

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, 27.01.2016

Vereinsnachrichten 04-16



Im **Februar** sind im Verein:

Hans Eisenhuth	21 Jahre
Karl-Heinz Bergmann	19 Jahre
Lutz Forst	18 Jahre
Marianne Hohaus	18 Jahre
Franz Lämmlein	17 Jahre
Norbert Dzialas	12 Jahre
Harry Putz	1 Jahr
Thomas Schmitz2	1 Jahr

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

24.01. Porz , Oberndorfer, Lennartz
30.01. Dieringhausen , Tesch
31.01. Königswinter , Reinisch
14.02. Porz , Oberndorfer, Lennartz
06.03. Leverkusen , Reinisch, Oberndorfer
15.03. Bensberg , Lämmlein, Menzel
26.03. Erpel , Reinisch
10.04. Bonn , Rasten, Kaulbach, Reinisch, Engels, Braun KucherA+O, NeitzelB+A, Böttcher

TRAININGSZEITEN-/Orte:

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

Wer feiert seinen Geburtstag?

29.01. Walter Müller 79 Jahre
30.01. Klaus Braun 49 Jahre
02.02. Elke Poreski 51 Jahre
04.02. Burkhard Lennartz 49 Jahre
07.02. Waldemar Böttcher 38 Jahre
11.02. Birgit Neitzel 53 Jahre
12.02. Karl-H. Formanski 71 Jahre

Noch Startkarten für:

06.03. Leverkusen (6)
13.03. Königswinter (2)
13.03. Kandel (1)
13.03. Erftstadt (3)
20.03. Köln (4)
10.04. Bonn (41)
24.04. Reifarth (7)
Weitere Veranstaltungen bitte nachfragen.

Im 32. Jahr Der WLS kann man sich im Winter seiner Wettkampfhärte vergewissern oder die Erkenntnis reift, dass da noch Spielraum besteht und die eine oder andere Einheit eingeschoben werden sollte. Wer im Frühjahr was vor hat, läuferisch, der kann und muss jetzt Grundsteine legen, damit Enttäuschungen vorgebeugt werden kann.

Aber Ende Januar sind auch noch viele Neueinsteiger zu verzeichnen, die mit Weihnachts-, Silvester- oder Neujahrswünschen, im Kopf, Bauch oder Herz zwischengeparkt, an der frischen Luft angetroffen werden.

Die tragen dann ihre Startnummer auf dem Rücken und wundern sich keine Sekunde, warum es fast alle anderen anders machen. Da wird dann auch gerne gefragt, wie viel Zeit man hat, um die 10 km zu Ende zu laufen und ob man auch gehen dürfte...!

Egal, denn dieser bunte Mix, der sich aus allen erdenkbaren Leistungsfähigkeiten zusammensetzt, ist das Interessante und manchmal Spannende.

Martin und Birgit wissen, wo die Startnummer hinkommt, und hatten mit dem Beginn der Porzer WLS für die Serien gemeldet. Martin für die Große und Birgit für die Mittlere, die aus 3 x 10 km besteht.

Bewölkt und feuchtes Wetter konnte nicht verhindern, dass deutlich über 1000 den Weg nach Leidenhausen fanden. Ca. 300 wollten vor Ort nachmelden und brachten den Zeitplan etwas durcheinander. Letztlich gingen die Startnummern aus.

Um 11 Uhr hatten ca. 200 Fünfer das Vergnügen, die Strecke für die nachfolgenden 10er „vorzubereiten“, was nichts anderes bedeutet, als diese ordentlich durchzuwalken oder einzumatschen. Eine 5 km-Runde gönnte ich mir auch und durfte dann eine mir noch nicht bekannte Streckenkorrektur zur Kenntnis nehmen. Nämlich bei km 3,7 nicht nach links vom Radweg in das Waldgelände zu laufen, sondern erst am Hirschgraben nach links in den Wald abzubiegen. 1 scharfe Kurve und etwas Matsche weniger. Dort wartete dann Birgit auf mich und brachte deutlich zum Ausdruck, dass ich schon schlechter ausgesehen hätte und da es mir noch leidlich gut ging, wollte ich dieser Einschätzung auch gerecht werden und hing mich den letzten Kilometer ordentlich rein, denn da war schon klar, dass ich die Zeit von Pulheim heute deutlich verbessern konnte. Man kann die letzten 300 m das Ziel sehen und hören und saugt sich quasi an. Die Uhr sieht man gut 50 m zuvor und könnte..., wenn es noch ginge oder lief.

Jahreshauptversammlung der LLG
Einladung auch auf der HP, per Post und als Mailing an alle, von denen wir eine Adresse haben.

Wieder mit Tombola und Gewinnen im Wert von 1.400 Euro. Lospreis € 2.50
170 Lose, von denen 90% Gewinne sein werden.
Die Lose können ab sofort bei jedem Training erworben werden. Ca. 1 Drittel ist bereits vergeben.

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

Geschäftsführer : Udo Lohrengel
 Kassierer : Wolfgang Menzel

Veranstaltungswart :
 Birgit Lennartz



12.10 Uhr waren die 10er dran, mit **Martin und Birgit** und über 600 anderen, die sich auf dem schmalen Weg, der links und rechts aus tiefer Matsche bestand, möglichst weit vorne einzuordnen. Auf dem Startfoto kann man Martin hinter der Streckenrekord laufenden Julia Viellehner erkennen. Martin lief mit 20:09 und Birgit mit 22:15 in die nächste Runde, was beiden gefiel.

Ich war auf der Strecke unterwegs, da ich mich um einen Läufer kümmerte, der sich die 50 min Grenze zum Ziel gesetzt hatte, was aber mit jedem durchmatschten Kilometer schwerer wurde. Letztlich kamen 50:08 heraus, aber die Nettozeit erfüllte ihn mit Freude.

Ein so großes Starterfeld auf einem derart schmalen Weg starten zu lassen, schreit nach 2 Starts oder zumindest 2 Startblöcke, denn etliche gingen im hinteren StarterInnenfeld dermaßen unter, dass sie schon früh die Lust verloren und nur noch durchtrabten.

Die dicke rote Linie markiert den Streckenverlauf. Ab km 2 würde man, wenn Wind weht, ihn auch spüren und man sollte sich rechtzeitig einen oder mehrere Rücken suchen, die etwas Schutz bieten. Nach dem Überqueren der Bahnleise führt ein matschiger Weg hoch zur Hauptstraße, um dann scharf links auf den Radweg einzubiegen. Den beläuft man dann ca. 2 km und man hat die ganze LäuferSchlange vor sich. Diesen Radweg hatte ich in schlechter Erinnerung, den er war vom Wurzelwerk der nahestehenden Bäume ruiniert, aber nun gab es nichts zu beklagen, denn er war in deutlich verbessertem Zustand.

Am 14.02. ist der 2. Tag und dann werden erneut 5, 10 und 15 km angeboten. Einzelstarts sind immer möglich

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

Geschäftsführer : Udo Lohrengel
Kassierer : Wolfgang Menzel

Veranstaltungswart :
Birgit Lennartz