

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, 22.03.2016

Vereinsnachrichten 10-16

Wer trotz Ostereiersuche noch Zeit und Lust hat, dem biete ich an Ostern ein gemeinsames Lauftraining auf den Erlebniswegen des **Natursteig Sieg** an:

Sonntag, 28.3. Mönchsweg, ca. 8,5 km, im Mittelteil etwas wellig.
 Der Mönchweg ist der 2. der 16 Thementouren am Natursteig Sieg. Er führt durch Seligenthal, über die Staumauer der Wahnbachtalsperre und über Gut Umschoß zurück.

Wir können dann noch eine Zusatzrunde über Braschoß, Birk und Heide einbauen, so dass es etwa 15 Kilometer werden.

Vom Parkplatz sind wir eigentlich nie weiter als 3 Kilometer entfernt, es kann also eigentlich jeder Mitlaufen, denn ein Zurücklaufen bzw. vorzeitiges Beenden ist ebenso möglich, wie noch einige Kilometer zu verlängern.

Montag, 29.3. Kulturlandweg, ca. 18 km, wellig

Der Beginn gleicht dem gestrigen, das heißt wir laufen bis Seligenthal, hier aber nicht zurück, sondern weiter hinter Weingartsgasse zum Mühlenberg,

über Allner nach Hennef und von dann über die Hängebrücke bei der Gaststätte Sieglinde zurück nach Seligenthal.

Von hier entweder direkt zurück zum Parkplatz oder die Strecke von Sonntag über die Staumauer.

Wer von Hennef kommt, kann in Seligenthal an der kleinen Kapelle bzw. dem Grillplatz zu uns stoßen. Ich denke wir kommen hier etwa gegen 9.20 Uhr an.



Im März sind im Verein:

Achim Teusch	20 Jahre
Thomas Neu	19 Jahre
Helmut Altenrath	12 Jahre
Rolf Köster	12 Jahre
Birgit Neitzel	11 Jahre
Karsten Dzialas	10 Jahre
Frank Kyrion	9 Jahre
Angelika Engels	6 Jahre
Bernhard Lichtenberg	4 Jahre

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

- 19.03. **Ibbenbüren**, LennartzBi
- 20.03. **Köln**, SohniM+T, NeitzelA
- 26.03. **Erpel**, Reinisch, LennartzBi Lohrengel
- 03.03. **Wuppertal**, LennartzBi Lohrengel,
- 10.04. **Bonn**, Rasten, Kaulbach, Reinisch, Engels, Braun KucherA+O, NeitzelB+A, Böttcher, Putz, Menzel, Steimel, Klein, Lichtenberg
- 01.05. **Mendig**, Steeger



Treffpunkt jeweils um 9 Uhr (Achtung Sonntag Zeitumstellung!!!) am Wanderparkplatz Siegelsknippen.

(auf der B 56 nicht zum Rothenbach abbiegen sondern weiter geradeaus Richtung Much den Berg hoch. An der nächsten Kreuzung gegenüber dem Restaurant Franzhäuschen nach rechts in den Wald Richtung WBTV abbiegen und nach ca. 250 m rechts befinden sich Parkmöglichkeiten)

Beide Strecken sind mit dem Wegzeichen Erlebniswege Sieg und teilweise auch mit Hinweisschildern markiert.

Weitere Infos und Streckenbeschreibungen findet Ihr unter www.naturregion-sieg.de/erlebniswege-sieg
 Bei Teilnahme bitte um kurze Mitteilung, damit ich genügend Ostereier als Proviant einpacken kann

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?

21.03. Werner Mühleis	54 Jahre
28.03. Arnold Pietras	65 Jahre
02.04. Dierk Vollmer	75 Jahre

Königsforst-HM

Herbie, wie so oft, war auch im Königsforst der beste M65er mit einer 1:34er Zeit. Erst im Nachgang von seiner Teilnahme erfahren.

FrankK hat bei der Tombola einen Freistart für einen Teilnahme am Frühlingslauf in Frechen (08.05.) gewonnen. Er stellt diesen Startplatz zur Verfügung. frankkyrion@web.de

Noch Startkarten für:

- 17.04. Düsseldorf (1)
- 24.04. Refrath (7)
- 24.04. Köln (3)
- 01.05. Mendig (8)
- 08.05. Frechen (6)
- 22.05. Stadtlaf Köln (5)
- 29.05. Stadionlauf Köln (4)

Weitere Veranstaltungen bitte nachfragen.



Ostersonntag ist wieder Osterlauftreffen auf der Erpeler Ley, hoch über dem Rhein, mit gigantischer Aussicht Richtung Linz und Bonn, in die Eifel und im nahen Wald wartet eine herrliche Runde von 1,6 km, die man gleich mehrfach ablaufen darf.

Die einen erledigen das in Höchstgeschwindigkeit, andere lassen sich da deutlich mehr Zeit und erfreuen sich einfach am gegenwärtigen Erlebnis.

Es wird sogar behauptet, dass entlang der Laufstrecke Eier versteckt sein sollen und wer davon die meisten mit ins Ziel bringt, der eigentliche Sieger sei.

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

- Geschäftsführer : Udo Lohrengel
- Kassierer : Wolfgang Menzel

- Veranstaltungswart : Marion Sohni



6. Kölner Frühlingslauf

Sonntag, 20. März 2016



UPDATES FOLGEN

Nur wenige Tage nach dem HM im Königsforst und in Kandel trafen sich die Halbmarathonerproben sechs Beine von Marion, Thorsten und Achim zu einem flotten Auftritt im Kölner Süden, im Stadtwald.

Der Tag kam kühl daher, was zumindest der Sonnenverweigerin Marion gut gefiel. Aber die Masse suchte am Himmel nach blauen Löchern, wo sich wenige

Strahlen noch durch die unbelaubten Bäume wagten.

Es werden zwei Möglichkeiten geboten, um den eigenen Auftritt richtig planen zu können. Ein TopLauf und ein FunLauf.

Wo Top aufhört ist offen, aber nur 10 % der Anwesenden Laufwilligen sah sich läuferisch im TopBereich und diese Tempoharten stellten sich um 10 Uhr dem Starter. Darunter, und völlig zurecht, Achim und Thorsten. Die 10 km bestehen aus 3 Runden von jeweils 3,3 km und einem abbiegenden Zieleinlauf von 100 m. Da sicherlich 50% dem Lager der Gelegenheitsläufer zuzurechnen ist, bietet der Veranstalter die Möglichkeit kann, nach 1 oder 2 Runden rechts abzubiegen und dem Ziel zuzustreben und dann auch mit eigener Wertung.

Gut, das trifft im TopLauf nicht zu und lediglich bei Achim glaube ich nach einer Runde ein kleines, kaum wahrnehmbares Zucken, nach rechts, Richtung Zieltransparent gesehen zu haben. Aber es war eine optische Täuschung, denn er lief sich von Runde zu Runde frei, mit überschäumend guter Laune in guter 46er Zeit ins Ziel.

Thorsten war noch flotter unterwegs und „adoptierte“ die führende Läuferin schon nach wenigen 100 m. Von da an ein kongeniales Läuferpaar für die nächsten ca. 39 min. Mal führte er, mal sie oder einträchtig nebeneinander. Also mal 1. oder 2. Frau!

Anne, so der Name der Thorsten fordernden Frau, kennt sich als Kölnerin dort gut aus, denn bei 10 Richtungsänderungen kann man viel Zeit liegen lassen, also verlieren oder auch gewinnen. Bei 4 min/km ist es schon wichtig, nicht nur vor sich hinzutrotten, sondern aufmerksam zu bleiben und stets nach dem günstigsten Weg unter Beachtung des Laufgeschehens um einen herum, zu schauen.

Wie gesagt, mal er mal sie, aber dann, Ende der letzten Runde nur noch er. Anne, im Gefühl des sicheren Sieges ließ die Beine etwas hängen, aber nicht Thorsten, der bis zuletzt an einer guten Endzeit, klar unter 40, nach etlichen verletzungsbedingten Auszeiten, sehr interessiert war.

Er beschenkte sich mit toller Endzeit.

Um 11.30 war Thorsten wieder auf den Beinen, um Marion auf ihren 3 Runden zu eskortieren. Marion war vor dem Start wie Marion und als es dann in die Startaufstellung ging sorgten Kopfhörer für die akustische Abschottung vom Geschehen. Jetzt liefen die Beine und die Augen gaben die Richtung vor.

Nach der ersten Runde sahen beide noch recht zügig und guter Dinge aus. In der 2. Runde war ich kurzzeitig abgelenkt und wurde dann mit einem Ruf und gestrengem Blick auf meine Unachtsamkeit hingewiesen.

Bewies es mir aber, dass der Zustand noch recht propper sein musste, denn wenn man platt ist, dann wäre keine oder zumindest andere Reaktion zu erwarten gewesen. Es sah nach einer Zeit klar unter 60 min aus.

Als die beiden zum 3. Mal auftauchten und immer noch flotten Schrittes und erhobenen Hauptes, da war auch eine 58 möglich. Die wurde es dann auch und während Thorsten versuchte, nach nunmehr 20 km wieder sein Gleichgewicht zu finden, toben in Marion die Endorphine im Dreieck.

Achim schreibt:

Nach Kandel war es der gewonnene Freistart beim Kölner Frühlingslauf der mich am sonntäglichen Ausschlafen hinderte.

Es hat sich jedoch gelohnt. Tolles Laufwetter, ein gutgelaunter Udo und die beiden Sohns, die ebenfalls am Wettkampf teilgenommen haben. Thorsten und ich liefen im Toplauf (alles unter 50 min) mit, so konnte Marion ein paar Starfotos schießen.

Im Ziel nach drei Runden angekommen hatte ich eine Zeit von 46:15. 21 sec schneller wie im Jahr 2015. Endlich mal eine Zeitverbesserung und nicht wieder langsamer wie im Vorjahr; das baut auf.....zumindest mich. 2017 bin ich wieder dabei. Mal sehen was dann rauskommt.

