



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, 07.02.2017

Vereinsnachrichten 05-17



Am 30. Januar, echt wunderbar, konnten wir mal wieder futtern wie bei Muttern.
An diesem Montagabend kam Geburtstagsklaus vorbei und nach Vorlegen seiner beglaubigten Geburtsurkunde waren wir auch zu einem Geburtstagschoral bereit. Er wiederum revanchierte sich mit einem Läuferchen auf Augenhöhe, obwohl unser Tempo für ihn mit Dauerfrieren gleich zu setzen ist.

Und dann, als wir zurück waren, öffnete er den Kofferraum und wir staunten nicht schlecht, denn da lagerte kalorienarmer Kartoffelsalat, Frikadellen u.a., aber auch brutal heißer Tee, ein Klaus'sches Markenzeichen.

Leider sind wir deutlich bessere Läufer als Esser und die Töpfe noch gut befüllt fuhren mit Klaus nach Hennef.

Im Februar sind im Verein:

Karl-Heinz Bergmann	20 Jahre
Marianne Hohaus	19 Jahre
Lutz Forst	19 Jahre
Franz Lämmlein	18 Jahre
Norbert Dzialis	13 Jahre
Harry Putz	2 Jahre
Thomas Schmitz2	2 Jahre

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

- 05.02. **Porz**, Oberndorfer, Reglin, Böttcher
- 05.02. **Königswinter**, BrishatyE, Kuck, Kaulbach
- 05.02. **Hilden**, Lämmlein
- 19.02. **Porz**, Oberndorfer, BrishatyE
- 19.02. **Hilden**, Lämmlein
- 04.03. **Koblenz**, BrishatyE
- 05.03. **Leverkusen**, NeitzelA, Tesch; Oberndorfer, Kuck Reinisch
- 19.03. **Bensberg**, Lämmlein, NeitzelA, Oberndorfer, Tesch, BrishatyE
- 23.03. **Bonn**, BrishatyE
- 02.04. **Bonn**, Kaulbach, NeitzelA, EngelsH, Staskiewicz, BrishatyE, Rasten
- 23.04. **Hamburg**, Tesch, Oberndorfer
- 01.05. **Mendig**, Tesch
- 01.10. **Köln**, Kyriion
- 29.10. **Remscheid**, Kyriion

Insellauf zur Insel Grafenwerth



Am 5.2. kamen um die 600 LäuferInnen nach Königswinter, um sich auf der Peter-Breuer-Sportanlage zu einem Ausflug an den Rhein zu verabreden. Um 10 h für die Masse, die sich für 15 km eintragen hatte und kurz danach für 5 km mit überwiegend Jugendlichen.

Obwohl 13. Austragung waren die Bedingungen sehr schön sonnig, aber die flache Strecke Richtung Insel Grafenwerth lief nur zäh voran, was dem Gegenwind geschuldet war. Wer da richtig geackert hatte, um den Zeitschnitt zu halten, dem fehlten auf dem Rückweg erforderliche Körner und die gewonnene Zeit rann dahin.

schön sonnig, aber die flache Strecke

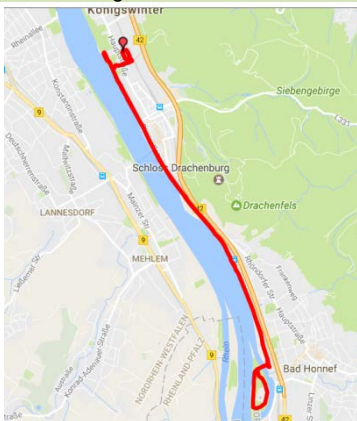
Richtung Insel Grafenwerth lief nur zäh voran, was dem Gegenwind geschuldet war. Wer da richtig geackert hatte, um den Zeitschnitt zu halten, dem fehlten auf dem Rückweg erforderliche Körner und die gewonnene Zeit rann dahin.

3 LäuferInnen der LLG waren über die 15 km am Start. Darunter mit Eugen und Rainer zwei, die unlängst erst Mitglied wurden und ihren ersten Wettkampf bestritten.

Rainer schreibt:

Bin in Königswinter beim Insellauf über 15 km gestartet. Wetter war richtig sonnig und zum Start des 15 km Laufs war auch die vereiste Tartanbahn nicht mehr glatt. Der Februarsonne sei Dank! Habe versucht eine Zeit von 4:30min/km zu laufen. Ist mir nicht ganz geglückt. 1:08 h waren es dann im langersehnten Ziel. Bei km 10 bin ich in exakt 45 min durch, aber dann konnte ich das

Tempo nicht mehr halten. Bin aber trotzdem glücklich. Ist ein sehr schöner Wettkampf in beeindruckender Kulisse. Am 5.3. werde ich in Leverkusen den 10er laufen.



Wieder gleich mit der Porzer WLS die, der Hildener AT am 5.2. Für die kleine Serie ist Franz auf den Beinen, die aus 5 und 2 x 10 km besteht. Nun standen die 10 km an und er gab alles für wenig Zeit, denn er musste pünktlich zum Mittagessen zurück sein. Hatte ihm nach den 5 knappe 44 zugetraut.

Er schreibt:

Habe den Zehner bewältigt, aber nicht in knappen 44 min, wie Du prognostiziert hast, sondern in 43:20 (Hälften in 21:50 + 21:30). Meine Tempohärte hat mir geholfen und wollte auch gerne Deine „Vorgabe“ übererfüllen.

Um die Serie zu gewinnen, reicht jetzt beim letzten Zehner eine Zeit von etwa 62 min, weil die Konkurrenz so schwach ist.

Wer feiert seinen Geburtstag?

07.02. Waldemar Böttcher	39 Jahre
09.02. Britta Breunig	39 Jahre
11.02. Birgit Neitzel	54 Jahre
23.02. Siegfried Klein	77 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:

- 26.03. Köln (1)
- 02.04. Bonn (4)
- 15.04. Köln (4)
- 23.04. Düsseldorf (1)
- 30.04. Refrath (2)
- 01.05. Mendig (4)
- 07.05. Frechen (4)
- 18.06. Köln (7) DPLR
- 18.06. Köln (4) StadLauf

Weitere Veranstaltungen bitte nachfragen.

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

Geschäftsführer : Udo Lohrengel
Kassierer : Wolfgang Menzel

Veranstaltungswart :
Marion Sohni

Am zweiten Tag des Porzer Laufvergnügens war es mit 7° quasi frühlinghaft und auch der avisierte Regen zur Mittagszeit kam nicht.

Dafür aber um die 1000 LäuferInnen, die für die kleine, mittlere oder große Serie gemeldet hatten oder einfach nur mal nachmeldeten.

So z.B. auch Waldemar und Alex, die mit Familie vor Ort waren.



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

LSV Porz

schuhe schon ein paar Mal ausgeführt hat.

Erst schickten sie Olga auf die 5 km-Runde, um dann selbst das Erholungsgebiet zweimal zu umrunden.

Beiden gelang ein Ergebnis, dass ihnen aufzeigt, ob man beruhigt nach vorne schauen kann, oder ob noch der eine oder andere Kilometer im Hinblick auf Bonn ganz hilfreich sein könnte.

Martin, für die große Serie gemeldet, kam mit ordentlich Selbstvertrauen im Gepäck vorbei. Die 10 km knapp über 40 min waren aber auch eine gute Basis für die Folgestrecken. Schon nach 2 Runden in guten 41 min war klar, dass es die erhoffte Endzeit von unter 62 min geben wird. Und die dritte 5 km-Runde war die schnellste... Mit 61:38 können auch über den HM in 14 Tagen Träume wahr werden.

Anlässlich der JHV am 05.02. wurden im Rahmen einer Verlosung 30 Freistarts für regionale Laufveranstaltungen im Gesamtwert von 540 Euro verlost.

Alle Gewinner **MÜSSEN** mir spätestens 3 Wochen vor dem Veranstaltungstermin konkret mitteilen, ob sie starten und auf welcher Strecke. Freistartgewinne können innerhalb der LLG gerne getauscht werden. Dann bitte mitteilen.

Es sieht wohl so aus, dass beide in Bonn sich des Halbmarathons annehmen wollen es und dafür ist einfach besser, wenn man vorher die Lauf-

Jahresausflug der LLG 2017

Am Abend der JHV haben wir über den Ausflug 2016 auf die Sieg gesprochen, der von Marion bestens organisiert worden war, wie auch das Weihnachtsessen in Spich.

Für das laufende Jahr soll es wieder eine Tour, einen Spaß, ein Erlebnis geben und da wurden 2 Aktionen angesprochen.

BOGENSCHIEßEN

Info: www.bogen08.de

Live Escape Spiel

Info: www.maasterminds.de und www.fluchtgefahr.com

Bitte mal informieren und entscheiden, an welchem Angebot man gerne mal teilhaben möchte.

Das Ergebnis dann bitte unserer Veranstaltungswartin, Marion Sohni, per mail:

Familie.sohni@t-online.de

mitteilen.