



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, 01.03.2017

Vereinsnachrichten 08-17



Mit Ilse Schmitz begrüßen wir ein neues Vereinsmitglied in der LLG.

Wie oft haben wir Läufer uns schon vor und während eines Laufes verrechnet? Das kann Ilse nicht wirklich passieren, denn als studierte Mathematikerin ist sie mit Zahlen bestens vertraut und gibt das auch gerne als Lehrerin am AEG in Sankt Augustin weiter.

Ilse läuft in der W50 und kann auf etliche Jahre Skaten und Radfahren zurück blicken bevor sie sich, zunächst als Ersatz und Ergänzung, vermehrt dem Laufsport zuwandte. Ausdauer, ob auf kleinen oder großen Rädern oder auch zu Fuß macht und hält den Kopf frei, was der Beruf und die anderen Verpflichtungen erforderlich machen.

2003 lief sie in Köln einen Skatemarathon und träumt von einem zu Fuß. Drei Laufwettbewerbe sind es erst und noch frisch im Kopf sind die 15 km von Königswinter. Das Laufen mit anderen dient auch dem Informationsaustausch und der Motivation, was bei anderen möglich war auch bei einem selbst gehen bzw. laufen könnte.

Als nächstes Ziel steht der HM in Bonn auf ihrer Agenda.

Verheiratet mit 3 Kindern liebt sie Gesellschafts- und Kartenspiele, ist gerne in der Natur unterwegs und fährt mit der Familie zum Skifahren.

Im März sind im Verein:

| | |
|----------------------|-----------------|
| Achim Teusch | 21 Jahre |
| Thomas Neu | 20 Jahre |
| Helmut Altenrath | 13 Jahre |
| Rolf Köster | 13 Jahre |
| Birgit Neitzel | 12 Jahre |
| Karsten Dzialis | 11 Jahre |
| Frank Kyrion | 10 Jahre |
| Angelika Engels | 7 Jahre |
| Bernhard Lichtenberg | 5 Jahre |

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

- 04.03. **Koblenz**, BrishatyE
- 05.03. **Leverkusen**, NeitzelA, Tesch; Oberndorfer, Kuck Reinisch, EngelsA+H Putz, Schmitz2
- 08.03. **Porz**, Kaymer, Lorenz-Kimmich
- 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

Rosenmontag in Menden

Montagmorgen um 9 Uhr leisteten sich 6 LäuferInnen der LLG eine kurze Auszeit vom karnevalistischen Treiben dieser Tage.

Bevor am Nachmittag d'r Zoch kütt, bildeten wir einen eigenen und machten uns gen Hennef auf den Weg, entlang der Sieg bis zur Buisdorfer Brücke.

Norbert erzählte von seinem gerade beendeten Radurlaub auf Kreta, Harry von dem aufregend anstrengenden All-tag beim Anrühren und Basteln von Kunststücken, die wir als Torten in der Auslage feiner Bäckereien sehen. Auf dem Rückweg, schon ganz in der Nähe der RSAG-Anlage kam



zum Tragen, dass Harry sich seit Kindesbeinen wünscht, dieses Gelände mal aus nächster Nähe zu sehen und zu erleben. So änderte Birgit kurzerhand die Laufrichtung und Kinderwünsche wurden wahr. Johannes war gekommen, um Beruhigungskilometer für den Bonner Halbmarathon zu sammeln und als alle nach 15 km am Ausgangspunkt zurück waren fehlte Johannes, der noch etwas dranhängen wollte... Derweil packte Birgit, die übrigens die ganze Runde auf Händen getragen wurde, karnevalstypische Punchballen als Zielversorgung aus.

Wer feiert seinen Geburtstag?

- 28.02. **Katja Ratte** 47 Jahre
- 03.03. **Matthias Hörmann** 65 Jahre
- 09. **Harald**
- 03. **Müller**
- 50 **Jahre**



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)

Weitere Veranstaltungen bitte nachfragen.

Die 12. Ahrkreisstaffel findet am 26.03.2017 wieder in Bad Neuenahr-Ahrweiler in Ahrweiler in der Wilhelmstraße statt. Ausrichter ist der TuS-Ahrweiler und die LG Kreis Ahrweiler. Birgits Initiative war erfolgreich und die LLG wird mit einer Staffel teilnehmen. **Dabei sind Barbara, Hannah und Stefan Kaulbach, Christine Staskiewicz, Frank Reinisch und Birgit.**

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

ernartz
Steimel

Geschäftsführer : Udo Lohngel
Kassierer : Wolfgang Menzel

Veranstaltungswart :
Marion Sohni

Vereinsrekorde FRAUEN nach Jahrgängen auf den Hauptstrecken Bahn und Straße

Stand: 28.02.2017

| Lebensalter | 3000 m | 5000 m | 10.000 m | 10 km | HMarathon | Marathon |
|-------------|-------------|-------------|-------------|------------|------------|------------|
| 17 JahreFR | 10:48,21-08 | 18:17,70-08 | | 38:36-2008 | | |
| 18 Jahre | | | | | | 4:04:06-03 |
| 19 Jahre | | | | | | |
| 20 Jahre | | | | | | |
| 21 Jahre | | | | 42:15-2004 | | |
| 22 Jahre | | | | 41:30-2005 | 1:31:59-05 | 3:19:49-05 |
| 23Jahre | 10:29,85-06 | 18:14,86-06 | 38:18,52-06 | 38:17-2006 | 1:28:25-06 | 3:06:06-06 |
| 24 Jahre | | | 36:41,76-97 | 40:15-1997 | | 2:53:48-97 |
| 25 Jahre | | | | 36:50-1998 | | 2:52:22-98 |
| 26 Jahre | | | | 47:50-2000 | 1:57:40-00 | 4:16:46-00 |
| 27 Jahre | | | | | | |
| 28 Jahre | | | | 44:41-1997 | 1:57:25-01 | 3:26:02-97 |
| 29 Jahre | 10:28,0-94 | 18:55,0-94 | | 35:52-1994 | 1:27:12-94 | 2:46:40-94 |
| 30 Jahre | 10:08,51-95 | 17:16,87-95 | 36:33,67-95 | 36:27-1995 | 1:21:34-95 | 2:49:02-95 |
| 31 Jahre | | 18:39,37-95 | 39:22,99-95 | 36:45-1996 | 1:19:59-96 | 2:58:42-96 |
| 32 Jahre | 10:40,40-97 | 17:29,49-97 | | 36:25-1997 | 1:20:28-97 | 2:47:41-97 |
| 33 Jahre | | | | 37:07-1998 | 1:25:44-98 | 2:50:45-98 |
| 34 Jahre | | 17:41,49-99 | 37:17,59-99 | 36:32-1999 | 1:23:24-99 | 2:52:25-99 |
| 35 Jahre | 10:06,59-00 | 17:51,23-00 | 35:39,26-00 | 36:14-2000 | 1:20:31-00 | 2:53:22-00 |
| 36 Jahre | 10:37,58-01 | 17:56,93-01 | 37:01,67-01 | 35:55-2001 | | 2:45:30-01 |
| 37 Jahre | | | | 37:47-2002 | 1:38:27-10 | 3:55:15-10 |
| 38 Jahre | | | | 38:41-2003 | 1:36:14-11 | 3:15:45-03 |
| 39 Jahre | | 18:24-2004 | | 39:21-2004 | 1:29:47-04 | 3:04:32-04 |
| 40 Jahre | | | | 37:59-2005 | 1:29:00-05 | 3:07:36-05 |
| 41 Jahre | | | | 42:52-2006 | 1:39:14-06 | 3:27:24-95 |
| 42 Jahre | 11:18,25-07 | 19:13,89-07 | 39:43,07-07 | 39:20-2007 | 1:30:29-07 | 3:25:10-07 |
| 43 Jahre | 11:11,49-08 | 19:13,73-08 | | 38:10-2008 | 1:29:10-08 | 3:00:32-08 |
| 44 Jahre | 11:17,36-09 | 19:49,65-09 | 40:39,09-09 | 38:56-2009 | 1:31:43-09 | 3:22:31-09 |
| 45 Jahre | 11:15,57-10 | | | 39:34-2010 | 1:27:31-10 | 2:58:40-10 |
| 46 Jahre | 11:18,85-11 | 19:50,17-11 | 39:53,25-11 | 39:24-2011 | 1:31:46-11 | 3:04:00-11 |
| 47 Jahre | 11:34,95-12 | 20:33,46-12 | 43:33,15-12 | 40:36-2012 | 1:32:20-12 | 3:31:52-12 |
| 48 Jahre | 12:21,59-13 | | | 41:38-2013 | 1:33:48-13 | 3:38:44-12 |
| 49 Jahre | 11:59,66-14 | 20:23,14-14 | | 41:54-2014 | 1:33:35-14 | 3:16:02-14 |
| 50 Jahre | | | | 43:13-2015 | 1:46:41-13 | 5:14:36-13 |
| 51 Jahre | | | | 44:04-2016 | 1:39:19-16 | 4:08:37-15 |
| 52 Jahre | | | | 50:54-2001 | 2:23:37-15 | 3:50:22-13 |
| 53 Jahre | | | | 49:33-2014 | | 4:13:08-95 |
| 54 Jahre | | | | 48:59-2015 | 1:46:04-10 | 4:01:32-15 |
| 55 Jahre | | | | 45:10-1997 | 1:40:33-97 | 3:49:49-97 |
| 56 Jahre | | | | 49:03-2012 | 1:54:05-12 | |
| 57 Jahre | | | | 57:00-2006 | | |
| 58 Jahre | | | | 54:59-2007 | 2:04:26-07 | |
| 59 Jahre | | | | | | |
| 60 Jahre | | | | 57:06-2010 | | |
| 61 Jahre | | | | 57:24-2011 | | |
| 62 Jahre | | | | 56:08-2012 | 2:31:58-95 | 5:28:29-95 |
| 63 Jahre | | | | 56:32-2013 | 2:40:26-96 | |
| 64 Jahre | | | | 57:47-2014 | | |
| 65 Jahre | | | | | | |
| 66 Jahre | | | | 59:53-2016 | | |
| 67 Jahre | | | | | | |
| 68 Jahre | | | | | | |

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

Geschäftsführer : Udo Lohrengel
Kassierer : Wolfgang Menzel

Veranstaltungswart :
Marion Sohni