



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, 27.01.2017

Vereinsnachrichten 04-17

20. GVG-Staffelmarathon 15. Januar | Pulheim

- Marathon
- Halbmarathon
- 10 Kilometer
- Staffel-Marathon
- 5 Kilometer



Mit strahlenden Gesichtern der Teilnehmer und Organisatoren endete am die 20. Auflage des GVG-Staffelmarathons in Pulheim.

Über 1.400 gemeldete Laufbegeisterte verwandelten zum runden Geburtstag die Strecke rund um den Start- und Zielbereich am Geschwister-Scholl-Gym-

nasium in ein riesiges Laufspektakel. Bei dem für den Saisonauftakt typischen „Pulheimer Staffellauf-Wetter“ mit kalten, aber zum Glück trockenen Laufbedingungen gingen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer in verschiedenen Wettbewerben an den Start.

Der größte Staffel-Wettbewerb im Rheinland hat sich im Laufe der Jahre zu einem Highlight für Team-Runner und Einzelstarter entwickelt. Zum Auftakt der Laufsaison lockte der GVG-Staffelmarathon Fun- und Freizeit-Teams und ambitionierte Vereinsstaffeln mit einem breiten Angebot nach Pulheim. Neben den sechs Mann starken Staffeln der Erwachsenen, den 9er-Staffeln der Schüler sowie dem Einzel- und Halbmarathon fand als Ergänzung des Streckenangebots zum zweiten Mal ein 10-Kilometer-Lauf für Einzelstarter statt. Die 5-Kilometer-Distanz war wie in den Vorjahren ebenfalls im Angebot.

Bis auf den letzten Drücker war in den Teamaufstellungen ordentlich Bewegung und so, wie unten zu lesen, sind die Staffeln angetreten und sehr erfolgreich auf der 5 km-Runde unterwegs gewesen. Die Jungs im 4-min/kmh-Tempo und das Mixed-Team im 5 min/kmh-Tempo, was in beiden Fällen zu sehr guten Platzierungen geführt hat.

Johannes erreichte wenige Tage vor dem WK ein Infekt und da wäre Bewegung zu verantworten gewesen, aber keinesfalls ein anstrengender Lauf als Wettkampf. Aber wofür hat man Kinder und wenn die auch noch in der Lage sind, das Hobby des Vaters auszufüllen... - so zog Johannes mit Sohn Valentin diese Karte.

Er schreibt:

Am 15. Januar war es wieder soweit: Der Pulheimer Staffel-Marathon, eine ohne Beteiligung der LLG kaum vorstellbare Laufveranstaltung zu Beginn eines jeden Jahres, rief und zwei Staffeln – eine reine Männer- und eine Mixed-Mannschaft – fanden sich auf unserer Seite zusammen.

So war jedenfalls der Plan. Denn leider mussten wir kurzfristig krankheitsbedingte Ausfälle verbuchen. Der Start der Mixed-Mannschaft war nämlich äußerst gefährdet, weil nicht nur Udo, der entgegen der letzten 20 Jahre diesmal auch verhindert war, fehlte, sondern sich partout für Barbara, für die ein Doppelleinsatz vorgesehen war, kein Ersatz finden lassen wollte. Schließlich konnten Griffe in die Familienkisten Böttcher und Kaymer den Event retten. Ich konnte meinen Sohn Valentin schnell überreden und Waldemar seine Frau Olga und Lana Vorreyer, die das Team um Antje, Achim und Waldemar bravou-

rös komplettierten.

Bei Temperaturen um den Gefrierpunkt aber ansonsten sehr schönem Laufwetter fiel der Startschuss gegen 10.40 Uhr und die Mixed-Staffel beendete ihr Tagwerk um 14.12 Uhr, was am Ende einen beachtlichen Platz 22 von 60 Startern in dieser Disziplin bedeutete.

Im Mittelpunkt aber stand wie immer der Spaß der gesamten Gruppe an der Veranstaltung und ihren Rahmenbedingungen. Neben dem Anfeuern, Mitfiebern sowie dem Austausch von Weisheiten und Nebensächlichkeiten konnte ich mich zum Beispiel ausgiebig dem Verzehr der von allen mitgebrachten Köstlichkeiten widmen. Und so war es am Ende trotz der anfänglichen Zitterpartie wieder mal eine in sich runde und schöne Veranstaltung.

Bitte vormerken:

JHV der LLG
am 05.02.17

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

Noch Startkarten für:

- 05.03. Leverkusen (1)
- 12.03. Kandel (3)
- 19.03. Bensberg (1)
- 02.04. Bonn (11)

Weitere Veranstaltungen
bitte nachfragen.

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:

15.01. Pulheim , 2 Teams
22.01. Porz , Oberndörfer, Tesch
22.01. Hilden , Lämmlein
05.02. Porz , Oberndörfer
05.02. Königswinter, BrishatyE
19.02. Porz , Oberndörfer, BrishatyE
04.03. Koblenz , BrishatyE
05.03. Leverkusen , NeitzelA, Tesch; Oberndörfer
19.03. Bensberg , Lämmlein, NeitzelA, Rasten, Oberndörfer, Tesch, BrishatyE
23.03. Bonn , BrishatyE
02.04. Bonn , Kaulbach, NeitzelA, EngelsH, Staskiewicz, BrishatyE
23.04. Hamburg , Tesch, Oberndörfer

Wer feiert seinen Geburtstag?

29.01. Walter Müller 80 Jahre	
30.01 Klaus Braun 50 Jahre	
01.02. Harry Putz 58 Jahre 02.02. Elke Poreski 52 Jahre	
04.02 Burkhard Lennartz 50 Jahre	
07.02. Waldemar Böttcher	

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

Veranstaltungswart:
Marion Sohni





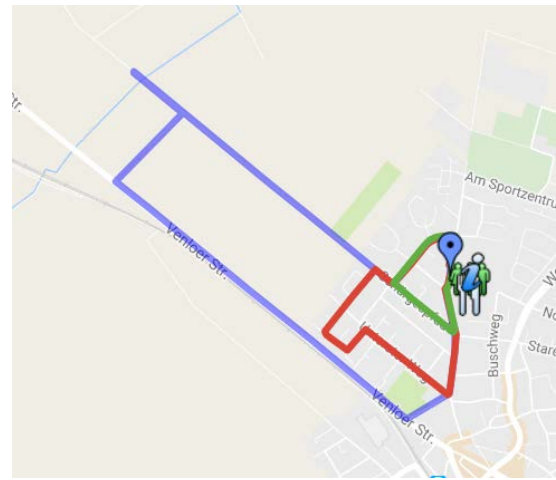
Olaf schreibt:

In den Wochen und Tagen vor dem Staffelmara... war es fraglich, ob wirklich die 2 gemeldeten LLG-Staffeln (Männer + Mixed) an den Start gehen können. Es schien vor allem bei den Frauen ein Problem zu sein. Aber durch den Einsatz mehrerer LLG-Staffelteilnehmer gelang es schließlich, für die zahlreichen Ausfälle jeweils einen Ersatzläufer oder eine Ersatzläuferin zu finden, auch wenn sie nicht aus den Reihen der LLG kamen.

Auch am Wettkampftag schien nicht alles optimal zu laufen. Ein Wechsel ging beinahe schief, weil der nächste Läufer nicht rechtzeitig in der Wechselzone war, ein Wechsel schien unsicher, weil der nächste Läufer erst relativ spät in Pulheim ankam. Aber am Ende wurde doch noch alles gut und es wurden wieder beachtliche Zeiten und Platzierungen herausgelaufen. Trotzdem war diesmal alles anders, als in den vergangenen Jahren.

Im Schulfoyer hatten wir uns diesmal an einem anderen Ort versammelt und es war nur dank Martin ein eigener Tisch vorhanden. Auch unser "legendäres Buffet" fiel diesmal wesentlich sparsamer aus. Deshalb wollte wohl diesmal nach dem Lauf auch keiner mehr so lange bleiben. Immerhin, wir haben die Tradition noch am Leben erhalten können – aber wird das auch im nächsten Jahr noch klappen?

Das Interesse der LLG Läufer für den Staffelmara... hat spürbar nachgelassen – noch bis 2012 waren wir einige Jahre mit 4 Mannschaften am Start, 2013 fiel aus, 2014 und 2015 waren es noch je drei Mannschaften und dieses Jahr mit Mühe zwei Mannschaften. Aber auch die Gesamtbeteiligung am Staffelmara... lag in diesem Jahr deutlich unter den Vorjahren. Ob es am Wetter lag? Nein, denn das war an diesem 15. Januar eigentlich optimal und zum Laufen perfekt geeignet. Vielleicht liegt es auch daran, dass scheinbar immer mehr junge Triathleten den Wettkampf bestimmen und eine Wertung nach Altersklassen fehlt. Dadurch könnte die Motivation vieler Altersklassen-Läufer nachgelassen haben. Außerdem werden quasi parallel noch ein Halbmarathon, sowie ein 5 und 10 km Lauf gestartet. Dadurch ist sicher ein Teil der Staffelmara... Läufer auf diesen Strecken unterwegs. Man wird 2018 sehen, ob sich der Staffelmara... bei der LLG St. Augustin weiterhin als erster schöner gemeinsamer Event im neuen Jahr hält.



33. Winterlaufserie in Köln-Porz:
22.01.2017 - 05.02.2017 - 19.02.2017



Kalt war es, aber nicht un schön im Freizeitgelände von Leidenhausen. Neben **Norbert und Martin** fanden das auch weitere 850 TeilnehmerInnen so und gaben sich alle Mühe, warm zu werden und/oder warm zu bleiben. Die Strecke war in hervorragendem Zustand und die gelaufenen Zeiten waren dementsprechend gut bis sehr gut. So waren die Geschichten von Bestzeiten oder mal wieder oder endlich tollen Zeiten an der Tagesordnung und dementsprechend glückliche und redselige Gesichter. Für so manchen auch der erste Auftritt in einer neuen Altersklasse und dementsprechend motiviert, weil es dann vermeintlich besser oder noch besser laufen sollte.

Martin war so ein Kandidat, der seinen Körper ab 2017 in der M45 beschleunigt. 10 km der großen Serie lagen an und nach gutem Training der letzten Wochen hatte er sich vorgenommen, mal wieder Ausrufezeichen zu setzen. Mit einer Zeit von knapp über 40 min gelang das in vollem Umfang und dementsprechend hoffnungsfroh ging es ihm danach. Er wurde 12. von 79 in der M45. In seiner bisherigen AK, der M40, wäre er 10. von 41 geworden. Rein platzmäßig hat sich der Wechsel also nicht gelohnt:-) In der M50 hätte es zum 8. Platz gereicht. Man sieht, dass die Luft oben – vorne dünn bleibt.

Norbert nahm sich der 5 km-Strecke an, da kleinere Probleme der letzten Wochen noch nicht völlig abgeklungen waren. Das tat er aber mit Hingabe und tollem Ergebnis. Am 05.02. ist der 2. Teil der WLS.

Zum sechsten Mal veranstaltete die Hildener AT eine Winterlaufserie. Frostige Temperaturen wie in Köln am gleichen Tag. Knapp 900 waren angemeldet und begaben sich auf die verschiedenen Strecken. Darunter auch Franz, der es mit den Sprintstrecken nicht so hat und sich auf der Marathonstrecke am wohlsten fühlt. Die Runde im Hildener Wald ist nicht flach, denn 45 HöM pro Runde stehen bzw. liegen im Weg, so war Franz denn auch mit e i n e r Runde zufrieden.

Er schreibt:
sag niemals nie...so auch ich!
Wollte ja nichts Kurzes mehr laufen, aber bedingt durch eine Erkältung habe ich Bertlich gestrichen(zu wenig Umfang) und bin bei der WLS Hilden gestartet. 10 km wollte ich nicht riskieren(noch nicht ganz fit), also erstmals seit Jahren nur 5 km.
Hat in 21:46 gut geklappt(40. von 264/1. von 4)Jetzt 2 x 10 km und dann geht's Richtung KöFo.

