



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, 22.02.2017

Vereinsnachrichten 07-17



Mit **Jürgen Lorenz-Kimmich** begrüßen wir ein neues Vereinsmitglied. Jürgen wurde 1959 in Kassel geboren und wohnt heute in Sankt Augustin. Da er gerne mit anderen läuft, hat er sich der LLG angeschlossen. Allzu lange ist er noch nicht laufend unterwegs und hat in Mondorf letzten Jahres seinen ersten Wettkampf absolviert. Silvester war er in Bonn unterwegs und Anfang Februar beim Lauf zur Insel Grafenwerth.

Der nächste läuferische Auftritt soll der HM im Königsforst werden, um sich dann da und dort Selbstvertrauen für den HM in Bonn am 2. April zu holen.

Der pensionierte Beamte der Bundespolizei ist verheiratet und spricht neben Englisch und Französisch auch Thailändisch, was erahnen lässt, das Thailand und Kambodscha zu seinen Lieblingsreisezielen gehören. Neben der gerade erst ins Herz geschlossenen Lauferei hat er sich schon immer für Jiu Jitsu (2. DAN) und Schießsport interessiert und ausgeübt. Auch wenn Tee im Wechsel mit Bier zu seinen Lieblingsgetränken gehört lässt er eine Schweinshaxe nicht links liegen.

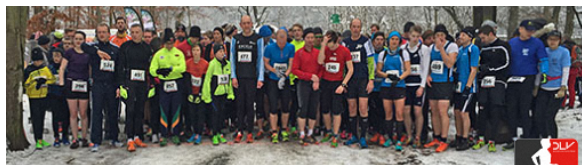


Im Februar sind im Verein:

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

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

- 19.02. **Porz**, Oberndorfer, BrishatyE, Reglin, Böttcher, EngelsH, Putz
- 19.02. **Hilden**, Lämmlein
- 04.03. **Koblenz**, BrishatyE
- 05.03. **Leverkusen**, NeitzelA, Tesch; Oberndorfer, Kuck, Reinisch, EngelsA+H
- 08.03. **Porz**, Kaymer
- 19.03. **Bensberg**, Lämmlein, NeitzelA, Oberndorfer, Tesch, BrishatyE, Lorenz-Kimmich
- 23.03. **Bonn**, BrishatyE
- 02.04. **Bonn**, Kaulbach, NeitzelA, EngelsH, Staskiewicz, BrishatyE, Rasten, Braun, Tesch, Lorenz-Kimmich, SchmitzI
- 23.04. **Hamburg**, Tesch, Oberndorfer
- 30.04. **Mexiko**, Oberndorfer
- 01.05. **Mendig**, Tesch
- 01.10. **Köln**, Kyrion
- 29.10. **Remscheid**, Kyrion



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

LSV Porz

HarryP, der von Neunkirchen angeradelt war, um hier die 10 km zu rocken. „Nach dem gestrigen Training werde ich kaum einen 4:30er-Schnitt laufen können. War total kaputt!“ Nach dem Startschuss sah ich ihn vorne mitlaufen und das Ziel sah er nach genau 42 min, was einem 4:12er-Schnitt entspricht. Kann man sich gehaltvoller täuschen? Nach dem Auslaufen machte er sich wieder radschön und pedalierte nach Hause. Waldemar und Alex trainierten für den BonnerHM. Während sich Waldemar um über 1 min verbesserte, fühlte sich Alex auf der 2. Runde jedenfalls deutlich besser als 2 Wochen zuvor.

Im Rahmen der Großen Serie standen für Martin 4 Runden an. Aber mit dem Selbstvertrauen der 10 und 15 km war er locker wie die Seniorensportler im Film „Herbstgold“. Er schreibt: *Die Winterserie im heimischen Porz lief super dieses*



Jahr. Die vorherigen 3 Jahre ist es für mich nie zu dem abschließenden Halbmarathon gekommen. Zweimal aufgrund Erkältungen und letztes

Jahr wegen Knieproblemen. Doch dieses Jahr konnte ich (bis jetzt) ohne gesundheitliche Probleme im Winter trainieren. Wenn ohne Unterbrechung trainiert werden kann, dann stimmt auch die Form. Das war mein schnellster Halbmarathon seit September 2013.



Wer feiert seinen Geburtstag?

23.02. Siegfried Klein	77 Jahre
27.02. Thomas Neu	62 Jahre
28.02. Katja Ratte	47 Jahre
03.03. Matthias Hörmann	65 Jahre

TRAININGSZEITEN-/Orte:

Montag,	18.00 Uhr Mendon
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 (2)
- 15.04. Köln (4)
- 23.04. Düsseldorf (1)
- 30.04. Refrath (2)
- 01.05. Mendig (4)
- 07.05. Frechen (4)
- 21.05. Gelsenkirchen (5)
- 18.06. Köln (7) DPLR
- 18.06. Köln (4) Stadion-Lauf
- 24.06. Hennef (8)
- 25.06. Indeland-TRI (6)
- 01.10. Köln (59)
- 27.10. Frankfurt (6)

Auch bei der WLS in Hilden war am 19.02. der 3. Tag und für Franz standen erneut 10 km an. Mit der fast gleichen Zeit lief er gaaanz weit vorne vor seinen AK-Mitstreitern durchs Ziel. In der Gesamtwertung war er 19. von 103, die die Serie beendeten.

Darunter auch sehr viel junges Gemüse...

Als Nächstes wird er das Grün des Königsforstes für einen mehrstündigen Ausflug durcheilen.

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

Geschäftsführer : Udo Lohngel
Kassierer : Wolfgang Menzel

Verans
Marion

Weitere Veranstaltungen
bitte nachfragen.

Vereinsrekorde MÄNNER nach Jahrgängen auf den Hauptstrecken Bahn und Straße

Lebensalter	3000 m	5000 m	10.000 m	10 km	HMarathon	Marathon
18 JahreMä						
19 Jahre						
20 Jahre						
21 Jahre						
22 Jahre				38:58-2000		3:11:52-00
23 Jahre				34:31-2007	1:29:50-06	3:05:13-01
24 Jahre				35:18-2008		
25 Jahre	9:54,88-97		35:46,38-97	36:43-1997	1:17:54-97	2:56:02-97
26 Jahre	9:42,59-98	16:33,5-98		34:26-1998	1:17:57-98	2:49:55-98
27 Jahre		15:54,61-94		34:42-1994	1:14:34-94	2:41:27-94
28 Jahre			35:26,98-00	33:00-1995	1:13:31-95	2:38:41-95
29 Jahre				33:05-1996		2:40:25-96
30 Jahre				33:50-1997	1:14:08-97	2:33:56-97
31 Jahre		17:19,34-96		35:25-1996	1:23:34-95	2:55:34-03
32 Jahre				35:31-2004	1:21:19-98	2:45:44-04
33 Jahre	11:06,4-05	19:03,08-05	39:28,28-05	38:02-1999	1:17:24-05	2:55:26-05
34 Jahre	10:21,20-06	17:53,99-06	37:02,76-06	37:33-2006	1:24:21-06	3:03:00-01
35 Jahre				38:09-2001	1:21:33-95	2:52:21-95
36 Jahre		18:42,70-97		38:24-2002	1:37:55-14	2:52:56-96
37 Jahre				35:49-2001	1:25:53-01	2:58:22-04
38 Jahre	9:30,54-98	15:53,99-98	33:10,68-98	33:48-1998	1:13:18-98	2:46:34-94
39 Jahre	10:33,03-11	18:30,97-11	38:07,68-11	33:07-1999	1:13:38-99	2:44:57-95
40 Jahre	10:23,81-12	18:15,06-12	37:24,89-12	33:24-2000	1:18:33-95	2:45:15-95
41 Jahre	09:16:39-01	15:50:37-01	39:04,26-13	33:19-2001	1:13:18-01	2:59:15-13
42 Jahre	11:05,97-14	19:29,11-14		36:23-2009	1:23:35-14	2:49:30-97
43 Jahre	9:59,1-1994	16:57,7-94	35:58,12-94	36:15-1994	1:19:54-94	2:43:13-94
44 Jahre	10:07,36-95	17:25,60-95	36:00,21-95	36:00-1995	1:20:25-95	2:55:10-95
45 Jahre	12:08,1-12	21:29,51-12		36:28-1996	1:18:45-96	3:06:40-14
46 Jahre	12:43,08-13	17:33,06-97	37:14,72-97	36:58-1997	1:20:28-97	2:53:55-01
47 Jahre	10:19,26-14	17:51,56-14	49:35,20-14	36:56-2009	1:20:07-99	2:52:11-99
48 Jahre	10:58,0-00		38:46,49-99	36:56-2015	1:21:54-15	2:56:31-00
49 Jahre	13:06,54-15	19:45,34-08	37:55,17-04	36:59-2007	1:21:17-01	2:57:52-97
50 Jahre	10:44,67-01	19:27,88-01	38:41,79-01	37:10-02+05	1:21:18-02	2:56:51-95
51 Jahre	11:13,60-10	18:59,36-10	39:25,77-10	37:51-2009	1:23:29-06	3:04:13-98
52 Jahre		19:36,67-11		39:05-1996	1:25:46-04	2:58:19-04
53 Jahre	11:15,98-12	18:54,22-12	39:47,47-04	38:16-2005	1:23:44-05	3:02:57-05
54 Jahre	10:50,56-13	18:57,18-13	44:56,8-94	38:40-2013	1:24:05-06	2:57:44-06
55 Jahre	11:24,53-06	19:11,78-06	39:57,55-06	38:30-07	1:23:40-07	2:55:03-07
56 Jahre	11:33,09-14	20:58,37-07	45:42,26-07	38:37-14	1:25:49-06	2:59:49-08
57 Jahre	11:55,66-08			40:07-2007	1:28:49-09	3:08:55-09
58 Jahre				41:26-2010	1:30:36-98	3:08:27-10
59 Jahre	12:32,59-10		44:42,02-10	40:51-2009	1:33:23-14	3:09:36-11
60 Jahre	12:05,74-01	20:48,26-01	43:52,20-11	39:36-01	1:29:38-12	3:16:18-12
61 Jahre	12:42,93	21:42,07-12	44:00,08-12	41:49-2011	1:28:10-97	3:15:04-97
62 Jahre	13:01,00-13	21:32,64-03	45:22,43-13	42:56-2012	1:32:28-14	3:24:48-14
63 Jahre	11:37,6-95	20:02,3-95	41:52,7-95	37:58-2011	1:22:25-11	3:18:19-15
64 Jahre	12:35,22-05	20:12,8-96	49:27,28-15	38:22-2012	1:21:54-12	3:24:14-11
65 Jahre	11:18,83-97	19:36,49-97	41:00,90-97	40:17-1997	1:29:10-13	3:03:32-13
66 Jahre	11:43,36-98	20:13,8-98		41:19-2014	1:42:09-02	3:42:18-02
67 Jahre				41:21-2015	1:30:13-15	3:09:32-15
68 Jahre				41:15-2016	1:34:41-16	3:13:09-16
69 Jahre	12:39,2-01	20:53,14-01		40:59-2001	1:44:59-09	4:41:55-05

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

Geschäftsführer : Udo Lohrengel
 Kassierer : Wolfgang Menzel

Veranstaltungswart :
 Marion Sohni

70 Jahre				42:21-2002	1:48:16-10	5:09:29-05
71 Jahre				43:25-2003	1:51:11-11	5:17:21-06
72 Jahre		20:54,0-04		41:55-2004	1:48:34-12	
73 Jahre				42:41-2005	1:54:18-13	6:12:47-08
74 Jahre	12:13,46-06	20:57,38-06	43:03,47-06	42:22-2006		
75 Jahre		21:26,00-07	44:30,007	43:58-2007	1:56:46-15	
76 Jahre				43:39-2008	2:01:57-16	
77 Jahre				45:54-2009		
78 Jahre				48:42-2010		
79 Jahre						
80 Jahre				66:10-2012		
81 Jahre						
82 Jahre						
83 Jahre						
84 Jahre						
85 Jahre						
86 Jahre						
87 Jahre						

Bearbeitungsstand: 25. Februar 2017

Wenn interessiert, wer, wann und wo diese Leistungen erzielt hat, der kann das auf unserer Homepage in den nächsten – aktualisiert – nachlesen.

In der nächsten Ausgabe der Vereinsnachrichten wird sich diese Übersicht mit den DAMEN beschäftigen.