



Vereinsnummer der LLG St. Augustin im LVN : 1430

Tel. 02246 - 911 647 Mobil 0151-25866395
Priv 02246 - 915 90 80
info@LLG-St-Augustin.de, www.LLG-St-Augustin.de
www.marathon-und-mehr.de

Lohmar, 16.12.2017

Vereinsnachrichten 35-17

Wildschweine machten „Tempo“ Ausreichend Schnee – zum Rodeln!

Die 18. Auflage setzte Akzente und bleibt für viele TeilnehmerInnen sicherlich unvergesslich. Es war schon weiß aber dann kamen noch etliche Zentimeter dazu. Für viele, die sich bei solchen Bedingungen noch nie läuferisch nach draußen getraut haben wurde es zur Tortur.

Franz, der einzige LLG-Starter, hatte am Vortag noch erhebliche Bedenken, da er aus Wuppertal kommend sich nicht sicher war, ob er es anreiseteknisch schaffen würde. Aber er schaffte nicht nur die Anreise sondern auch ein bravouröses Ergebnis. Thomas2 musste leider absagen, da ihn ein Leistungsbruch kurzfristig zur Operation zwang.

Der 7GM ist sehr beliebt, mit bundesweiter Ausstrahlung und zahlreichen Ausländern am Start. Man kennt sich, man trifft sich, bereits am Vorabend in den Hotels und Pensionen der Region.

Das Bürgerhaus in Ägidienberg, hell und warm, war wie immer das organisatorisch logistische Zentrum und bot den ca. 800 Angereisten Platz.



Kurz vor 9 Uhr zogen die ersten 400 los, um sich der 21 km langen Strecke durch den Winterwald zu widmen. Einige Teilnehmer erregten heftiges Aufsehen, weil sie mit derart vielen Accessoires und Textilienvariationen ausgestattet waren, als ginge es für Wochen zum Nordpol oder eine winterliche Alpenüberquerung stand an.

Kurz vor 10 Uhr setzte dann etwas Ruhe im Bürgerhaus ein, weil sich nun die ca. 400 Marathonakteure auf den Weg zum Startort, dem Gangpferdezentrum machten. Kurze An-

sprachen vom Bgm und Vereinsvorsitzenden und dann ließ man sie los, damit die Körpertemperatur dem Wetter (-2°) wieder Paroli bieten konnte. Nach der Auftaktrunde durch den Ort verschluckte der Wald die bunte Schlange.

Mittlerweile hatte sich aus leichtem Schneefall ein bunter Flockenwirbel ergeben und steigerte sich mit böigem Wind zu einem echten Plagegeist für die verschiedenen Wahrnehmungssysteme. Im Wald lässt sich das deutlich besser aushalten, als auf freier Fläche, wo man, bei aller optischen Pracht an seinem

Vorwärtstrieb gehindert wird. Da spielen dann die ca. 800 HöM nicht mehr die Hauptrolle.

Einzig die Streckenposten, verharrend im Schneetreiben bei gefühlten windverstärkten -10°, hatten an diesem Tag die deutlich schlechteren Karten. Etwas warm zu halten, eine allgemein vertretbare Miene aufrecht zu erhalten und sogar noch Tröstendes abzusondern, war großes Siebengebirgs-Kino.

Auf dem Weg nach oben, wo ja letztlich ein jeder, ob laufend oder leidend, hin will wuchs auch die Schneehöhe und so stapfte man zur Drachenburg hoch, um den Lohrberg herum oder rutschte Richtung Margarethenhöhe.

Wer angemessen oder sogar richtig angezogen war, der konnte genießen und sich permanent bestätigt sehen, was man so alles in Vorbereitung und Durchführung versammeln kann.

Viele LäuferInnen brachten mit ernster Miene ihre Verwunderung über des herrschenden Wetters zum Ausdruck und fühlten sich total davon überrascht! Gleichwohl wurde es seit 3 Tagen genauso gemeldet. Da alle über techn. Gerät verfügen, die auch Wetterbotschaften mitteilen können...

Nicht nur das Vorwärtskommen sondern auch die Kälte fordern Energie und die, weil nicht ausreichend im Körper zu bevorraten, sollte sie am Körper mitgeführt werden. Dann wäre diese in Konsistenz und Temperatur vielleicht in einem verzehrfähigen Zustand und könnte für den weiteren Weg sehr behilflich sein. Wenn man niemals bei solchen Bedingungen 4-5 Stunden in Bewegung gewesen ist, dann kann man nur spekulieren, wie das der Körper und Geist mitmachen. Bekannt geworden ist, dass sich Einzelläufer oder Kleinstgruppen bei der Auswahl des zu laufenden Weges mal so oder so entschieden hatten, was dann schon mal in die Irre führte. Da kann Aufmerksamkeit, wenn es



Im Dezember sind im Verein:

Eugen Kuntzmann	23 Jahre
Alois Weyer	23 Jahre
Dagmar Müller-Lennartz	22 Jahre
Martin Oberndörfer	14 Jahre
Christof Hess	12 Jahre
Norbert Tesch	10 Jahre
Ingo Retzmann	4 Jahre

Wer ist wann und wo für die LLG am

03.12. Mondorf , Reinisch, KuckR, Lorenz-Kimmich, Maatz, Braun
03.12. Erpel , LennartzBi
10.12. Bad Honnef , Lämmlein,
31.12. Köln , Oberndörfer, Neitzel B+A, LennartzBi, Reinisch
31.12. Bonn , Lorenz-Kimmich
07.01. Kevelaer , Lämmlein
28.01. Pulheim , 1 oder 2 Teams
18.03. Bensberg , Lorenz-Kimmich
15.04. Bonn , Lorenz-Kimmich, Braun

Wer feiert seinen Geburtstag?

15.12. Heiner Lindner	77 Jahre
18.12. Norbert Tesch	58 Jahre
21.12. Martin Oberndörfer	45 Jahre

24.12.
Christine Staskiewicz
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:

07.01. Kevelaer (1)
03.02. Dieringhausen (5)
10.03. Köln (5)
18.03. Bensberg (5)
18.03. Köln (5)
15.04. Bonn (23)

Weitere Veranstaltungen bitte nachfragen.

eine Alternative gibt, total hilfreich sein. Hier war der Schnee ein besonderes Hilfsmittel, weil er Spuren derer hinterlässt, die sich schon vorher entschieden hatten. Hören die Spuren plötzlich auf, dann landet man irgendwo im nirgendwo und verlängert – freiwillig – die Strecke. Der Veranstalter betonte, dass die Streckenmarkierung, trotz des Wetters, zweifelsfrei gewesen sein soll. Andere sahen sich plötzlich vierbeiniger Konkurrenz ausgesetzt, die, je nach Einstellung zu Schwarzwild, entweder beschleunigenden oder erstarrenden Charakter hatten. Jedenfalls wurde eifrig von Wildschweinen berichtet, die parallel zum Laufweg mitliefen und für „Erheiterung“ sorgten. Die davon Betroffenen wurden nicht disqualifiziert, auch wenn sie für ein schnelleres Tempo fremde Hilfe in Anspruch genommen hatten. Wer um 15 Uhr noch unterwegs war erlebte, dass der Schneefall nachließ, der Wind sein Treiben fast einstellte und sich die Sonne zeigte. Motivierendes,



Stimmung aufhellendes Geschehen, was neue/die letzten Reserven mobilisieren konnte. Denn es wartete ja das Bürgerhaus mit rotem Teppich, mit Scheinwerfer, mit Moderation, mit Applaus, mit Wärme, mit heißen Getränken und, und, und.

Franz, der Abgeklärte, sah das Ganze etwas nüchterner:

Trotz der Wetterunbilden habe ich mich zum Start des 7GM entschlossen. Warm eingepackt ging ich auf die glatte, teils vereiste Strecke. Doch nach einer Stunde setzte der Schneesturm ein und das Geläuf wurde griffiger. Eine Stunde später lag der Schnee schon knöcheltief, der Wind trieb einem die Flocken ins Gesicht, Eis bildete sich im Bart. Aber ich kam durch, lief relativ konstant, meine Beine stampften geräuschlos Richtung Ziel. Wollte ja so um 3:45 laufen; mit 3:52:13 war ich dann sehr zufrieden; holte mir von Udo nach ein Lob (Harter Hund) ab, um dann umgehend von ihm auf die Heimreise geschickt zu werden: der Schnee hatte ein Verkehrschaos angerichtet. Die 2 1/4 h Heimfahrt war fast anstrengender als der Lauf... Jetzt ist das Laufjahr 2017 Geschichte; meine 11 Läufe beendete ich stets als AK-Sieger: das zu toppen geht nicht, also kann 2018 nicht schlechter werden. Franz

**Jahreshauptversammlung
der LLG
am 18. Februar 2018
und wieder im Restaurant
„En de Kohweed“ Siegstraße 8
53757 Sankt Augustin**

Liebe LLG-Mitglieder,

anbei zur Info für alle das **Weihnachtslaufprogramm**  der LLG St. Augustin.

Start ist immer um 9 Uhr.

Nachfolgend Treffpunkte und mögliche Runden - zur Auflockerung und Neugierweckung - aufgelistet.

Vor Ort werden dann aber Strecke und Streckenlänger mit den Anwesenden festgelegt.

- | | |
|--------------------|---|
| Sonntag, 24.12. | Hennef-Gaststätte Sieglinde,
<i>flach oder wellig.</i> |
| Montag, 25.12. | St. Augustin Menden, unter der Autobahnbrücke
Bei der Melan-Brücke über die Sieg nach Troisdorf
<i>Siegrunde, flach</i> |
| Dienstag, 26.12. | Rothenbachparkplatz Siegburg-Stallberg
<i>Winter- oder Sommerrunde wellig</i> |
| Mittwoch, 27.12. | Parkplatz am Aggerstadions Troisdorf
<i>Agger und Wahner Heide</i> |
| Donnerstag, 28.12. | Wanderparkplatz Siegelsknippen Siegburg
<i>Mönchsweg und Siegsteig oder zum höchsten Punkt Siegburgs</i> |
| Freitag, 29.12. | Alter Sportplatz St. Augustin-Niederpleis
<i>Strecken der Kindheit</i> |
| Sonntag, 31.12. | diverse Silvesterläufe
Letzte Möglichkeit die Jahresbestzeit über 10 km zu erreichen |
| Montag, 1.1. | Jahreswillkommenslauf oder Alkoholverdunstungslauf
15 Uhr Zum Friedenskreuz 7 in Lohmar-Inger
<i>Fernsichten in die Kölner Bucht und ins Siebengebirge</i> |

Mit der Bitte um unverbindliche Zusagen, damit wir wissen, ob wir noch auf den einen oder anderen Warten sollten,

wünsche ich noch eine schöne restliche Adventszeit. Birgit