



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, 11.01.2017

Vereinsnachrichten 02-17

Im Januar sind im Verein:

Wolfram Hohaus	23 Jahre
Siggi Klein	20 Jahre
Bernd Nitsche	20 Jahre
Günter Stolzenberg	20 Jahre
Dierk Vollmer	18 Jahre
Gerhard Pohle	17 Jahre
Gisela Buslei	14 Jahre
Johannes Kaymer	3 Jahre

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

08.01.	Kevelaer, Lämmlein
14.01.	Bensberg, LennartzBi
15.01.	Pulheim, 1 (2) Teams
22.01.	Porz, Oberndorfer, Pohle
05.03.	Leverkusen, NeitzelA, Tesch; Oberndorfer
19.03.	Bensberg, Lämmlein, NeitzelA, Rasten, Oberndorfer, Tesch
02.04.	Bonn, Kaulbach, NeitzelA, EngelsH, Rasten, Staskiewicz
23.04.	Hamburg, Tesch, Oberndorfer

Wer feiert seinen Geburtstag?

11.01.	Eugen Kuntzmann	78 Jahre
18.01.	Achim Teusch	65 Jahre
23.01.	Alois Weyer	62 Jahre

29.01.
Walter
Müller
80 Jahre



30.01.
Klaus
Braun
50 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:

05.03.	Leverkusen (1)
12.03.	Kandel (3)
19.03.	Bensberg (-)
02.04.	Bonn (21)

Weitere Veranstaltungen bitte nachfragen.

Bitte vormerken:

JHV der LLG
am 05.02.17

Geschäftsführer : Udo Lohmar
Kassierer : Wolfgang

Mit RAINER KUCK begrüßen wir ein neues* Mitglied.

Rainer ist ein altes neues Mitglied, da er bereits von 2000 bis 2004 der LLG angehörte. Dann wechselte er zur TLG und nach etlichen Jahren ohne die richtige Lust am Laufen hat er sie jetzt wiedergefunden und sich Anfang 2017 erneut der LLG angeschlossen.

Rainer ist schon lange Sankt Augustiner, aber in Daun auf die Welt gekommen. Nunmehr in der M50, war er schon immer sportlich, hat sich bes. im Laufsport schon mit sehr guten Ergebnissen gezeigt. 2000 begann er mit 42:30 für 10 km und schon 20012 war er nach 34:31 im Ziel. 2001 wurde mal ein Marathon in BN in 3:19 h eingeschoben, aber war nie Schwerpunkt. 30 Wettkämpfe kamen damals zusammen und der letzte war am 31.12.16 in Altenrheine (Foto), wo er in 44:18 das Ziel durchlief.

Rainer ist ein Wettkampftyp, kann sich gerne und gut anstrengen und wird sicher schon bald wieder mit Zeiten aufwarten, die allgemein Freude machen.

Rainer ist verheiratet, von Beruf Tischler, reist gerne und mit Wandern und Campen würzt er seine Urlaube.

Was kann man nach einem Silvesterlauf machen?

Richtig – einen Neujahrslauf.

Der wurde am 1.1. in Porz-Leidenhausen angeboten und da trafen sich etliche Unentwegte.

Der an der Strecke wohnende Martin ging aus dem Haus und wir fuhren hin, um dann 2 Runden, 10 km, abzulaufen ohne Wettkampfgefühle, einfach nur so.

Wind war keiner, nur Wetter, aber das freundlich frisch und wer Falten hatte, vorher – war hinterher froh, gekommen zu sein.

Martin lacht ins Bild, aber es war ja auch schon km 9,5!!!



Marathon ist längst kein Vergnügen mehr, das man sich zwischen April und Oktober gönnt. Ganzjährig (selbst an Heiligabend) gibt es Veranstaltungen im In- und Ausland. Der erste in GER fand am 8. in Kevelaer statt. Ein Wallfahrtsort...

425 meldeten sich an, aber das Wetter am Vortag (Glatteis allerorten) veranlasste doch eine größere Zahl vom Geplanten abzulassen. 307 holten die Startnummer ab und stellten sich zum Start um 10.10 Uhr auf. Darunter auch Franz, der zuverlässigste Marathonmann in der LLG. 282 haben es ins Ziel geschafft.

Kevelaer und die vielen anderen, die sich über den Winter um TeilnehmerInnen bemühen können eben jenes familiäre Geschehen bieten, was bei den Großen der Szene einfach nicht möglich ist. Aber das wissen viele zu schätzen und absolvieren ihre langen Trainingseinheiten im Winter in Wettkämpfen, weil das leichter ist, schöner ist, weniger schwierig durchzuhalten, denn im Winter werden die Grundpfeiler für gute Ergebnisse im Frühjahr gesetzt.

Am Vortag viel Eis und Restschnee, war es am Sonntagmorgen einfach nur sehr neblig und nasskalt. Die Strecke mehrfach vom Bauhof abgestreut war in gutem Zustand.



2. Vorsitzender : Jürgen Steimel

7 Runden ergeben in Kevelaer 42 km und mit dem Zieleinlauf auch 42,2 km. Das macht deutlich, dass man für eine derartige Strecke kein „Anfänger“ sein sollte, besser läuferisch gefestigt – so wie Franz, denn auf und durch die heimischen Felder und Wälder ist es sehr einsam.

Gut, es gibt ein Paar menschliche Nester und das Zielgelände mit wartenden Menschen durchläuft man auch 5 mal aber das war es dann auch. Auf jeden Fall ist die Runde völlig eben und nahezu verkehrsfrei. Einziger Gegenverkehr sind die Mitläufer für ca. 1 km Begegnungsverkehr. Zweimal kann man pro Runde Essen fassen, was sich dann auf 14 Möglichkeiten summiert. Da kann es gut sein, dass man trotz längerfristiger Lauftätigkeiten zu einer stramm sitzenden Hose führt.

Der Sieger kam aus NED, der 2. aus BEL, dann unter den ersten 10, Läufer aus CHN, CAN, USA und JAP, was die Bedeutung deutlich macht. Und 2:36 h als Siegerzeit sind ja auch nicht übel.

Organisatorisch ist alles im grünen Bereich und wenn es kleinere Abweichungen davon gibt, dann werden die unaufgeregt durch eigenes Handeln kompensiert und das seit 2003.

Franz schreibt dazu: Auf dem Foto mit dem 2. der M65, Ulrich Scharrenberg

Nachdem ich im zweiten Hj. 2016 mit Monschau, Plettenberg, Rothaarsteig + Siebengebirge eher die hügeligen Marathons bewältigt hatte, stand nun in Kevelaer ein flacher Kurs an.

Mein 6-ter Start, erstmals auf der neuen Runde. Wieder 7-mal immer wieder neu motivieren, die nächsten 6 km in Angriff nehmen. Wetter war ganz gut, 3-4 Grad, neblig aber trocken, kaum Wind. Hatte anfangs einen kleinen Läuferpulk, aber nach einer Pinkelpause war ich solo unterwegs und lief mein eigenes Tempo.

Mein Ziel war ein Fünferschnitt (Endzeit so 3:31), hatte aber auch den AK-Sieger 2016 im Blick, der mit 3:32 die M 65 gewonnen hatte.

Konstant lief ich die Runden, am Ende wurde es schon schwerer, den Schnitt zu halten. Will (und darf) nicht klagen, denn mit Hälften von 1:43 + 1:46 sowie der Endzeit von 3:29:15 h war alles im grünen Bereich und der Start in die M65 mit einem Sieg belohnt worden.

Will in 2017 kaum kurze Läufe machen, sondern mich auf Marathon festlegen, so im März beim Königstorst; wahrscheinlich auch im Februar in Bertlich.



20. GVG-Staffelmarathon

15. Januar | Pulheim

Marathon

Halbmarathon

Staffel-Marathon

10 Kilometer

5 Kilometer



LLG 1:

7,2 km Martin Oberndörfer
 5,0 km Olaf Kucher*
 10 km Klaus Braun
 5,0 km Thorsten Sohni
 10 km Norbert Tesch
 5,0 km Alex Reglin

LLG Mixed

7,2 km Johannes Kaymer
 5,0 km Antje Kucher
 10 km Achim Neitzel
 5,0 km Barbara Kaulbach*
 10 km Waldemar Böttcher
 5,0 km Barbara Kaulbach*

Zwei Teams sind für den Staffelmarathons in Pulheim am 15.01.17 gemeldet.

Die Startläufer sind auch für das Team „verantwortlich“.

Der Ausfall von Frank wird durch Alex kompensiert. Ob Olaf laufen ist mir derzeit nicht bekannt.

Im MixedTeam ist Barbara ausgefallen und wird evtl. von MarionW ersetzt.