

**Langlaufgemeinschaft Sankt Augustin**  
**Geschäftsstelle**  
**Zum Friedenskreuz 7 D-53797 Lohmar**



Vereinsnummer der LLG St. Augustin im LVN : 1430

Tel. 02246 - 911 647 Mobil 0171 - 28 47 286  
 Fax 02246 - 911 301  
 info@LLG-St-Augustin.de, www.LLG-St-Augustin.de  
 www.marathon-und-mehr.de

**Vereinsnachrichten 15-14**

Lohmar, 21.03.2014

**RUN GREEN**  
**40. Königsforst-Marathon**  
 Halbmarathon – 10 km – 5 km  
**Sonntag, 16. März 2014**

Seit 1973 – Der Lauf im Königsforst.  
 1973 fand Laufen, Laufsport, nur im Wald statt. Zumindest nicht in den Ortschaften. Vielleicht am Stadtrand, weil dort ein Sportplatz war aber dann ging es hurtig in Unterholz, weil man sich sicher war, dass derartige Treiben den öffentlichen Blicken zu entziehen ist, denn das Ansehen für Läufer und den Lauf-

sport war damals spektakulär dümmlich. Es waren ja auch nicht Tausende, bestenfalls 100-200, die aus allen Ecken der Region zusammen kamen.

2007 fegte Kyrill den Wald zusammen und der Lauf musste ausfallen, aber davor und danach fand er immer statt, auch wenn sein jahrelanger Chef, Manfred Blasberg, viel mit Behörden, deren Willkür und wüsten Bewertungen zu kämpfen und zu zahlen hatte. (Das Auftreten der Läufer auf den Waldwegen könnte die Tiere irritieren usw. aber der Lärm der nahen Autobahn und der Fluglärm am Himmel wurden ignoriert.)



Nach Jahrzehnten der Austragungszuständigkeit beim Königsforst-Marathon-Verein unter der FF von Manfred Blasberg übernahm diese Verantwortung der TV Refrath und das war gut so, denn sonst wäre es evtl. nicht weiter gegangen.

Wechsel von Samstag auf Sonntag, andere Startzeiten, und so einige weitere erfolgreiche Änderungen lassen die Hoffnung zu,



dass es auch im nächsten Jahr weitergeht. Wer aus dem rheinisch-bergischen oder oberbergischen kommt der findet die Strecke eben eben. Nicht so der Kölner oder Rheinanwohner, der max. mit einem Deich und dem 3. Stock in seinem Wohnhaus zu kämpfen hat. Die Wahrheit liegt mal wieder dazwischen, denn von bergig kann nun wahrlich nicht die Rede sein, allenfalls wellig, da so um die 150 m auf 21 km zusammenkommen und 150 durch 21 geteilt ergibt schlappe 6 m auf 1 km. Die HöM werden mit Masse auf den ersten km abgearbeitet und dann bestimmt Kurzweil und in der 2. Runde (bei Marathon) auch individuelle Langeweile das Geschehen. Ca. 200 ziehen sich – auseinander auf 42 km in einem Zeitfenster von 2:50 bis 5:15 h. Chipzeitmessung, Kilometrierung, AK-Siegerehrung – alles gute Veränderungen.

1.050 Anmeldungen, 350 Nachmeldungen, leichte Startverschiebungen zum HM-Start um 12 Uhr, bis die Nachmeldeschlange abgearbeitet war. **Franz und WolfgangM**, Stammkunden im Königsforst, waren für halbe Sachen nicht zu haben und trauten sich mal wieder alles zu. Die letzten Erfahrungen auf dieser Strecke waren bei beiden nicht ganz so toll und so war vor dem Start kein Fiebermessen erforderlich. Bei Franz war jenseits 30 der Ofen auf Sparflamme und zeitweilig aus. „Wind“ fachte ihn aber immer wieder an und sein Sieg in der AK wie auch der 28. Platz im Gesamteinlauf machen klar, dass es doch immer noch ein beachtliches Niveau gehabt haben muss. Wolfgang war durchweg zufrieden mit sich, denn die Marathon-Aktivitäten im letzten Jahr waren allesamt von deutlich größeren Problemen gekennzeichnet.

**Johannes und BirgitL** sahen an diesem Tag ihre Möglichkeiten auf der 10 km-Strecke. Das geht flott vorbei und bevor es unangenehm wird kann man sich schon auf das Zieleinläufelchen vorbereiten. Johannes sprach bei der Siegrunde von 52 min, aber das entsprach nicht seinen Trainingszeiten. 49 min sah ich dann doch bei ihm als realistisch und er straffte mich Lügen, denn es wurden nur 48 in seinem ersten Wettkampf für die LLG. Birgit lief gleichmäßige Kilometer und sah wieder eine kleine Steigerung zum Vortag in Rodenkirchen.

**Im Februar sind im Verein:**

Hans Eisenhuth	19 Jahre
Konrad Waßmann	18 Jahre
Karl-Heinz Bergmann	17 Jahre
Lutz Forst	16 Jahre
Marianne Hohaus	16 Jahre
Franz Lämmlein	15 Jahre
Ursula Weitermann	14 Jahre
<b>Norbert Dzialas</b>	<b>10 Jahre</b>

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

16.03. <b>Bensberg</b> , Lämmlein, Kaymer, LennartzBi, Menzel
23.03. <b>Köln</b> , Reinisch
23.03. <b>Godesberg</b> , TeschN
27.03. <b>Beuel</b> , LennartzBi
06.04. <b>Bonn</b> , WiemkerM, EngelsH, KucherA+O, SohniT+M, Kalb, Oberndörfer, Maatz, Staskiewicz, Reinisch, Menzel
27.04. <b>Düsseldorf</b> , KucherO

**Wer feiert seinen Geburtstag?**

20.03. <b>Thomas Schmitz</b>	48 Jahre
21.03. <b>Werner Mühleis</b>	52 Jahre
28.03. <b>Arnold Pietras</b>	63 Jahre
02.04. <b>Dierk Vollmer</b>	73 Jahre

**Noch Startkarten für:**

23.03. Köln (1)
13.04. Düsseldorf (2)
19.04. Erpel (1)
27.04. Düsseldorf (2)
04.05. Frechen (5)
10.05. Lohmar (5)
18.05. Refrath (5)
18.05. Gelsenkirchen (11)

**(In Klammern Restkontingent)**  
**Weitere Veranstaltungen bitte nachfragen.**



**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