

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
 www.marathon-und-mehr.de

Lohmar, 25.09.2014

Vereinsnachrichten 49-14



14. SEPTEMBER 2014

Meine Entscheidung, am **Kölner RheinEnergie** Halbmarathon teilzunehmen, fiel erst eine Woche vorher. Einer früheren Entscheidung, standen Fragen

im Weg wie, "bist Du gut genug in Form", "kannst Du schneller wie im letzten Jahr sein". Man fühlt sich ja nie gut genug. Muss es denn immer eine neue Bestzeit sein? Ja, eigentlich schon, das ist doch der gewisse Reiz. Warum sonst das viele Training und die fehlende

Zeit für Familie. Dieses Jahr geht es noch und wer weiß, was im nächsten Jahr ist. Entscheide Dich endlich ob Du mitläufst! Also gut – ich laufe. Was für eine Befreiung! Die Woche vor dem Lauf fühlte ich mich richtig fit, um dann, am Sa vor dem Wettkampf, das Gefühl zu haben, Morgen liege ich krank im Bett.

Doch wie es viele sicher kennen, ist das immer das gleiche Spiel. Als ob es ein Wunder wäre, war ich am Lauftag gut drauf. Mit der klassischen "Lauftüte" auf dem Rücken, ging es mit dem Zug nach Köln. Dort angekommen, durch das Gewusel von Menschen und das Finden des roten Startblock.

Jetzt noch schnell in die Schlange vor den stillen Örtchen, welche ihren Namen in diesem Fall aber nicht verdient haben.

Die jetzt noch verbleibenden 20 Min., habe ich zum Warmlaufen und Einreihen in den Startblock genutzt. In den letzten Minuten vor dem Start, wurde der Sänger Mickie Krause ("Schatzi schenk mir ein Foto") auf der Bühne als Mitläufer und einer geplanten Laufzeit

von 1:36h angekündigt. Dank 5x Training in der Wo, hat er das dann auch exakt geschafft.

Die Wetterbedingungen waren an diesem Tag optimal. Trocken und kein Frieren am Start. Es ging los und zuerst über die Rheinbrücke, also ein wenig ansteigend. Einige Läufer fielen auf, wie ein junger Typ mit dicken Kopfhörern, der mich hastig überholte und ich mir meinen Teil dachte. Bis Km 10 hatten wir uns im Wechsel überholt, doch dann ging ihm die Luft oder die Musik aus. Mit einer 10 km-Zeit von 38:15 hatte ich nicht gerechnet und lief motiviert auf Teil 2 der Strecke. Richtung km 15 traute ich mich jedoch nicht, noch einen Gang höher zu schalten, weil es mir im letzten Jahr, ab Km 17 sehr schwer fiel. Als es auf die letzten Km ging und mich das Publikum durch die Straßen trug, hatte ich in Winfried Schmidt einen M65'er vor mir. Mit Repekt hielt ich mich noch dahinter, denn er ist für gute Zeiten bekannt.



Da ich wusste, das mein Freund Christoph Klein in Richtung Ziel stehen würde, wollte ich jetzt die letzten Reserven mobilisieren. Im nächsten Moment lief Stefan Lülisdorf auf die Strecke und rief mir zu, ich solle noch den und den überholen. Ich machte also was mir gesagt wurde. Einige Meter weiter sprang Christoph auf die Strecke, ich konnte den Dom schon fast greifen und dann den Zielbogen sehen. Die Zeit zeigte 1:20:... und ich wusste, Franz Lämmlein wird weiter als Nr. 1, in der LLG-Bestenliste für 47-Jährige stehen. Dennoch war ich mit 1:20:26 zufrieden.

Einen Herzlichen Dank an alle, die mich im Vorfeld positiv motiviert haben! Doch damit noch kein Ende, denn jetzt kommt mein erster Marathon. Ich werde aus Frankfurt berichten.

Finisherzahlen vom 18. Köln Marathon

Marathon: 3.953
 Halbmarathon: 9.417
 Staffelmarahton: 528 x 4 Läufer = 2.112
 Schulmarathon: 267 x 4 Läufer = 1.068
 Summe : 16.550 TeilnehmerInnen
 Eklatanter Rückgang. Die Gründe scheinen sehr vielfältig. Die Organisation ist derzeit mit verschiedenen Befragungsaktionen beschäftigt, um herauszufinden, was gefallen und was nicht gefallen hat.

Am 3. Oktober ist Feiertag und für etliche Lauftag, denn sowohl in Waldbreitbach als auch in Leverkusen werden sich LLG'ler als Team präsentieren und mit anderen Teams messen.

In diesem Jahr war es für Thorsten und Bernd nicht einfach, Teams zu bilden, aber es gelang, ein starkes Mixed-Team für Waldbreitbach zu melden. Mögen alle ihren Spaß am Laufen im und fürs Team entwickeln und ein schönes Erlebnis mitbringen. Für Leverkusen war es deutlich einfacher. Waldemar ordnete an und Alexander, Eugen und Artur erhoben keinen Widerspruch.

Im Oktober sind im Verein:

Marianne Böttcher	20 Jahre
Karl-Heinz Tews	16 Jahre
Bettina Knappe	16 Jahre
Manfred Prokaska	15 Jahre
Burckhard Vitt	14 Jahre
Stefan Grund	10 Jahre
Thorsten Sohni	9 Jahre
Gaby Altenrath	8 Jahre
Dagmar Klandt	7 Jahre
Helga Dick	7 Jahre
Mario Müller	3 Jahre

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

- 21.09. **Vettelschoß**, LennartzBi
- 21.09. **Köln**, Oberndörfer, SohniTh Neitzel
- 28.09. **Berlin**, WiemkerM+Th, KucherO
- 28.09. **Herten**, Oberndörfer
- 03.10. **Waldbreitbach**, 1 gem. Team
- 03.10. **Leverkusen**, 1 Staffel
- 05.10. **Heidelberg**, LennartzBi
- 11.10. **Köln**, SohniM+Th, Braun, LennartzBi
- 19.10. **Bonn**, Kaymer, EngelsH, Maatz, NeitzelA
- 27.10. **Frankfurt**, SohniTh, Braun
- 27.10. **Remscheid**, Kyrion, Lämm-

Wer feiert seinen Geburtstag?

25.09. Jürgen Steimel 59 Jahre

25.09. Dagmar Klandt 50 Jahre



27.09. Norbert Dzialas 50 Jahre



30.09. Achim Neitzel 50 Jahre

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**

Noch Startkarten für:

- 05.10. Essen
- 05.10. Köln
- 12.10. Essen
- 19.10. Refrath
- 26.10. Frankfurt
- 02.11. Bensberg
- 02.11. Bottrop
- 09.11. Hennef
- 15.11. Leverkusen
- 22.11. Essen
- 30.11. Mondorf
- 07.12. Leverkusen
- 14.12. Bad Honnef

Weitere Veranstaltungen bitte nachfragen.

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

Geschäftsführer : Udo Lohngel
 Kassierer : Wolfgang Menzel