Gelsenkirchen
17.05.	Refrath
17.05.	Heilbronn
03.06.	Bonn
07.06.	Köln
14.06.	Hennef
21.06.	Windeck
21.06.	Köln
03.07.	Köln
25.07.	Nürburgring
07.08.	Hausen

Weitere Veranstaltungen bitte nachfragen

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

Geschäftsführer : Udo Lohrengel
Kassierer : Wolfgang Menzel

Ve
Bi



Anmeldedatei Ergebnisse Fotos Strecke

Hallo erstmal...

nachdem in den vergangenen Jahren von Daniel Gottwald ein Zeitfahrtraining auf der Panzerstrasse angeboten worden ist, möchten wir euch nun zum DRITTEN MAL auch dieses Jahr die Chance geben euer Zeitfahren zu verbessern

Anmeldung nur vor Ort
Kosten 5,- je Zeitfahrtraining oder 30,- alle
Ansprechpartner vor Ort: Heinz Eunken

Termine:	
18.03	18h
29.04	19h
27.05	19h
24.06	19h
08.07	19h
29.07	19h
19.08	19h
16.09	18h

Strecke:
Alle Kölner Strasse
1 Parkplatz
bis gegenüber
Allerath und zurück
Distanz 16,6km
Höhenmeter 60m

Zeitfahrtraining 2015 op der Panzerstross

Am 29.04. waren satte 41 Leute am Start, darunter auch einige LLG'er & Friends.

Vornweg Norbert Tesch's Sohn Tobias, der ja im Duathlon /Triathlon inzwischen in der deutschen Spitzenklasse seiner Altersklasse angekommen ist mit 24:46 für die 16,6 km (Schnitt 40,72).Trotz nicht gerade optimaler Bedingungen, da es um 19 Uhr schon sehr kühl und außerdem auch windig war. Es folgte Bernd Nitsche mit 26:10 /Schnitt 38:16, dann kam ich mit 27:23 / Schnitt 36:58, dann Norbert 28:53 /Schnitt 34:91,und Frank Kyron 32:00/31.

Eigentlich hatte ich mir vorgenommen die 27:00 zu knacken. Beim 2. Lauf letztes Jahr hatte ich 26:58, aber mehr war einfach nicht drin, war ratschkaputt im Ziel und immerhin 12 Sekunden besser als beim 1. Start. Wenn man sich die Mitstreiter anschaut ist bis auf einen Ausreißer mit 1 Minute und einem weiteren mit 20 Sekunden kaum jemand mehr als 10 Sekunden gegenüber Lauf 1 Schneller gewesen. Der eine oder andere wurde sogar langsamer.

Insoweit bin ich ganz optimistisch was den Start am Hockenheimring im 10-h-Rennen angeht.

Harald