

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, 30.10.2015

Vereinsnachrichten 46-15



18.10.15 - 40. TCS Amsterdam Marathon

16.500 gemeldete Marathonläufer aus 104 Ländern. Unter den 1.800 LäuferInnen aus GER war auch NorbertT. Der TCS Amsterdam Marathon war hervorragend organisiert und trägt nicht

umsonst das IAAF Gold Label.

Die Wettervorhersage war sehr gut: wenig Wind, wenig Regen und Temperaturen zwischen 8° und 12° Celsius. Aber das Wetter wurde eine große Enttäuschung. In der Frühe war alles in Ordnung und die Bedingungen fast optimal. Kurz vor dem Start um 9.30 Uhr fing es an zu regnen, es wurde recht unangenehm und es herrschte eine hohe Luftfeuchtigkeit. Dies machte den Läufern v.a. auf den letzten 10 Kilometern zu schaffen. Aber...

Norbert berichtet:

Amsterdam zeigte sich uns leider nicht von der besten Seite, denn wir hatten kein Glück mit dem Wetter. Das gesamte Wochenende waren 11°C das höchste und häufig nieselte es dabei. Es ist aber trotzdem eine sehr interessante Stadt und Silvia und ich nutzten ausgiebig die bestens ausgebauten Fahrradwege um die Stadt auf dem Rad zu erkunden.



Im November sind im Verein:

Harald Müller	22 Jahre
Walter Müller	22 Jahre
Herbert Bergold	19 Jahre
Arnold Pietras	19 Jahre
Jörg Schmidt	18 Jahre
Katja Ratte	16 Jahre
Antje Kucher	12 Jahre
Natalie Tesch	8 Jahre
Jörg Holzschneider	7 Jahre
Ulrike Steeger	3 Jahre
Susanne Kalb	2 Jahre
Norbert Sieberg	1 Jahr

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

18.10. Amsterdam,	Tesch
25.10. Remscheid,	Lämmlein
25.10. Frankfurt,	Menzel
31.10. Altendorf,	Kaulbach
08.11. Hennef,	Tesch, Reinisch, Steeger, Kaulbach, Putz, Reglin, Böttcher
08.11. Bottrop,	WiemkerM
21.11. Porz,	Oberndörfer
29.11. Wassenberg,	Reinisch, Putz, Schmitz2, Tesch
29.11. Mondorf,	Steeger, Rasten, Maatz

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

Anmeldung zur Weihnachtsfeier der LLG
Sonntag, den 6.12.
im Restaurant Medo in Siegburg

(Auf der Kälke 1-3, Eingang gegenüber Sportgeschäft Bunert, wo sich auch die Einfahrt zu einem großen Parkplatz befindet). Ein Buffet war leider nicht möglich. Stattdessen gibt es drei Menüvorschläge, aus denen Ihr mir (lemartz@marathon-und-mehr.de) bitte bis zum 22.11.2015 Eure Wahl mitteilt.

Menü 1 (25,90 €)

Vorspeiseteller (6 Sorten) Rindersteak vom Grill auf körniger Senfsauce mit Reis

oder
 Lachsfilet vom Grill mit Salat und Rosmarinkartoffeln Mousse au Chocolat

Menü 2 (21,50 €)

Linsen- oder Tomatensuppe, Lammschulter aus dem Ofen auf Tomaten-Rosmarin-Sauce mit Reis

oder
 Hähnchenbrustfiletstücke mit Spinat, Tomaten, Zwiebeln, Champignons, Paprika in Tomaten-Sahnesauce mit Schafskäse über-backen Teigfäden mit Walnüssen und Honigsirup

Menü 3 (19,50 €)

Gebratene Aubergine mit Hackfleisch, Zwiebeln und Tomaten gefüllt mit Knoblauch-Joghurtsauce und Reis

oder
 Putengeschnetzeltes mit Champignons in würziger Tomaten-Curry-Weißwein-Sauce mit Reis Creme Brullé

Wem gar nichts zusagt, den bitte ich sich auf der Speisekarte im Internet unter www.medo-restaurant.de

Beim Marathon am Sonntag hatte ich mir einen erneuten Angriff auf die 3 Stundenmarke vorgenommen. Mit einer Zeit von knapp 1:30 passierte ich mit einer relativ stabilen größeren Gruppe von Läufern die Halbmarathonmarke. Von hier bis km 30 konnte ich sogar noch ein kleines Zeitpolster herauslaufen, aber ab km 33 wurden die Beine schlagartig schwerer. Ab km 35 ging gar nichts mehr, aber da das Laufen dann zur reinen Kopfsache wird, setzte ich alles daran durchzuhalten und die gute Zeit der ersten 35km weitestgehend ins Ziel zu retten. Mit einer Pace von 4:30 min/km auf den letzten 7 km verlor ich zwar 15 sec pro km und damit die 3-Stundenmarke, kam aber immer noch mit 3:01:31 ins Ziel - damit war ich am Ende doch noch sehr zufrieden.

Den Amsterdam-Marathon ist sehr gut organisiert und empfehlenswert. Besonders gut gefallen haben mir Start und Ziel im altherwürdigen Olympiastadion, die flache Strecke und die ca. 12 km lange "grüne" Passage aus Amsterdam heraus, an beiden Seiten der Amstel entlang.

Weniger gut waren das am Meer so untypisch konstante schlechte Wetter und die fehlenden Duschmöglichkeiten.

Wer feiert seinen Geburtstag?

01.11. Gisela Buslei	55 Jahre
02.11. Natalie Tesch	24 Jahre
07.11. Werner Gieseler	56 Jahre
08.11. Frank Reinisch	57 Jahre
11.11. Sigurt Zacher	51 Jahre

Noch Startkarten für:

- 08.11. Bensberg
- 29.11. Mondorf
- 06.12. Leverkusen
- 13.12. Aegidienberg
- 31.12. Bonn

Weitere Veranstaltungen bitte nachfragen