



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, 26.03.2018

Vereinsnachrichten 09-18

„Green“ war es nur vereinzelt. Die Farbe Weiß überwog, aber happy waren fast alle.

Für den Renntag war Sonne vorausgesagt, aber das Wetter entschied sich anders und am frühen Morgen setzte Schneefall allerorten Schneefall ein und sorgte für Entsetzen bis Erheiterung.

Für den Veranstalter war das nicht lustig, denn da passete so Einiges nicht mehr und fast alles wurde schwieriger.

Seit Mitte der 80er war ich dabei, aber an Schnee am Renntag kann ich mich nicht erinnern und so bleibt die 44. Ausgabe etwas Besonderes.

Der mehrstündige Schneefall wurde noch von -3,5° gewürzt und da vereisten die Gesichter und so mancher Schlachtplan für diesen Tag.

Dennoch setzte gegen 07.30 eine Nachmeldeaktivität ein, als ob es das beste denkbare Rennwetter gewesen wäre. Um die 250 Nachmeldungen konnten zwar die ca. 300 grippegeschädigten und ca. 100 Schneeverächter nicht ausgleichen, aber so war die Kostenseite des Veranstalters in Sicherheit. Es blieben letztlich um die 1.200 LäuferInnen, die sich der verschiedenen Strecken widmeten. Franz und Wolfgang, wie immer, auf der Doppelrunde, Harry, Achim, Ilse und Jürgen mit dem halben Wagnis.

Die Wege waren gut zu belaufen, weil noch hart vom Frost und so sind auch viele gute Leistungen zustande gekommen, die kaum einer unter diesen Bedingungen erwartet hätte.

Ob nun Ilse, die Achim vor sich hertrieb und die 1:50 fast unterboten hätte oder Jürgen, der trotz

Handyverluststress flotten Schrittes durch den Wald eilte. Harry kam von der Nachtschicht und



Im April sind im Verein:

Birgit Wilms	13 Jahre
Marion Sohni	13 Jahre
Sigurt Zacher	12 Jahre
Uwe Niederprüm	8 Jahre
Alexander Reglin	6 Jahre
Barbara Kaulbach	3 Jahre
Max Wiemker	2 Jahre
Vicky Antoniou	2 Jahre
Stephanie Antoniou	2 Jahre

Wer ist wann und wo für die LLG am Start

18.03.	Bensberg, Lorenz-Kimmich
	NeitzelA, Lämmlein, Menzel
	SchmitzIlse, Putz
25.03.	Venlo, LennartzBi, Kaulbach
25.03.	Godesberg, Menzel
31.03.	Köln, Kyrion, Menzel
31.03.	Erpel, KuckHJ, LennartzBi
	Reinisch
05.04.	Bonn, SchmitzIlse
08.04.	Hannover, Oberndörfer
15.04.	Bonn, Lorenz-Kimmich,
	Braun, SchmitzIlse, Paffrath
	Wilms, Menzel, Kaulbach,
	WiemkerM, Maatz
15.04.	Bockenheim, NeitzelA
22.04.	Refrath, Oberndörfer
29.04.	Düsseldorf, EngelsH
06.05.	Heilbronn, Lorenz-Kimmich
26.08.	Köln, Teusch
07.10.	Köln, Menzel, Lorenz-Kimmich

TRAININGSZEITEN-/Orte:

Montag,	18.00 Uhr Menden
Dienstag,	18.30 Uhr Rothenbach
Mittwoch,	18 Uhr TT ausgesetzt
Donnerstag,	18.00 Uhr R'bach
Samstag,	15.30 Uhr Rothenbach

Wer feiert seinen Geburtstag?

28.03.	Arnold Pietras	67 Jahre
02.04.	Dierk Vollmer	77 Jahre
08.04.	Alexander Reglin	42 Jahre

Noch Startkarten für:

31.03.	Köln (2)
31.03.	Erpel (1)
22.04.	Refrath (2)
01.05.	Mendig (7)
06.05.	Frechen (3)
03.06.	Köln (4)
23.06.	Hennef (6)
Weitere Veranstaltungen bitte nachfragen.	

entwickelte aus der Ruhe und Müdigkeit eine tolle Jagd nach Sekunden und Minuten. Achim strahlte wie ein Sauerkrauteimer, weil ihm etwas gelungen war, was er lange nicht gefühlt hat. Eine Zeit unter 1:50 h. Franz arbeitete souverän die Sonntagschicht ab und gewann locker seine AK. Wolfgang setzte nach einer Runde den Blinker Richtung Ziel und wird es in Bonn erneut angehen.

Zum Zieleinlauf riss der Himmel auf – für alle – und es ergossen sich wärmende Strahlen auf die sonntäglichen Fußarbeiter.

Geschäftsführer : Udo Lohngel
Kassierer : Wolfgang Menzel

Veranstaltungswart :
komm. Birgit Lennartz

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



Achim schrieb: „Oh Schreck, in Wassenach zeigte das Thermometer - 4,5 Grad° und noch leichten Schneefall dazu. Mit gemischten Gefühlen fuhr ich nach Bensberg und stellte mir bereits die Rutschpartie auf der Laufstrecke vor. Angekommen am Start war ich dann zufrieden; kein Schneefall und nicht mehr so kalt; dafür jedoch eine tolle Winterlandschaft im Königsforst. So war der HM ein reines Erlebnis, wo die Zeit anfangs an zweiter Stelle war. Jedoch lief es bei mir so gut, das es am Ende noch eins oben drauf gab; 1:49:21 h war die Einlaufzeit; nach Jahren wieder ein Erfolg und die 1:50 geknackt. Schön wars.“



Franz schrieb:
Am Sonntag stand mein 11-ter Königsforstmarathon auf dem Plan.

Es war sehr kalt, aber trocken, die Wege teils schneeüberzogen und etwas matschig -



aber gut zu belaufen. Wollte wieder einen 5-er Schnitt laufen und die erste Hälfte in etwa

1:42 bewältigen. Es waren dann über 1:44, die Beine wurden schwer; außerdem musste ich zweimal - kältebedingt - zum Wasserlassen anhalten.

Die zweite Hälfte war Kampf – 1:50 -, aber mit letztendlich 3:34:16 kam noch eine vernünftige Zeit heraus.



Fotos o.r.(2.) Harry von der Nachtschicht. Darunter. Franz kann wie eine Eule gucken und ebenso geräuschlos durch den Wald schweben. U.r. Ilse mit 2 x Frieda Turmfalke. U.I. Achim glücklich kaputt. Darüber. Harry hatte einen großen Vogel als Bildpate



War Platz 28 (von 183) und AK-Sieg (1 von 5).

Im Ziel gab es keine Medaillen mehr und auch die Ergebnisauswertung zog sich hin.

Dafür waren die Duschen warm....

Nächster Lauf mit der Renniere in Bonn und Ende Mai dann der VivaWest-Marathon im Ruhrgebiet.



2. Vorsitzender : Jürgen Steimel

Geschäftsführer
Kassierer