



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, 29.11.2016

Vereinsnachrichten 44-16

44. Herbstlauf des LSV Porz am 19.11.2016

Seit Anfang der 70er Jahre trifft man sich im November in dem damals anders aussehenden Gelände, dem heutigen Erholungsgebiet Leidenhausen, um, früher 25 km und seit Anfang der 90er Jahre, HM zu laufen.

Strecke, Bezeichnungen und Zustand des Geländes haben sich mit der Zeit geändert und das laaange Laufen entlang einer laaangen Mauer ist heute nicht mehr der Fall.

Es ist alles Grün, selbst die 2 km entlang der Straße auf dem Radweg sind grün. Auch bei schwachem Wetter kann man dort schnell laufen, denn es gibt nur 10 Richtungsänderungen, die aber bei trockenem Boden kein Thema sind. Wenn es geregnet hat, dann besteht Rutschgefahr, je nach Tempo.

Das Angebot wurde dem läuferischen Zeitgeist angepasst und jeder könnte sich was/das gönnen, wenn er nur wollte.

Um die 150 waren zu 4 Runden, bei ordentlichem Laufwetter bereit, wie Martin, der quasi an der Strecke wohnt.

Martin lief konstant 4:30 min/km-Tempo und stand nach 1:35 h dampfend im Ziel. Als erstes Rennen, die 5 km mit Birgit, die sich in der W50 durchsetzen konnte. 2 Runden hatte sich Harald vorgenommen, der nach der 1. Runde abwinkte und schreibt: *Da ich dieses Jahr noch keinen Straßen 10er gelaufen bin bot es sich an, das beim nur 6 km von der Haustür entfernten Lauf um Gut Leidenhausen nachzuholen. Die teilweise matschige Strecke und das viele Laub auf dem Radweg auf dem Abschnitt am Mauspfad unterstrichen, dass es sich wahrlich um einen Herbstlauf handelte. Vor dem Start hatte ich mir vorgenommen zu versuchen, die 50 min zu unterbieten und ging etwas übereifrig den ersten Kilometer deutlich zu schnell an. Nach 3 km hatte ich bereits die Quittung, indem ich hier schon anfangen musste zu beißen und die Gruppe, in der ich lief ziehen lassen. musste. Der 5er wurde in ca. 24:30 passiert, hier rechnete ich eigentlich nicht mehr mit einer Zeit unter 50. Irgendwie gelang es mir jedoch, mich an einem Tempo um 5 min./km festzusaugen und ich kam nach 49:35 ins Ziel, womit ich super zufrieden war.*

Am 27. November 2016 fielen zum 100. Mal die Startschüsse bei den Bertlicher Straßenläufen. Anlässlich dieses runden Jubiläums ließen es sich die Ausrichter nicht nehmen, die Teilnehmer mit Sekt und O-Saft zu belohnen. Bei windstillen 5 bis 6 Grad zeigte sich zur Feier des Tages sogar zeitweise die Sonne. Nachdem die Läufer und Zuschauer im vergangenen Jahr mit starkem Regen zu kämpfen hatten, war das diesjährige Wetter nahezu eine Wohltat.

Martin (2917) kennt die Strecken in Bertlich schon recht gut, da er diese seit vielen Jahren zumindest einmal im Jahr, vorzugsweise die 7,5 km-Strecke, beläuft. im 4 min/km-Tempo lief er weit nach vorne und war 9. im Gesamteinlauf. Martin schreibt: *Zuletzt beim HM in Porz bin ich zu langsam bzw. vorsichtig los. Die vierte und letzte Runde um Leidenhausen war dann die schnellste, die letzten beiden Km gelangen mir jeweils unter 4 min. Da dachte ich mir, eine kurze Distanz kann auch schnell bewältigt werden. In Bertlich gibt es schnelle Strecken (7) und das 100. Jubiläum bei 3 Veranstaltungen im Jahr. Der Lauf hat mir bei vergangenen Teilnahmen stets gut gefallen, kaum eine Veranstaltung ist professioneller organisiert. Also bin ich spontan hin und die 7,5 km gelaufen. Ich habe versucht unter 30 min zu bleiben. Weil meine schnellste 10er Zeit der letzten 6 Monate eine 42er ist, erschien es mir eigentlich völlig unmöglich. Aber egal, einfach rennen und probieren. Die Bedingungen waren optimal, nicht zu kühl, windstill und kein Niederschlag. Habe alles gegeben und bin nur 19 Sekunden über der halben Stunde im Stadion durchs Ziel gelaufen.*



Noch Startkarten für:
04.12. Köln (3)
05.03. Leverkusen (12)
12.03. Kandel (3)
19.03. Bensberg (8)
02.04. Bonn (87)
Weitere Veranstaltungen bitte nachfragen.

Bin sehr zufrieden. Leider 2. in der M40 geworden, denn nur die AK Sieger dürfen zur Siegerehrung. Auf Grund des Jubiläum gab es zahlreiche Kleinigkeiten: Neben besonderer Deko in der Aula hat jeder einen Jubiläum-Aufkleber bekommen, es gab einen Sonderdruck mit Historie zur Veranstaltung und eine besondere Urkunde mit goldener 100 aufgedampft. In Bertlich gibt es noch schöne Urkunden eingehändigt unmittelbar nach dem Lauf. Kein Download aus dem Internet nötig. Die M40 musste ich nochmal erwähnen, denn im Siebengebirge und zu Silvester in Gummersbach werden meine zwei letzten Läufe in jener AK sein.

Birgit Lennartz
Jürgen Steimel

Geschäftsführer : Udo Lohrenz
Kassierer : Wolfgang M



Im Dezember sind im Verein:

Eugen Kuntzmann	22 Jahre
Alois Weyer	22 Jahre
Holger Hofmann	18 Jahre
Martin Oberndörfer	13 Jahre
Christof Hess	11 Jahre
Norbert Tesch	9 Jahre
Ingo Retzmann	3 Jahre

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

13.11. Lüttich-Herve, KucherO
19.11. Porz, Oberndörfer, Lennartz MüllerH
26.11. Marienhagen, LennartzBi
27.11. Mondorf, LennartzBi, Reinisch, KucherO, Steeger Maatz, Tesch
27.11. Herten, Oberndörfer
04.12. Erpel, LennartzBi, Lohrengel
11.12. Aegidienberg, Lämmlein, KucherO, Putz
31.12. Gummersbach, Reinisch, Oberndörfer
08.01. Kevelaer, Lämmlein
15.01. Pulheim, diverse Teams
19.03. Bensberg, Lämmlein

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?

06.12. Barbara Kaulbach 55 Jahre
07.12. Wolfgang Koppatsch 84 J.
13.12. Frank Roland 49 Jahre
15.12. Heiner Lindner 76 Jahre
16.12. Norbert Tesch 57 Jahre
21.12. Martin Oberndörfer 44 Jahre
24.12. Christine Staskiewicz 49 J.

