

**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  
 Priv 02246 - 915 90 80  
 info@LLG-St-Augustin.de, [www.LLG-St-Augustin.de](http://www.LLG-St-Augustin.de)  
[www.marathon-und-mehr.de](http://www.marathon-und-mehr.de)

Lohmar, 22.05.2014

**Vereinsnachrichten 25-14**



Mit **Martin PAFFRATH** begrüßen wir ein neues Mitglied in der LLG.

Mit Martin verbinden ein gutes Dutzend LLG'ler lange und vor allem schöne Erinnerungen an das läuferische Geschehen in und um Sankt Augustin.

Martin wohnt heute in Kreuztal bei Siegen, wo er auch an



der dortigen Uni Wirtschaftswissenschaften studiert hat und heute als selbständiger Dipl.-Kfm. und Geschäftsführer in seinen verschiedenen Unternehmen tätig ist. Seine läuferischen Erfahrungen hat er bereits im Kindesalter erfahren und 1977 (Jahrgang 1969) sah man ihn bereits in Troisdorf wettkämpfen. In nachfolgenden Jahren entwickelte und bildete er sein läuferisches Talent in der damaligen Läuferschmiede – ASV St. Augustin – von Jahr zu Jahr fort und konnte auf allen Strecken ab 800 m aufwärts für Glanzleistungen sorgen. *„Eine sehr schöne Zeit in der Lennartz Truppe (1983-1987) in St. Augustin mit sicherlich dem größten Erfolg mit der Silbermedaille bei DM-Cross in Lauterbach 1986 (Foto o.r.) sowie mehrmals Nordrheinmeister unter anderem über 3.000 m.“*

Nach meiner leistungssportlichen Zeit habe ich mich der Ausbildung und in der Folge dem Berufsleben gewidmet. *Es war und ist eine große*

Aus dieser Zeit rühren auch fast alle Bestzeiten auf den Strecken:

800m:	1:51,37
1000m:	2:29,01
1500m:	3:54,3
3000m:	8:36,2
5000m:	15:24,1
10000m:	32:24,5
25 km	1:27,4
Marathon	2:58,3

*berufliche Herausforderung mit der Gründung von 2 Unternehmen in der IT-Branche. Auch hier zählt wie im Sport: Wille, Durchhaltevermögen, Ehrgeiz....Tugenden die mir in frühen Jahren durch die Lennartz Truppe vermittelt worden sind.*

*Was soll sein oder werden: Als Erholung neben dem stressigen Alltag, wenn alles gut läuft und man Verletzungsfrei bleibt eventuell den ein oder anderen 10 km Lauf bei Volksläufen um den Kontakt zur Gruppe zu halten.*

Zum Laufsport kam ich durch meinen Vater und brachte es dann in den Jahren auf ca. 1000 Wettkämpfe. Zu den besonderen Läufen und Erlebnissen zählen die Teilnahme an Deutschen Meisterschaften, Nordrhein Meisterschaften, Kreis Meisterschaften und Marathon, wie 1985 in Duisburg. Im Prinzip war jeder Wettkampf interessant, weil auch jeder was Eigenes hat.

In starker Erinnerung auch die Westdeutschen Meisterschaften über 800 m 1989 in Dortmund, die mit dem 1. Platz gekrönt wurde. Oder ein 3000 m-Lauf in St. Augustin, den ich mit Bestzeit beendete. Oder der Marathon in Köln im Jahr 2000. Auch ein Highlight an das ich mich gerne erinnere war ein Einzeltraining mit Karl Lennartz auf der 2er Runde, wo wir 3 x 5000 m im März 1986 in hoher Qualität absolvierten.

*Mein Beruf und meine Unternehmen füllen mich ziemlich aus und außer Laufen kommen andere Hobbys schlecht weg, aber ein besonderes Interesse gilt meinem Sohn Maximilian.*

**8. Knastmarathon in der JVA Darmstadt am Sonntag, 18.05.2014**

180 externe Starter sind zugelassen

Der Knastmarathon Darmstadt ist ein Marathon-Wettbewerb in Darmstadt (Hessen), der auf dem Gelände eines Gefängnisses seit 2007 jährlich im April oder Mai stattfindet. Er entstand als Freizeitprojekt für Gefangene der Justizvollzugsanstalt Darmstadt; die Wettkampfteilnahme steht seit der ersten Veranstaltung auch fremden Läufern offen.

**Marion und ThomasW** waren gemeldet und standen am Start. Leider konnten beide das Rennen nicht beenden. Aber auf [www.laufreport.de](http://www.laufreport.de) ist ihr Bericht zu lesen.

Der Knastmarathon Darmstadt wird auf einer nach DLV-Kriterien vermessenen Runde mit 1785 Metern Länge ausgetragen, die genau 24 mal zu laufen ist. Zum Zählen der Runden findet das Championchip-Verfahren Anwendung. Seit 2008 erreichten jeweils über 100 Läufer das Ziel. Beim Jahrgang 2011 wurden neben den Läufern aus mehreren Justizvollzugsanstalten 160 externe Teilnehmer zugelassen. Alle Läufer erhalten ein personalisiertes T-Shirt sowie nach Erreichen des Ziels eine Medaille.

Veranstalter ist der Sportverein SV Kiefer Darmstadt e. V., der 1992 zur Unterstützung des Sportangebots innerhalb der Justizvollzugsanstalt Darmstadt gegründet wurde.

**Im Mai sind im Verein:**

Helmut Maatz	18 Jahre
Frank Steinhauer	17 Jahre
Nadine Groß	5 Jahre
Marco Trinks	4 Jahre
Marion Wiemker	3 Jahre
Thomas Wiemker	3 Jahre
Klaus Brendel	2 Jahre

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

18.05. Darmstadt, WiemkerM+T
18.05. Gelsenkirchen, Lohrengel
18.05. Köln, Oberndörfer
18.05. Bonn, Kaymer, KucherO, SohniT
01.06. Pietermaritzburg, Menzel
15.06. Hennef, Braun, Reinisch, Kaymer
09.05. Aldenhoven, Kyriion
29.06. Brixen, Steeger
14.09. Köln, Reinisch

**Wer feiert seinen Geburtstag?**

21.05. Uschi Günther	48 Jahre
07.06. Wolfgang Menzel	59 Jahre
09.06. Bernd Nitsche	56 Jahre

**Noch Startkarten für:**

31.05. Mannheim
01.06. Duisburg
15.06. Hennef
15.06. Aldenhoven
18.06. Bonn
29.06. Hennef
08.08. Hausen
14.09. Münster
14.09. Köln
(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,	18.00 Uhr Rothenbach
Samstag,	10.30 Uhr Aggerstadion
Samstag,	16.00 Uhr Rothenbach