



**Gesundheit und Erfolg
uns allen im neuen Jahr**



**LLG
St.**

Augustin

Lohmar, 01.01.2012

Vereinsnachrichten 01-12



Nur einige der zahlreichen Hoffnungen der LLG beim diesjährigen Silvesterlauf in Bonn. Schlappe 200 Jahre stehen dort blau herum und warten auf den Startschuss. Der Regen hatte sich kurz vor dem Start gerade beruhigt und ca. 550 LäuferInnen wollten sich zum Jahresende noch mal zeigen. Wir wurden weder von Hochwasser noch von starken Winden aufgehalten, was im Vorfeld in Betracht gezogen wurde. 13 Uhr waren es 4,5° und fast alle liefen mit langen Beinkleidern. Die Runde durch die Rheinauen ist zu 90% völlig eben und nur ab und zu geht es mal ein Meterchen rauf oder runter.

Da erst auf den letzten Drücker, lief ich auf den Schwanz des Feldes auf und überquerte mit 2 anderen als Letzte die Startlinie, 1:20 min nach dem Startschuss. Mein Ziel war es, bis zum Zielstrich zu

überholen und keinen überholen zu lassen. Auf den ersten beiden Kilometern war es noch eine leichte Übung und erst nach 3 km erlebte ich die ersten verbissenen Zwischenspurts einiger, die auch keinen vorbei lassen wollten. Aber zu dem Zeitpunkt hatte ich noch Reserven um zu kontern. Bei km 5 kam so erstmalig das Gefühl auf, dass diese mich jetzt umgebenden Läufer eigentlich genau meiner Preisklasse entsprachen und wäre gerne mit ihnen am Rhein entlang weiter im Feld geschwommen. Aber die Tageslosung lautete ja etwas anders. So schob ich mich wieder an und riss mich zusammen. Das Einholen und Überholen ging so nach bis km 7 und die Erkenntnis reifte, dass es ab jetzt, mittlerweile bei 4:26 min/km angekommen richtig hart werden würde. Erneut schickten sich einzelne an, meinen Tagesplan zu durchkreuzen und ich musste mich nüchtern - voll - reinhängen und war im Ziel rechtschaffen



Gefreut habe ich mich über **Wolfgang** Kopsch, der nicht etwa nur am Streckenrand seine Aufwartung machte. Er kam im Laufkostüm angetrabt und gab zu verstehen, dass bald wieder mit ihm zu rechnen sei. Auch **Dagmar** Klandt, schon am frühen Morgen beim LT Spich läuferisch tätig, kam zum „Duschen“ vorbei und feuerte uns an.

platt, aber dennoch zufrieden mit mir, es tatsächlich so geschafft zu haben.

Wenn man die Zeiten der anderen LLG'ler dagegen hält dann wird klar, dass von denen keiner Zeit für solcherlei Spielerei gehabt hat. **Martin** weit voraus, enteilt, 98 % hinter sich gelassen. **Thorsten** knapp drunter und **Frank** knapp drüber mit freudigen Gesichtern im Ziel. **Birgit** und **Achim** fast zusammen unterwegs, aber sich doch nicht gesehen. Und ich, ich sah **Birgit** lange vor mir, dann



neben mir, um mich nur ein paar Minuten vor ihr durchs Ziel zu retten.

30 Minuten nach dem Start setzte der Regen wieder ein und alles was über 45 min brauchte, konnte auf das Duschen verzichten. Das Verweilen im Zielbereich fiel dementsprechend knapp aus. Stellvertretend für **Thomas** W., der alle Fotos für uns machte, drückten uns seine beiden supernetten **Kinder** die Daumen.



**18. März 2012, 17 Uhr
JHV der LLG
„En de Kohweed“
Sankt Augustin-Menden**

Engel
g Menz

„In der Schöpfung gibt es so viel Unbegreifliches und oft gehören die laufenden Menschen dazu!“

Jubiläen-Ecke

Im Januar sind im Verein:

Karl-Heinz Formanski	18 Jahre
Wolfram Hohaus	18 Jahre
Marlies Wimmeroth	18 Jahre
Siegfried Klein	15 Jahre
Bernd Nitsche	15 Jahre
Alexander Rausch	15 Jahre
Gerhard Pohle	13 Jahre
Dierk Vollmer	13 Jahre
Gisela Buslei	9 Jahre
Anja Isbanner	4 Jahre
Marion Bader	7 Jahre

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

31.12. Wuppertal, Lämmlein
31.12. Köln, Tesch, Tews, Dürr
31.12. Montabaur, MüllerM
08.01. Kvelaer, Lämmlein
15.01. Pulheim, 4 Teams
29.01. Leverkusen, Oberndörfer
29.01. Hilden, Lämmlein
29.01. Troisdorf, Pohle, Lohregel Engels, Tesch, Reinisch, Dürr, Buslei, Gerlach, Engels
26.02. Malta, Oberndörfer
04.03. Leverkusen, Köster, Lohregel, Oberndörfer
11.03. Kandel, NeitzelA+B

Wer feiert seinen Geburtstag?

04.01. Herbie Engels	64 Jahre
07.01. Birgit Wilms	46 Jahre
10.01. Manfred Licharz	69 Jahre

Noch Startkarten für:

04.03. Leverkusen (10)
11.03. Kandel (2)
11.03. Ertstadt (2)
24.03. Bensberg (5)
25.03. Köln (2)
22.04. Bonn (5)
22.04. Düsseldorf (2)
22.04. Limburg (2)
22.04. Antwerpen (2)
12.05. Lohmar (5)
19.05. Luxembourg (6)
29.04. Düsseldorf (5)
10.06. Waxweiler (2)



**(In Klammern Restkontingent)
Weitere Veranstaltungen bitte nachfragen.**

TRAININGSZEITEN-/Orte:

Montag, 18.00 Uhr Menden
Dienstag, 18.30 Uhr Rothenbach
Mittwoch, 09.30 Uhr Rothenbach
Mittwoch, 18.00 Uhr Aggerstadion
Donnerstag, 18.30 Uhr Rothenbach
Samstag, 10.30 Uhr Aggerstadion
Samstag, 15.30 Uhr Rothenbach