

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, 14.08.2015

Vereinsnachrichten 33-15



09.08.15 Monschau-Marathon

Veranstaltungszentrum des Monschau Marathon ist der OT Konzen, wo man sich an 2 Tagen ganz auf diese Kundschaft einstellt. Ob man auf dem Sportplatz campst, eine Übernachtung bucht oder nächstens anreist - es beginnt in aller Frühe mit der Lauferei.

Das ist vor allem 2 Tatsachen geschuldet. Zum einen sind die LäuferInnen mit dem Marathon (39. Austragung) in die Jahre gekommen und brauchen ihre Zeit für die gewiss nicht einfache Strecke (750 HöM auf der Strecke) und zum anderen kann es im Hochsommer empfindlich warm werden und auch saukalt sein, denn Monschau ist eine Bergregion.

den ganzen Tag an. 4 LLG'ler wollten an diesem Tag ihren Spaß haben und fuhren in den deutsch-belgischen Grenzbereich, um vielleicht sogar Grenzerfahrungen zu sammeln. **HarryP, FrankR, Heinz und Christof** trafen sich, wohl auch zum ersten Mal und liefen miteinander die Marathonstrecke. Gut, Heinz hatte noch seine Bälle (3) dabei und konnte so natürlich das ganze Programm deutlich länger in Anspruch nehmen. Ob er an den Getränkestationen einarmig weiterjongliert und nur mit der anderen getrunken hat ist nicht überliefert.

Harry schreibt: *Wieder drei Tage Ausnahmezustand beim TV Konzen, Ausrichter des 39. Monschau-Marathons. Was dieser kleine Verein jedes Jahr auf die Beine stellt ist schon wirklich bemerkenswert. Insgesamt 400 ehrenamtliche Helfer sorgen in den drei Tagen für einen reibungslosen Ablauf und eine perfekte Organisation. Trotzdem geht der familiäre Charakter in diesem kleinen Ort nicht verloren. Das sehr gute Preis-Leistungsverhältnis, verbunden mit einer landschaftlich schönen, aber auch anspruchsvollen Strecke tragen mit dazu bei, das dieser Marathon weiterhin beliebt ist. Zum vierten Mal wurde auch ein Ultra-Lauf über 56 km angeboten, der schon um 6 Uhr startete. Die "Normalos" konnten noch zwei Stunden liegen bleiben. Vier Läufer der LLG St. Augustin standen dann um 8 Uhr bei schwüler Witterung, aber moderaten Temperaturen von 15 Grad an der Startrampe. FrankR, Christof, Heinz - der den*

kompletten Marathon jonglierend mit drei Bällen lief und nicht letzter wurde - und Harry.

Nach meinen Fahrradunfall im Mai habe ich keine feste Zeit eingeplant. Wollte einfach mal die Landschaft genießen und laufen lassen. Kurz nach dem Start lief ich auf Frank auf. Nach kurzem Small Talk haben wir uns nach der ersten Bergabpassage aus den Augen verloren. Nach der ersten richtigen Steigung wurde mir schnell klar, das es heute wohl doch kein Sonntagsspaziergang würde. Die feuchte Luft setzte den Athleten zu. Bis zum Halbmarathon gab's schon genug zu tun und was meine Zeit von 1:46:30 Std. betraf, war ich, gem. meines Trainingsrückstandes, eigentlich viel zu schnell. Bin aber einfach in meinem Laufrhythmus geblieben ohne drüber nachzudenken, was mich auf der zweiten Hälfte noch erwartet. Da ich in Kalterherberg bei

Km 30 auf einmal den Luftballon des Pacemakers für 3:29 Std im Blick hatte, bin wohl noch etwas schneller geworden, konnte ich mich noch mal motivieren. Leider dauerte es dann nicht mehr lange und das Schicksal nahm seinen Lauf. Der Ballon war verschwunden!!! Nun wurden wie bei jeden Marathoni bekannt, die Kilometer immer länger. Bei dem Verpflegungsstand in Mützenich km 36 hab ich dann noch mal genommen was ich kriegen konnte. Der finale Anstieg hoch nach Konzen km 40,5 Richtung Dusche und Erholung saugte dann auch noch die letzten Körner aus meinen Körper, aber da konnte man schon die Musik und den Lautsprecher des Zieleinlaufs hören, oder war es nur Halluzination?

Am gleichen Abend, als sch die Malbergläufer abmühten, tat es Birgit gleich, nur 270 km weiter nordöstlich, in Ovenhausen, Nähe Höxter. Im Rahmen einer Wanderwoche mit ihrer Mutter, die sie mit einem HM in Vinsebeck einleitete, ließ sie diese mit einem Berglauf über 3,2 km ausklingen. Start auf dem Sportplatz, ca. 150 m ebene Rasenfläche, dann einen ebenen ca. 200 m langen Asphaltweg. Es schließt ein fast ebener Wiesenweg von 1000 m an. Anschließend stetiger Anstieg über 170m auf einen 2000 m langen Asphaltweg bis in den Wald zum Ziel. Rückkehr zum Sportplatz erfolgt durch leichtes Auslaufen oder mit PKW. So die Beschreibung des Veranstalters.

19. Berglauf
TuS Ovenhausen
7. August 2015

Lennartz
 Steimel

Geschäftsführer : Udo Lohrengel
 Kassierer : Wolfgang Menzel

Veranstaltung
 Birgit Lennartz



Im August sind im Verein:
 Uschi Günther 8 Jahre
 Herbie Engels 5 Jahre

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

- 07.08. **Höxter**, LennartzBi
- 09.08. **Monschau**, Reinisch, Putz, Hess, Rasten
- 16.08. **Köln**, Menzel, KucherO+A LennartzBi
- 20.08. **GL**, Oberndörfer, MüllerH
- 23.08. **Witzhelden**, LennartzBi
- 27.08. **GL**, Oberndörfer
- 29.08. **Altenahr**, LennartzBi
- 03.09. **GL**, Oberndörfer
- 05.09. **Plettenberg**, Lämmlein
- 06.09. **Bad Honnef**, Maatz
- 06.09. **Hamburg**, Kaymer
- 19.09. **Kusel**, EngelsA+H
- 04.10. **Köln**, Kaulbach, NeitzelB Reinisch
- 11.10. **München**, KucherO+A
- 18.10. **Amsterdam**, Tesch

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

Wer feiert seinen Geburtstag?
12.08. Thorsten Sohni 46 Jahre
15.08. Franz Lämmlein 62 Jahre
17.08. Marianne Böttcher 61 Jahre
18.08. Jürgen Ziegert 51 Jahre
18.08. Johannes Kaymer 53 Jahre
22.08. Gerd Dürr 61 Jahre
23.08. Günter Stolzenberg 74 Jahre

Noch Startkarten für:
 23.08. Köln
 30.08. Köln
 19.09. Vettelschoß
 20.09. Karlsruhe
 04.10. Köln
 11.10. Essen
 25.10. Remscheid
 31.10. Leverkusen
 08.11. Bensberg
 08.11. Bottrop
 08.11. Hennef
 06.12. Leverkusen
 13.12. Aegidienberg
 31.12. Bonn
Weitere Veranstaltungen bitte nachfragen

LLG St. Augustin

so lautet die korrekte Schreibweise des Vereinsnamens. Die Ergebnislisten der letzten Wochen weisen allerdings wieder ganz verschiedene Variationen auf, die allesamt ins Nichts führen, bzw. unauffindbar sind, Ärger machen und Zeit kosten.

Bitte bei kommenden Anmeldungen nur den obigen Vereinsnamen verwenden.

Nun sind 3,2 km doch ein kurzes Stück, für das sich die meisten nicht mal die kurze Hose anziehen. Aber, wenn man die richtig läuft, können auch die wehtun. Was auch immer „richtig“ ist!

Recht früh in Führung liegend ging es bergan und der Sieg war bald klar. 1 min über dem Streckenrekord ist zusätzlich ein gutes Ergebnis.

