

Langlaufgemeinschaft Sankt Augustin  
Geschäftsstelle  
Zum Friedenskreuz 7 D-53797 Lohmar



Vereinsnummer der LLG St. Augustin im LVN 30141

Tel. 02246 - 911 647 Mobil 0151-25866395  
Priv 02246 - 915 90 80  
info@LLG-St-Augustin.de, www.LLG-St-Augustin.de  
www.marathon-und-mehr.de

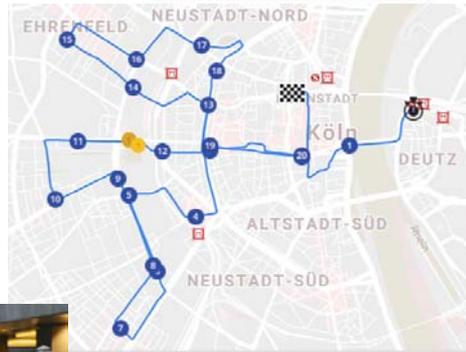
Lohmar, 25.10.2018

## Vereinsnachrichten 30-18

Zum 22. Mal legten die LäuferInnen den Kölner Innenstadtverkehr der linken Rheinseite lahm, aber so wie die Akzeptanz der davon „Betroffenen“ zugezogen hat, sind auch die Anmeldezahl seit nunmehr 4 Jahre weiter ansteigend. Das trifft auch für die LLG zu, denn immerhin waren 9 dabei. Wolfgang allein gönnte sich das ganze Vergnügen.

Ein „buntes“ Völkchen war unterwegs und das traf nicht nur auf die Kostümierten zu, denn der Anteil an LäuferInnen aus

allen Ecken der Welt war hoch und für alle ein großartiges Erleben. Kaum eine Stadt (außer Berlin) kann da mithalten und so bunt gestalten. Gleichwohl setzt man schon seit Jahren auf nationale Läuferkompetenz und buhlt nicht um Laufprofis, woher auch immer. Um die 27Tsd wollten dabei sein, aber so mancher war mit seiner getroffenen Entscheidung wohl überfordert und blieb fern. Um die 22.500 sahen den Zielbogen, davon 12Tsd Halbe und 5000 Ganze.



Im Oktober sind im Verein:

Wolfgang Koppatsch	23 Jahre
Bettina Knappe	20 Jahre
Manfred Prokaska	19 Jahre
Achim Neitzel	18 Jahre
Burckhard Vitt	18 Jahre
Stefan Grund	14 Jahre
Torsten Sohni	13 Jahre
Gaby Altenrath	12 Jahre
Mario Müller	7 Jahre
Sandra Wingen	1 Jahr

- 07.10. Köln, Menzel, Lorenz-Kimmich, Kaulbach, ilse  
TeschN, Braun, Oberndörfer  
Bergmann, Böttcher
- 14.10. Essen, Lämmlein
- 21.10. Bonn, Lorenz-Kimmich  
Engels, Oberndörfer, Maatz
- 21.10. Refrath, Tesch, Reinisch
- 27.10. Köln, Tesch
- 28.10. Auckland, Menzel
- 28.10. Thomasberg, ilse
- 28.10. Altdorf, Pohle
- 04.11. Einruhr, Oberndörfer
- 04.11. Bensberg, LennartzBilse
- 09.12. Ägidienberg, ilse



KlausB war wieder dabei und schreibt:

*Gemeinsames Training lohnt sich!  
Wer kennt das nicht, dass man  
laufen will aber keine Lust hat, sich  
mit Leistung zu fordern.*

*Bahntraining fordert auch bei  
mir immer den inneren  
Schweinehund, wie noch 1,5*

Noch Startkarten für:

- 11.11. Leverkusen (3)
  - 01.12. Marienhagen (2)
  - 02.12. Erpel (5)
  - 02.12. Leverkusen (4)
  - 09.12. Ägidienberg (1)
  - 02.02. Dieringhausen (5)
- Weitere Veranstaltungen  
bitte nachfragen.**

Wer feiert seinen Geburtstag?

- 24.10. Kerstin Kuhnke 42 Jahre
- 31.10. Thomas Wiemker 53 Jahre
- 01.11. Gisela Buslei 58 Jahre
- 02.11. Natalie Mück 27 Jahre
- 06.11. Sven Becker 57 Jahre

08.11.

Frank Reinisch

60 Jahre



*zum Halbmarathon wurde dann viel  
Ingwer- und Thymiantee getrunken,  
in der Hoffnung, dass das zu einer  
schnellen Genesung beiträgt, denn was noch fehlte, war der Husten.  
Tag um Tag verging und bis zu Letzt  
haderte ich mit mir, ob ich an den  
Start gehen sollte.*

TRAININGSZEITEN-/Orte:

- Montag, 18.00 Uhr Menden
- Dienstag, 18.30 Uhr Rothenbach
- Mittwoch, 18 U TT Aggerstadion
- Donnerstag, 18.00 Uhr R'bach
- Samstag, 15.30 Uhr Rothenbach

Geschäftsführer : Udo Lohrengel  
Kassierer : Wolfgang Menzel

Verantwortlicher : Wolfgang Menzel  
Kontakt : Wolfgang Menzel



Am Sonntagmorgen saß ich dann doch mit Norbert in der Bahn und wir standen zusammen am Start. Wie wird es heute laufen? Was wird die Lunge sagen, fragte ich mich. Ok, Start und schauen was geht. Die äußeren Bedingungen waren zumindest optimal. Bei Km 10 dann eine unerwartet gute Zwischenzeit von 39:21 und passende Mitläufer schienen sich auch gefunden zu haben.

Tempo halten war die Devise, um den Husten nicht zu aktivieren. Die Mitläufer hielten das Tempo und wie auf der Bahn, kann man es dann gemeinsam schaffen, natürlich inkl. der vielen Zuschauer, die für Stimmung sorgen. Was diese Wert sind, wenn sie den Namen eines Läufers rufen, merkt man hin und wieder, wenn Genannte dann plötzlich einige Schritte schneller werden. Bei ca. Km 17 habe ich dann einen taktischen Fehler gemacht und wollte doch einen Schluck trinken, was meine Gruppe (ca. 6 Läufer) nicht gemacht hat. So verlor ich den Anschluss. Es waren dann 2 nachrückende Läufer auf mich aufgelaufen, wir konnten den Anschluss zu meiner vorherigen Gruppe, der bis zum Ziel konstant geblieben war, jedoch nicht mehr aufholen. Ins Ziel laufend hatte ich die Zielzeit auf 1:25 zugehen sehen und war aufgrund meines Gesundheitszustands nicht unzufrieden, stellte jedoch nach dem Duschen und schon in der Bahn auf dem Weg nach Hause fest, ich hatte wohl keinen Sauerstoff mehr im Hirn, denn die Ergebnisliste im Internet zeigte eine Zielzeit von 1:22:51, was mich dann sehr freudig stimmte. Norbert hat sein Ziel unter 1:30 mit 1:29:21 mehr als gut erreicht und wir wurden beide mit dem 3. Platz Ak belohnt.



Auch die nimmermüde Augustiner Ilse war nach dem Aufwärmtraining von Hangelar dabei und schreibt:

Dieses Jahr war ich in Köln nur auf der halben Distanz unterwegs. Das Wetter an dem Tag: für mich optimal: ca. 13 Grad und leichter Nieselregen. Da braucht man keine Duschen auf der Strecke wie in Berlin. Glücklicherweise durfte ich recht früh starten. Mein Ziel war es, deutlich unter 2 Stunden zu bleiben. Kurz vor mir standen die Paceläufer mit der Zielzeit 1:45. Ich versuchte mich dort einzureihen, was aber leider nicht gelang, schon nach 6 km waren sie aus meinem Sichtfeld verschwunden. Trotzdem lief es ganz gut, immer wieder fand ich Läufer, die ein ähnliches Tempo liefen wie ich. Die Stimmung insbesondere am Rudolfplatz war wie immer super und so kam ich dann recht zufrieden im Ziel an, fast ein wenig traurig, dass der Lauf schon zu Ende ist. Vielleicht laufe ich nächstes Jahr doch wieder dort den ganzen Marathon.



## 56. Austragung des Marathons „Rund um den Baldeneysee“ in Essen

### Sommergefühle und Hochsommertemperaturen im grünen Essener Süden.

Dementsprechend war das Naherholungsausflugziel auch gut besucht.

17,4 km oder Marathon sind angeboten aber Franz (M66) zieht sich für 17 km eigentlich nicht um. Das taten dennoch mehr als je zuvor, auch, weil sich etliche am Renntag gegen den Marathon entschieden und nur die Seerunde absputzten.

Franz sah das so:

Tja, hatte mir den Tag anders vorgestellt. Habe erstmals in 4 Wochen 400 km geschrubbt, fühlte mich gut, wollte eine

3:29 h versuchen. Aber dies war nur ein Traum in einem Traum..... Hatte mir vor 10 Tage zuvor eine

Grippe eingefangen und mich erst am Renntag früh für einen Start entschieden, im Hinterkopf die

Option eines Ausstiegs bei km 25. Nach 1:43 bei HM bin ich dann doch

weitergelaufen. Die letzten 8 km waren nur noch Kampf, der Akku war leer. Okay, bei 3:42:31 h war

ich im Ziel, als 125. von 417. AK-Wertung war ein Witz in einem Witz, es gab noch einen M-65-er.

Der hatte eine Zeit von 4:52 und war wohl ein Walker....

