

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, 19.08.2016

Vereinsnachrichten 31-16

Unter den Enthaarten

Zweiradtreffen in Lohmar durch "Täler und über Höhen"

Die 33. Austragung der Lohmarer RTF war für mich eine Gelegenheit, an einer geführten Radwanderung teilzunehmen, um nicht auf Schilder mit Ortsnamen achten zu müssen, um nicht in Kassel zu landen, von vielen Gleichgesinnten umgeben, mit Versorgungspunkten angereicherte Strecke, landschaftliche Genüsse, die nur so vorbeifliegen u.v.m.

So hätte es alles sein können, wenn da nicht...

Ab ca. 8 Uhr war am 6.8. schon allerhand los, im Schulzentrum in Lohmar, nahe Donrath Kreuz.

In der aufgehenden Sonne blitzten Nobelkarossen neben Rädern, die so alt schienen wie ihre Besitzer, denn es waren doch sehr viele Ältere zugegen. Gruppen von 5-15 Fahrern, gewichtig ergraut, aber in aufgekratzer Stimmung saßen auf den Bänken oder auf den Stufen der Anlagen und parlierten über Früher, vor Kurzem und nächste Woche. Gepflegte Stimmung, kein Wettkampfmodus erkennbar, was mich sehr ansprach, denn es sollte ja ein Ausflug ins Grüne auf 2 Reifen sein.

Um die 700 konnte der RTV Lohmar begrüßen, die sich fast alle artig anmeldeten, bis auf die, die einfach so mitfahren, ohne Startnummer und Kontrollkarte, was dem Veranstalter natürlich nicht gefält und auch richtig wehtut – finanziell.

Ganz im Gegensatz zum Vorstartverhalten im Laufsport, wurde das Brötchen-, Kaffee- und Küchenbuffet nicht nur vereinzelt, sondern in Scharen in Anspruch genommen. Man muss es ja wohl nicht tragen, nur transportieren und hilft bergab zu einem noch schnelleren Kettenblatt.

Gegen 09.30 Uhr wollte ich mich auf den Weg durchs Jabachtal nach oben machen und suchte nach mir Bekannten, z.B. aus dem Laufsport. Ein gutes Dutzend LäuferInnen waren vor Ort, natürlich auch zahlreiche mit bekannte Triathleten, aber z.B. kein HarryB, dem ein solcher Ausflug sicher gut getan hätte, aber wie ich im Nachhinein hörte, hatte er Akku-Probleme – mit seinem e-bike.

4 Strecken waren im Angebot, aber trotz aller Verlockung auf mehr, kam nur die Anfängerrunde in Frage. Die wird mit verschiedenen Längen angegeben, aber im Vergleich mit anderen Garministen waren es 48,2 km. Ich hatte etwas mehr auf der Uhr, weil ich mich verfuhr! Das gelang mir so nach 15 km bei Hausermühle, wo ca. 5 Fahrer, nach Streckentrennung, links abbogen und das konnten nur die Kurzen sein. Allerdings befahl mich schon nach 200 m der Gedanke, dass das nicht sein kann, weil ich die Strecke nach Much als Geradeausstrecke im Kopf hatte. Ich drehte um, fuhr den Berg runter und wieder auf die tatsächliche Strecke Richtung Much, unterer Kreisverkehr.

Bis dahin war alles irgendwie flach genug, um mitfahren zu können, obwohl mich 50-70 Fahrerinnen – ohne erkennbare Mühe – schon überholt hatten und jegliche Gegenwehr sinnlos gewesen wäre. Auf schmalsten Pneus, mit 7-8 kg Karbon oder Alu untern Gesäß ließ es sich halt besser und auch leichter radeln, als mit einem MTB, das mich mit seinen 13,8 kg doch deutlich mehr forderte.

Dann kamen die ersten richtigen Anstiege und es schob sich etwas zusammen. Ich konnte an den einen oder anderen ranfahren auf dem Weg nach Gibbinghausen, Gerlinghausen und Bövingen. Dort oben war es sehr schön. Herrliche Aussichten in die GuteWetterLandschaft und ganz

Höhendifferenz
225 m
Gesamtanstieg
575 m
Gesamtabstieg
578 m



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

Geschäftsführer : Udo Lohngel
Kassierer : Wolfgang Menzel

Veranstaltungswart :
Marion Sohni

Im August sind im Verein:

Uschi Günther 9 Jahre
Herbie Engels 6 Jahre

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

13.08. Köln, Kaulbach
14.08. Monschau, Reinisch, Lämmlein
18.08. Bergisch-G., Oberndörfer
25.08. Bergisch-G., Oberndörfer
27.08. Scharnitz, Steeger
28.08. Bergisch-G., LennartzBi Kaulbach, Tesch
28.08. Köln, Menzel
25.09. Berlin, Tesch, Kaulbach
02.10. Köln, Braun, Menzel
03.10. Waldbreitbach, Staffelmara thon
30.10. Frankfurt, Oberndörfer

Wer feiert seinen Geburtstag?

18.08. Jürgen Ziegert 52 Jahre
18.08. Johannes Kaymer 54 Jahre
22.08. Gerd Dürr 62 Jahre
23.08. Günter Stolzenberg 65 Jahre
31.08. Henning Ruhser 72 Jahre

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

Noch Startkarten für:

28.08. Köln (2)
02.09. Bergheim (5)
25.09. Karlsruhe (2)
02.10. Oberhausen (4)
09.10. Essen (4)
23.10. Refrath (5)
30.10. Frankfurt (2)
30.10. Remscheid (1)
06.11. Bensberg (5)
06.11. Bottrop (3)

Weitere Veranstaltungen bitte nachfragen.

entfernt sah ich den Birker Turm. Dann kam eine wilde Abfahrt, runter zur Ingersaueler Mühle. Obwohl ich mich an die 54 km/h herantraute, schossen etliche Zweiradler, weitaus schneller, an mir vorbei. Sonnig, Schatten, sonnig, Schatten, viele Schlaglöcher, enge Piste, kurvig...

Da hatte ich doch einige Meter Hemmungen und die Bremsen hielten mich zurück. Nach der Mühle kommt ein fetter, langer Anstieg, der einen 3 km fordert, wenn man flott oben sein will oder sich der Wettkampfgeist breit macht. Ich hatte das Glück, 3

Damen vor mir zu haben, die sich redlich mühten und ich das Gefühl hatte, aufschließen zu können. Mit satten 13 km/h näherte ich mich der Gruppe, aber als sie mich als Verfolger wahrnahm, da wechselten sie das Ritzel und hielten mich auf 25 m Abstand bis Höffen. Ab Höffen bleibt es flach oder man kann es rollen lassen ins Aggertal nach Kreuznaaf und das Ziel ist in Sicht.

Im Ziel tauchte plötzlich HarryP auf, der sich eine der deutlich längeren Strecken angetan hat, in bester Stimmung wie auch höchst passablem Erscheinungsbild. Apropos Bilder oder Fotos wurden von ihm keine verbreitet. Nur in einer Ortschaft, wo er die erlaubte Geschwindigkeit von 50 km/ deutlich überschritten hat, wurde ein Foto gemacht. Ein Abzug der stationären Messanlage sollte ihm in den nächsten Tagen gegen geringes Entgelt zugestellt werden.

Das konnte ich zu 100 % verhindern.-----

Ihr Lieben,

unser diesjähriger Vereinsausflug findet am Sonntag, 25. September statt.

Da die Resonanz auf unser "Paddeln auf der Sieg" vor einigen Jahren so gut war, möchte ich wieder mit euch auf die Sieg.

Ich habe uns beim Ruderverein Siegburg angemeldet, die mit uns einen Schnupperkurs veranstalten werden. Wir werden in 4er-Ruderbooten untergebracht, mit zusätzlich jeweils einem Profi an Bord. Je nach Anzahl der Teilnehmer, müssen wir leider in Gruppen rudern. Die jeweils andere Gruppe darf sich an Rudermaschinen einstimmen, einfach die Pause genießen oder das anschließende Essen vorbereiten.

Bei schönem Wetter bietet es sich an, auf der angrenzenden Wiese des Rudervereins zu grillen.

Die Kosten betragen voraussichtlich 10,—Euro pro Person fürs Rudern, 2,50 Euro pro Person für die Miete der Wiese und einen kleinen Zuschuss für die jugendlichen Helfer des Rudervereins.

Hier werden Kosten sicherlich wieder vom Verein übernommen.

Ich bitte um baldige Anmeldung bei mir unter der Mail-Adresse familie.sohni@t-online.de

Liebe Grüße

Marion

Liebe LLG-Läufer/innen,

am **3. Oktober** findet in **Waldbreitbach** der **Staffelmarathon** statt.

Der Montag ist Feiertag und Tag der deutschen Einheit.

<http://www.staffelmarathon.info>

<http://facebook.com/StaffelMarathon>

Bis zu 7 Läufer/innen können als Mannschaft die Marathondistanz auf einer ca. 2 km langen Runde absolvieren.

Nur einer muss immer auf der Strecke sein.

Frauen- Herren- und Mixedmannschaften sind möglich.

So eine Staffel bringt viel Spaß und Teamgeist. Zudem hat sie einen hohen Trainingseffekt.

Hier Bilder aus den letzten beiden Jahren:

- <http://www.llg-st-augustin.de/PictureGallery/2015/Waldbreitbach/>
- www.llg-st-augustin.de/Archiv/2014/VN/VN201451.pdf

Bitte meldet Euch bei mir für eine Teilnahme! Jeder muss nur so viele Runden laufen wie er kann und will.

Wen ich im Emailverteiler vergessen habe, bitte die Email weiterleiten.

Ein "ich bin zu langsam" gibt es nicht, da jeder Staffelteilnehmer wichtiger Bestandteil der ganzen Staffel ist.

Die Teilnehmergebühren trägt der Verein!

Die Einteilung und Abfolge der Starter kann je nach Anzahl der Starter/innen, je Staffel individuell festgelegt werden.

Mit 5 Startern hatten wir in der Vergangenheit z.B. wir 2 "Gruppen" gebildet (1-3 und 4+5) so dass die Wartezeit nach jeder Runde nicht zu lange wird.

Hier ein Beispiel:

1. Runde - **Läufer 1** **2.485 Meter**
2. Runde - **Läufer 2** 1.985 Meter
3. Runde - **Läufer 3** 1.985 Meter
4. Runde - **Läufer 1** 1.985 Meter
5. Runde - **Läufer 2** 1.985 Meter
6. Runde - **Läufer 3** 1.985 Meter
7. Runde - **Läufer 1** 1.985 Meter
8. Runde - **Läufer 2** 1.985 Meter
9. Runde - **Läufer 3** 1.985 Meter
10. Runde - **Läufer 4** 1.985 Meter
12. Runde - **Läufer 1** 1.985 Meter
13. Runde - **Läufer 5** 1.985 Meter
14. Runde - **Läufer 2** 1.985 Meter
15. Runde - **Läufer 3** 1.985 Meter
16. Runde - **Läufer 4** 1.985 Meter
17. Runde - **Läufer 1** 1.985 Meter
18. Runde - **Läufer 5** 1.985 Meter
19. Runde - **Läufer 2** 1.985 Meter
20. Runde - **Läufer 4** 1.985 Meter
21. Runde - **Läufer 5** 1.985 Meter

42.195 Meter

Viele Grüße
Klaus