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

LLG St. Augustin

Lohmar, 20.10.2015

Vereinsnachrichten 44-15

34. Auflage am 10.10.15
Eine überschaubare Teilnehmerzahl traf sich auf dem schönen Anwesen des TV Hangelar bei tollem Laufwetter. Man hatte mit 400 gerechnet, aber es wurden nur ca. 250 gezählt, was auch mit fehlender Präsenz in Form einer Ausschreibung bei anderen Läufen zu tun hat.
Da hilft auch kein Schönreden, dass alle den Köln-Marathon noch in den Knochen hätten, denn von den 4.500 in Köln Marathon Gelaufenen ge-hören lediglich 1,4 % in den Rhein-Sieg-Kreis.
Die Runde um den Flugplatz ist kurzweilig und geteert und wenn sie denn stimmt für gute Zeiten geeignet. **M75-Siggi**, HMTester in Köln eine Woche zuvor, nahm sich der 10 km-Runde an und gewann, seine AK. **WolfgangK** war als Walker unterwegs und *grüßte freundlich bei seinem Vorbeimarsch.*

... der Klassiker unter den Naturläufen

Nachdem ich 2014 als längste Strecke den Teutolauf über ca. 30 km unter die Sohle nahm sollte dieses Jahr wieder ein Marathon her. Es bot sich der organisatorisch Top gemachte Schwarzwald Marathon an, den ich mit einem Besuch bei meiner Mutter verbinden konnte, außerdem war ich hier bereits 4x gelaufen und bin ein Fan der sehr schönen, aber auch sehr anspruchsvollen Strecke.
Aufgrund meiner Verletzungsanfälligkeit bin ich natürlich ohne richtige Marathon Vorbereitung gestartet und hatte auch keine großen Erwartungen bezüglich Zielzeit. Nach Düsseldorf war ich aber inmerhin noch einen 19er durch die Wahner Heide und auch noch einen 18er gelaufen, die beide locker waren und unter 6er Tempo, so daß ich davon ausging, 30 in etwa 3 Stunden zu passieren und dann die letzten 12 irgendwie durchzuknautschen. Ich bekam aber diesmal wegen der ab etwa km 3 bis 16 durchgehenden Steigung sehr früh Probleme und musste bei einem etwas steileren Stück kurz vor 16 bereits gehen. Trotz der frühen Probleme kämpfte ich mich aber immerhin irgendwie durch, nur mit einigen Gehpausen. Bei km 34 stand dann Dagmar, die wegen einer gerade erst überstandenen Bein - OP auf einen eigenen Start verzicht hatte und begleitete mich bis kurz vors Ziel.
Harald

Martins Bericht vom Köln Marathon 2015

Inzwischen ist dies mein achter Marathon (und ein halber kommt hinzu) im inzwischen heimischen Köln. Die Vorbereitung lief ganz gut, habe auch ein paar Läufe über 30 km absolviert. Eine Zeit unter 3:30 war gesetzt. Mit dem Siegwerk Lauftreff Kollegen Christoph Wiedemann zusammen verabredeten wir uns einen 4:50 Min/km Schnitt zu laufen um das Ziel in etwa 3:24 Stunden zu erreichen.
Die Messe am Vortag war nachmittags total überlaufen. Ein halbe Stunde in der Schlange stehen um hinein zu kommen und drinnen wieder 20 Minuten Schlange stehen an der Startnummernausgabe. Am Reissdorf Kölsch Stand (einer der Sponsoren) war das Bier ausverkauft, auch andere Stände hatten nur noch wenige bis keine Artikel in der Auslage. Toll war der Kinderbereich von Rhein Energie und einem Fitness Studio. Meine beiden Kinder hatten viel Spaß beim Spielen, Basteln, Klettern... und wollten nicht mehr weg. Der Kinderbereich war auch nicht überlaufen.
Renntag: Die Anreise und der Start waren problemlos. Schön wie viel Platz im Startbereich war. Wir liefen weit vorne und etwas zu schnell los und mussten uns immer wieder einbremsen. Es ist gar nicht so einfach, wenn man sich noch frisch fühlt, sich von der 3:15 Läufergruppe überholen zu lassen und diese dann davon ziehen zu lassen.
Die Strecke hatte ein paar kleinere Änderungen, war aber so gut wie in den Vorjahren auch. Gefühlt haben wir noch einmal mehr den Zuschauermagnet am Rudolfplatz passiert. Dort ist immer Gänsehaut angesagt. Es lief alles prima, wir unterhielten uns, lachten viel und freuten uns über Anfeuerungen oder über verkleidete Läufer. Halbmarathon in 1:40:21 war 2 Minuten zu schnell, aber egal. Von km 26 bis 38 folgt der nicht enden wollende Ausflug mit wenigen Zuschauern nach Riehl und Nippes. Die Beine wurden schwerer, für die Kilometer 34 bis 37 brauchten wir jeweils über 5 Min/km. Christoph ließ sich immer öfter ein paar Meter zurück fallen und ich war stets bemüht ihn zu motivieren. Bei km37 dann seine Anweisung "Ich muss langsamer laufen, hau ab und zieh dein Ding durch". So habe ich es dann getan, nach dem Motto "jetzt wird überholt" wurde km38 eine 4:40. Das tat natürlich weh, aber die Beine haben es hergegeben. Die Zuschauerhighlights an Friesenplatz, Rudolfplatz, Neumarkt, Hohe Straße und Komödienstraße motivieren die letzten drei Kilometer. Das ist das Beste am ganzen Köln Marathon, allerdings vorausgesetzt dass einem noch nicht alles weh tut. Der Zieleinlauf auf rotem Teppich war ganz nett, ich konnte aber nicht erkennen wo denn dort die eigentliche Ziellinie ist weil keine Messmatten zu sehen waren. Im Ziel bin ich nach 3:24 Stunden, genau das Ziel erreicht. Christoph folgt 4½ Minuten später. Die Zielverpflegung ist wie immer Top. An das REWE Verpflegungsdorf in Köln kommt kaum ein anderer Marathon heran. Die Duschen sind mal wieder eine große Enttäuschung, es gibt nur eiskaltes Wasser. Weil der Marathon nah und gut ist, und die Anmeldung für mich kostenfrei, werde ich sicher noch öfters in Köln laufen. Nach drei Jahren mit der vollen Distanz aber vielleicht nächstes Jahr nur halb und den vollen Marathon dann woanders.

Im **Oktober** sind im Verein:

Marianne Böttcher	21 Jahre
Wolfgang Koppatsch	**20 Jahre**
Bettina Knappe	17 Jahre
Manfred Prokaska	16 Jahre
Achim Neitzel	15 Jahre
Burckhard Vitt	15 Jahre
Stefan Grund	11 Jahre
Thorsten Sohni	**10 Jahre**
Helga Dick	8 Jahre
Gaby Altenrath	9 Jahre
Mario Müller	4 Jahre

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

10.10. **Hangelar,** Klein, Koppatsch
11.10. **München**, KucherO+A
11.10. **Söll**, WiemkerM
11.10. **Bräunlingen,** MüllerH
18.10. **Amsterdam**, Tesch
18.10. **Bonn,** Kaymer, Oberndörfer, EngelsH, Kaulbach
25.10. **Remscheid,** Lämmlein
25.10. **Frankfurt,** Menzel
31.10. **Altendorf**, Kaulbach
08.11. **Hennef,** Tesch, Reinisch, Steeger, Kaulbach, Putz,
08.11. **Bottrop,** WiemkerM
29.11. **Wassenberg,** Reinisch, Putz, Schmitz2
29.11. **Mondorf,** Steeger, Rasten

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?

20.10. Marion Wiemker 48 Jahre
20.10. Frank Kyrion 49 Jahre

31.10. Thomas Wiemker 50 Jahre
01.11. Gisela Buslei 55 Jahre
02.11. Natalie Tesch 24 Jahre
07.11. Werner Gieseler 56 Jahre

Noch Startkarten für:
31.10. Leverkusen
08.11. Bensberg
08.11. Bottrop
08.11. Hennef
29.11. Mondorf
06.12. Leverkusen
13.12. Aegidienberg
31.12. Bonn
Weitere Veranstaltungen bitte nachfragen

Veranstaltungswart :
Birgit Lennartz