

Tel. 02246 - 911 647
 Fax 02246 - 911 301
 info@LLG-St-Augustin.de, www.marathc



Vereinsnachrichten 16-13



17.03. in Rodenkirchen



Der Lauf im Forstbotanischen Garten und Hahnwald fand einen relativ gut zu belaufenden Parcours vor. Bei um die 6° und zeitweiliger Sonne keimten nicht nur Bodenbewachungen sondern auch Läufergefühle in kurz oder rasant. Und wie schon seit vielen Jahren werden 5, 10 und HM angeboten und die Zeiten machen einmal mehr klar, dass die Strecken flott zu belaufen sind, auch wenn Schnee- und Eisreste zunehmend in Matsch verwandelt wurden.

Im letzten Jahr war es schon sehr warm und die Teilnehmerzahl sehr gut. Sie litt etwas unter den Bedingungen.

Immer noch bei Sonnenschein starteten die 10 km-Läufer über die drei Runden im Friedenswäldchen. Aufgrund des tauenden Schnees ein verschärftes Vergnügen. Voraus die blutjunge Nora Schmitz vor 3 x W45. BirgitL lief ihre ersten 10 km in diesem Jahr und zeigte sich erfreut, dass es so gut lief.

Mit 272 Zieleinläufen war der HM der Höhepunkt des Lauf-tages. Martin hatte seine geplanten Aktivitäten von Friedberg kurzerhand nach Köln verlagert und von 30 km auf HM zurückgeschaltet. Dafür lief er halt schneller.

„Ich bin relativ konstant 4 min/km gelaufen. Die Strecke empfand ich als unspektakulär, 3 1/2 Runden um den forstbot. Garten. Leider mit Kilometermarkierungen nur alle 5 km. Zum Glück war nur ein kleiner Teil der Strecke mit Schnee bzw. Schneematsch bedeckt, daher gut zu laufen.“



Königsforstmarathon 2013 in Bensberg, was zu Bergisch Gladbach gehört.

Kühle Witterung, kalter Wind und eine hügelige Strecke – der Königsforst-Marathon 2013 war keine Angelegenheit für „Frühlings-Läufer“. Dennoch zeigten sich um die 1200 LäuferInnen auf den Strecken von 5, 10, HM und MAR, denen es davor nicht fies war.

Viele respektable Zeiten sind Beweis dafür, dass trotz des langen Winters gut trainiert worden ist und man sich mit Selbstvertrauen an die langen Abenteuer in Freiburg, Maastricht, Dresden, Bonn, Düsseldorf und Gelsenkirchen ranmachen kann.



„War nach ca. 1:41:57 im Ziel. Nach dem sehr schnellen 10er in Porz hatte ich eigentlich mit unter 1:40 geliebäugelt, aber unter den Bedingungen und der ohnehin nicht gerade rekordverdächtigen Strecke war nicht mehr drin, bin daher auch ganz zufrieden.“ Harald

„Der Köfo-HM passt wegen seines Termins Mitte März meistens gut in meine Vorbereitungen für einen Frühjahrs-Marathon, deshalb ging ich dort nun schon zum 4.-ten Mal an den Start. Schnee lag zum Glück nur noch in homöopathischen Dosen auf den Wegen, dafür gab es reichlich Matsch und Pfützen auf dem Teil, der nicht asphaltiert war. Nachdem Harald, Olaf und ich uns Glück gewünscht hatten, machten wir uns auf den Weg. Mein Ziel waren die 1:30h und bei kühlen 5-6 °C und etwas Wind beschloss ich auf der welligen Strecke gleich schnell anzugehen, um das zu erreichen.“

Schon nach 2-3 Kilometern hatte ich einen Laufpartner, der den Marathon laufen wollte und dieses Vorhaben reichlich flott anging. Gemeinsam legten wir 15 km in 4:15er Schnitt hin, bis die Konzentration etwas verloren ging und ich bewusst ein bisschen zurück schaltete. Da half es auch nicht mehr, dass ich mich von meiner Begleitung verabschiedete und auf den letzten 2 km noch



Im März sind im Verein:

Achim Teusch	17 Jahre
Thomas Neu	16 Jahre
Helmut Altenrath	9 Jahre
Rolf Köster	9 Jahre
Birgit Neitzel	8 Jahre
Karsten Dzialis	7 Jahre
Frank Kyrion	6 Jahre
Angelika Engels	3 Jahre
Bernhard Lichtenberg	1 Jahr

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

17.03. Bensberg	Menzel, Tesch, KucherO, MüllerH
23.03. Ibbenbüren	LennartzBi
30.03. Erpel	LennartzBi, Lohrengel
07.04. Freiburg	Tesch
14.04. Bonn	SohniT, KucherA+O, Kyrion, Köster, WiemkerM, Brendel, Oberndörfer, Menzel
28.04. Dresden	KucherA+O
12.05. Gelsenkirchen	Lohrengel
12.05. Maastricht	Oberndörfer

Wer feiert seinen Geburtstag?

19.03. Karl Lennartz	73 Jahre
20.03. Thomas Schmitz	47 Jahre
28.03. Arnold Pietras	62 Jahre
02.04. Dierk Vollmer	72 Jahre

TRAININGSZEITEN-/Orte:

Montag	18.00 Uhr Menden
Dienstag	18.30 Uhr Rothenbach
Mittwoch	18.00 Uhr Aggerstadion
Donnerstag	18.30 Uhr Rothenbach
Samstag	10.30 Uhr Aggerstadion
Samstag	15.30 Uhr Rothenbach

Noch Startkarten für:

24.03. Köln	(4)
30.03. Erpel	(3)
07.04. Freiburg	(1)
14.04. Bonn	(4)
14.04. Düsseldorf	(2)
21.04. Antwerpen	(2)
28.04. Düsseldorf	(5)
05.05. Heilbronn	(2)
05.05. Frechen	(4)
11.05. Lohmar	(5)
29.05. Bonn	(4)
26.05. Weeze	(5)
26.05. Königswinter	(1)
26.05. Refrath	(4)
13.10. Köln	(90)

(In Klammern Restkontingent)
 Weitere Veranstaltungen bitte nachfragen.



ein bisschen zulegen konnte, denn das sind im Königsforst immer die schwersten. Das Zeitziel hatte ich zwar knapp verfehlt, aber den Lauf trotzdem genossen. Die Organisation war wie immer gut (allerdings ohne Duschen), besonders zu loben die feudalen Toilettenwagen statt der üblichen Dixie-Klos und die immer warme Halle der BAsT.“ **Norbert**

Irgendwann konnte ich einfach keine Bäume mehr kucken!



Wir sind immer noch klar über 100 Mitglieder, was für einen reinen Lauf- also Ausdauerverein stattlich ist. Gleichwohl werden wir alle seit Jahren älter und das Durchschnittsalter im Verein steigt natürlich mit. Aber richtig schön, wertvoll und spannend wäre eine Mischung von vielleicht 30 Jahren bis alt und sehr alt.

Ich möchte hiermit aufrufen, Mitglieder zu werben und einen jeden bitten, sich daran zu beteiligen. Lediglich eine kleine Einschränkung würde ich gerne beachtet wissen, nämlich dass zu Werbende möglichst aus dem näheren Umfeld bis Rhein-Sieg-Kreis kommen, damit Kontakt gewahrt werden kann. Alle, die sich erfolgreich daran beteiligen, werden besonders bedacht.

Wir waren am Wochenende in Fürth, und haben an einem Lauf als Familienstaffel mit einem Pressefreistart teilgenommen. Das heißt wir sind in der Tat 6 Stunden laufend unterwegs gewesen, aber alles im Sinne für diesen guten Zweck. **MarionW**
<http://www.laufreport.de/archiv/0313/fuerth/fuerth.htm>

Was geschah vor 15 Jahren?

Entnommen: LLG Jahrbuch 1998

LEICHTATHLETIK

Drei Titel bei LVN-Straßenlaufmeisterschaften

Lennartz, Bahn und das Team

fry. Bei den LVN-Meisterschaften im 10-Kilometer-Straßenlauf in Wegberg gab es für die Rhein-Sieg-Athleten drei Titel. Auf dem zweimal zu durchlaufenden 5 km-Flachkurs bei extremem Wind gab es bei den Junioren durch Maximilian Bahn (SSF Bonn/LGBTN) in 31:23 Min. und Sascha Enkrich (LGBTN/33:13 Min.) mit einem Doppelsieg einen glänzenden Auftakt.

Bei den Männern lag als Zweiter Oliver Mintzlaff (SSF Bonn/LGBTN/31:05 Min.) zwar 39 Sekunden hinter Michael Wolf (Düren), doch bestritt Mintzlaff das Rennen als gelungenen Tempodauerlauf, nachdem er in einer Woche bereits beim Osterlauf in Paderborn an den Start geht. Erfreulich auch die weiteren Plazierungen: 6. Tobias Dolch 32:23 Min., 7. Rolf Hollain 32:34 Min., 10. Dirk Kuhlmann (alle LGBTN) 33:25 Min., 13. Andreas Tews (LLG Sankt Augustin) 34:37. In der Klasse



Souveräne Meisterin über 10 Kilometer der Frauen wurde Birgit Lennartz. Sascha Enkrich belegte bei den Junioren Platz 2.

M 65 holte sich Wolfgang Koppatsch (LLG/41:25 Min.) einen respektablen 3. Platz.

Bei den Frauen dominierte einmal mehr in der Gesamtwertung wie in der Klasse W 30 Birgit Lennartz (LLG) souverän in guten 37:07 Min.

Titel Nummer 3 gab es in der Mannschaftswertung durch die LGBTN (Mintzlaff, Bahn, Dolch/1:34:51 Std.) mit 3 1/2 Minuten Vorsprung vor dem ASV Süchteln, wäh-

rend LGBTN II (Hollain, Enkrich, Kuhlmann/1:39:12 Std.) noch Rang 4 belegte.

Auf ausgezeichneten Plätzen 2 und 3 landeten die Jugendlichen Samuel Kermeik (35:20 Min.) und Sascha Karke (beide LGBTN/35:40 Min.). Trainer Thomas Eickmann: „Nach nur einwöchiger Regeneration von Potsdam haben insbesondere Bahn, Mintzlaff und Hollain ihr Soll mehr als erfüllt.“