

Langlau  
Geschäft  
Zum Fri

Die  
LLG



wünscht

LLG  
St.



Augustin

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, 23.12.2014

## Vereinsnachrichten 62-14

14.12. Bad Honnef  
OT Aegidienberg  
15. Siebengebirgsmarathon  
mit Halbmarathon



Über 900 Voranmeldungen und deutlich über 100 Nachmeldungen sind das stolze Ergebnis aus

Veranstaltersicht.  
Bereits zum 15. Mal richteten die Triathleten von Tri Power Rhein Sieg seit 1999 dieses Läufertreffen im Spätherbst aus. Einmal fiel es dem Wetter zum Opfer, denn sonst wären es deren 16 gewesen. In den ersten Jahren waren es stets 500 bis 800 Anmeldungen, aber eben nur für den Marathon. Da im Marathon Zuwächse schon seit Jahren sehr schwer zu erzielen sind, hat man 2009 einen HM hinzugenommen und damit auch viele LäuferInnen erreicht, die das Läuferische im Dezember gerne



Im Dezember sind im Verein:

Eugen Kuntzmann	20 Jahre
Alois Weyer	20 Jahre
Dagmar Müller-Lennartz	19 Jahre
Holger Hofmann	16 Jahre
Andreas Gebauer	14 Jahre
Karl-Heinz Poppe	13 Jahre
Martin Oberndörfer	11 Jahre
Christof Hess	9 Jahre
Norbert Tesch	7 Jahre

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

14.12. Aegidienberg, LennartzBi
31.12. Bonn, Reinisch, Kaymer NeitzelA+B, Lichtenberg, Nitsche
31.12. Werl, Lohrengel, LennartzBi
31.12. Köln, Oberndörfer, Tesch
04.01. Ratingen, LennartzBi
11.01. Leverkusen, LennartzBi
17.01. Kerkrade, LennartzBi

Wer feiert seinen Geburtstag?

21.12. Martin Oberndörfer	42 Jahre
24.12. Christine Staskiewicz	47 Jahre
30.12. Susanne Kalb	29 Jahre
04.01. Herbie Engels	67 Jahre
07.01. Birgit Wilms	49 Jahre
10.01. Manfred Licharz	72 Jahre
11.01. Eugen Kuntzmann	76 Jahre

TRAININGSZEITEN-/Orte:

Montag,	18.00 Uhr	Menden
Dienstag,	18.30 Uhr	Rothenbach
Mittwoch,	18.00 Uhr	Aggerstadion
Donnerstag,	18.00 Uhr	Rothenbach
Samstag,	10.30 Uhr	Aggerstadion
Samstag,	16.00 Uhr	Rothenbach

Noch Startkarten für:

31.12. Bonn
11.01. Kevelaer
11.01. Leverkusen
01.03. Leverkusen
08.03. Kandel
15.03. Bensberg
19.04. Bonn
03.05. Frechen
09.05. Mannheim
17.05. Gelsenkirchen

Weitere Veranstaltungen bitte nachfragen.

Bitte vormerken:  
JHV der LLG 2015 am  
22.02. in Menden wie ge-  
habt.



könnte Bedenken ob seiner Teilnahme haben. Aber wer die hügelige ortsnahe Region entlang des Rheins kennt, der wird nicht wirklich erschrecken und die Streckenplaner suchen auch stets Wege aus, deren Neigung und Steigung gut zu laufen sind.

Da könnten sich Frost oder Schnee und Eis deutlich stärker in Szene setzen. Aber davon war nur am Vortag etwas in der Luft und am Boden kleine Reste. Dafür hatte dann der Regen eine andere Art Unbill parat, den Matsch. Dieser begleitete die Läuferchaft den ganzen Weg und jeder brachte zwischen 50 und 500 Gramm davon mit ins Bürgerhaus.

Um 9 Uhr meldeten sich zunächst ca. 400 HM-Läufer ab, um den Vormittag auf den Wegen des Siebengebirges zu verbringen. 1° am Gangpferdezentrum, wo gestartet wird und um die Null Grad auf den Höhenrücken. Um 10 Uhr dann die 450 Marathonaspiranten, die eine große Runde, gespickt mit ca. 650 HöM ablaufen durften.

Beide Teilnehmerfelder waren mit Könnern gespickt, mit Normalos, aber auch mit Aspiranten im Selbstversuch. Birgits Tagesziel hieß durch- und ankommen. Das hört sich ziemlich anspruchslos an, denn von ihr denkt man gemeinhin, dass so ein Stück Weg auf einem Bein abgelaufen wird. Aber das traf und trifft

überschaubarer gestalten wollen.

Die LLG war in den ersten Jahren stets mit 5-15 TeilnehmerInnen vertreten, aber seit einigen Jahren, trotz HM-Angebot nur noch mit 2-3. In diesem Jahr war es nur BirgitL, die Führende im 7GC 2014. Olaf war ebenfalls dort, um sich mit MTB und Kamera auf der Strecke einen schönen Tag zu machen und LäuferInnen zu unterstützen, was Birgit im Nachgang als sehr hilfreich empfand.

Gut, es ist ein welliger/hügeliger Kurs und wer vom Flachland kommt und GEBIRGE liest, der



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

Geschäftsführer : Udo Lohrengel  
Kassierer : Wolfgang Menzel

Veranstaltungswart :  
Birgit Lennartz komm.



nicht mehr zu. Sicherheit könnte man aus Kilometerumfängen gewinnen, aber die müssten halt gelaufen werden. Sie hatte ca. 8 min Vorsprung im Cup und achtete im Rennen darauf, dass die beiden Nächstplatzierten stets mit ihrer Rückansicht vorlieb nehmen mussten. 3:35 h dauerte es, bis sie im Bürgerhaus einlief und noch am gleichen Nachmittag mit den anderen Cup-Gewinnern geehrt wurde.

Der Monat Dezember ist bei weitem nicht mehr so marathontüchtig und die Eigenständigkeit an diesem WE führt zu den höchst erfreulichen Teilnehmerzahlen. Aber auch die zentrale Lage in GER, denn 50% leisten sich Anreisewege bis 400 km. Das organisatorische Zentrum ist das Bürgerhaus in Aegidienberg und es bietet einen vortrefflichen Rahmen für Vor- und Nachspann. Wärme, ausreichend Platz, Versorgung, Angebote, routinierte Helfer – gut.

**Mittwoch, 24.12.:** 9 Uhr Treffpunkt wie Siegrunde (unter der Autobahnbrücke vor der Melan-Brücke zwischen St. Augustin-Menden und Troisdorf-FWH)

**Freitag, 26.12.:** 9 Uhr Treffpunkt auf dem Parkplatz gegenüber dem Restaurant Bonner Hof (Bonner Str. 80 in Siegburg, direkt an der Siegbücke)



**Wann : 21. Dezember**  
**Wo : Parkplatz Waldsportplatz in Spich**  
**Grund : Winterlaufserie des LT Spich und des Martin O's Marathongeburtstag.**  
 Fachleute kommen sofort auf 42 Jahre, aber man kann es nicht sehen oder nur am Berg, wo seine Sympathie eindringlich begrenzt ist.

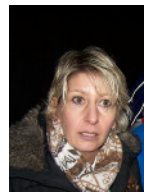
Um 8 Uhr trafen wir uns bei Heinerle, der seit gefühlten 50 Jahren diese WLS in Spich anbietet, durchführt und begleitet. 50-150 nehmen das gerne in Anspruch, denn man muss sich ja nicht gleich um 8 Uhr auf den Weg machen. So ist es bis 11 Uhr ein Kommen und Gehen.

Mit Martin machten sich 11 auf den langen Weg durchs Grün der näheren Umgebung. Es war noch dunkel aber weder nass noch kalt. Gleichwohl schlug das Metro-Girl einen Ton, respektive Tempo an, als wenn es -4° und Warmlaufen zwingend nötig gewesen wäre. Mit den Fersen/Absätzen berührte ich kaum den Boden, denn das Tempo erforderte das Tänzeln auf dem Vorfuß, wie bei Martin. Wenn ich bergan abfiel, dann rettete mich die nächste Flach- oder Bergabpassage, um das Laufen in der Gruppe wieder zu erleben. Stephanie sagte beiläufig, dass sie bisher immer so um die 1:54 bis 1:52 unterwegs waren und es heute geringfügig früher sein könnte. NorbertT gesellte sich am China-Mann dazu und spontan erinnerten ihn seine Beinmuskeln an den sämstäglichen flotten Auftritt am Rothenbach. Doch Norbert ist ein Ausgeschlafener und kann sich, nicht erkennbar, anstrengen. Das hört sich bei anderen anders an und sieht auch total anders aus. Wir erreichten Altenrath und Gisele hatte immer noch jede Menge Luft, alle zu unterhalten, aber die Nebenhrläufer konnten nur noch nicken oder Geräusche räuspern. Es wurden Projekte für die Zukunft ebenso angesprochen, wie Geschehnisse aus der gelaufenen Vergangenheit am Baldeneysee. Der Rückweg war dann identisch und somit klar, was noch wartete. Aber zum Warten war einfach keine Gelegenheit! Mit 7 erreichten wir das „Ziel“, wie das obige Foto zeigt. Martin wurde in seinen Geburtstag verabschiedet und es wird wohl Wien sein, wo er sich marathontüchtig im kommenden Jahr zeigen wird, auch wenn er dann längst noch keine 42 Jahre und 195 Tage alt ist.

**18. Pulheimer Staffelmartathon** 

**18. Januar 2015**

[www.staffellauf-pulheim.de](http://www.staffellauf-pulheim.de)



**Marion** hat es geschafft, 3 Teams für den Staffelmartathon in Pulheim aufzustellen.

Wie es derzeit aussieht, wird sie am besagten Tag nicht in Pulheim sein können. Ich werde aber rechtzeitig vor Ort sein, um alles für uns reinzutragen, aufzubauen und die Startunterlagen abzuholen.

Der Start des 1. Teamläufers ist um 10.40 Uhr.

Bei einer Fahrzeit von 45-60 min, der Parkplatzsuche, der individuellen Vorbereitung sollten die Startläufer um 10.15 vor Ort eintreffen, um sich und den anderen keinen Stress zu machen.

Weitere Informationen zum Geschehen vor Ort und zum Bilden von Fahrgemeinschaften ergehen Anfang Januar.

<p><b>LLG Männer eins</b></p> <p>7,2 km - Martin Oberndörfer</p> <p>5 km - Olaf Kucher</p> <p>10 km - Klaus Braun</p> <p>5 km - Norbert Tesch</p> <p>10 km - Frank Reinisch</p> <p>5 km - Jörg Holzschneider</p>	<p><b>LLG Damenteam</b></p> <p>7,2 km - Birgit Neitzel</p> <p>5 km - Birgit Lennartz</p> <p>10 km - Antje Kucher</p> <p>5 km - Dagmar Müller-Lennartz</p> <p>10 km - Gisele Müßeler</p> <p>5 km - Stephanie Antoniou</p>	<p><b>LLG Männer zwei</b></p> <p>7,2 km - Frank Kyryon</p> <p>5 km - Waldemar Böttcher</p> <p>10 km - Achim Neitzel</p> <p>5 km - Alexander Reglin</p> <p>10 km - Uwe Niederprüm</p> <p>5 km - Udo Lohrengel</p>
--	--	--

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

Geschäftsführer : Udo Lohrengel  
 Kassierer : Wolfgang Menzel

Veranstaltungswart :  
 Birgit Lennartz komm.