



Vereinsnummer der LLG St. Augustin im LVN 30141

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, 20.09.2018

Vereinsnachrichten 25-18

Im September sind im Verein:

13 Gründungsmitglieder	25 Jahre
Rüdiger Hötger	18 Jahre
Olaf Kucher	16 Jahre
Anne Gerlach	15 Jahre
Gerd Dürr	15 Jahre
Waldemar Böttcher	7 Jahre

Wer ist wann und wo für die LLG

26.08.	Köln, Lorenz-Kimmich Menzel, Kaulbach
02.09.	Köln, Oberndörfer
02.09.	Koblenz, Wiemker-Schneider
08.09.	Köln, LennartzBi
08.09.	Engelskirchen, EngelsA+H
08.09.	Köln, Kyrion
09.09.	Bad Honnef, Ilse, Braun LennartzBu, EngelsA+H
16.06.	Köln, LennartzBi, Menzel
16.09.	Siegburg, Nitsche, Tesch Kaulbach, Reinisch
16.09.	Berlin, SchmitzIlse, Steimel
23.-25.9.	Vettelschoss, LennartzBi
30.09.	Bonn, Lorenz-Kimmich
06.10.	Hangelar, Nitsche, Gerlach
07.10.	Köln, Menzel, Lorenz-Kimmich, Kaulbach, SchmitzIlse TeschN, Braun
14.10.	Essen, Lämmlein
21.10.	Bonn, Lorenz-Kimmich
28.10.	Auckland, Menzel
09.12.	Ägidienberg, Ilse, KucherO

Mit Peter SCHOLL begrüßen wir ein neues Vereinsmitglied in der LLG.

Einige Mitläufe am Rothenbach haben den Entschluss wohl mitbefördert und weil er auch gerne mit anderen läuft.

Peter wohnt in Siegburg, aber den Tag verbringt er als Lehrer für Mathematik, Physik und Informatik in Sankt Augustin. Verheiratet mit 2 Kindern spricht er auch die Sprachen unserer Nachbarländer.

Er läuft schon recht zügig und es ist nur eine Frage der Zeit, wann er den ersten Wettkampf (Hangelar?) absolviert. Einen „Wettkampf“ hat es allerdings schon gegeben, als er in Niederlanden den Rückweg zu seinem Ferienhaus, nach Akkuversagen (Karte weg!) nur auf langen Umwegen fand.

In seiner Freizeit gehören auch Rudern und Schach zu seinem Programm. Peter gehört noch zur M40 und trägt wohlthuend zur Hebung des Altersschnitts bei.

Dass er in Sankt Augustin an seiner Schule ein Repair-Cafe betreibt ist allerdings nur ein Gerücht. Aber erneuerndes und wiederbelebendes Basteln ist eine weitere Leidenschaft.

Noch Startkarten für:

21.10.	Refrath (5)
04.11.	Bensberg (4)
11.11.	Leverkusen (3)
01.12.	Marienhagen (2)
09.12.	Ägidienberg (1)

Weitere Veranstaltungen bitte nachfragen.

Wer feiert seinen Geburtstag?

18.09.	Anne Gerlach	68 Jahre
23.09.	Heinz Rasten	55 Jahre
25.09.	Jürgen Steimel	63 Jahre
27.09.	Norbert Dzialas	54 Jahre
28.09.	Hans-Jörg Kuck	57 Jahre
30.09.	Achim Neitzel	54 Jahre
08.10.	Bettina Knappe	54 Jahre
08.10.	Christoph Hess	54 Jahre



Spitzenlaufwetter am Renntag und das nutzten über 1800 für einen kurzen, langen oder längeren Auftritt. Darunter auch Barbara, WolfgangM und JürgenK, die allesamt mit 21 km vorliebnahmen.

Mit einem Teilnehmerrekord konnte man zum 20jährigen aufwarten und hatte überdies 2.245 Anmeldungen verzeichnet. Die Masse lief den gleichnamigen HM, aber auch für 4 Runden waren um die 400 LäuferInnen zu haben. Sehr gut ist auf jeden Fall, dass man sich „unterwegs“ für oder gegen seinen Plan entscheiden kann, nämlich weiterzulaufen oder den Blinker Richtung Ziel zu setzen und wird dennoch gewertet.

Trotz der beträchtlichen Läuferzahl zieht sich alles gut auseinander und auf den Waldwegen entsteht kein Stress für die Fußarbeiter, da jeder seinen Schritt laufen.

Es wurden zahlreiche gute und Bestzeiten erzielt, was bei der Menge immer ein Staunen auslöst. Die Strecke wurde 2007 vermessen, aber in der Folgezeit 1- oder 2-mal geändert/angepasst. Ob das berücksichtigt worden ist, konnte der eingesetzte Vermesser nicht versichern.

Die 7 km-Runde ist flach, grün und zu 80% auf Waldwegen. Der Rest ist Teer. Start und Ziel befinden sich im Stadion der SpoHo, wo sich auch die gesamte Organisation abspielt.

Für die Wartenden auf der Tribüne ist es allerdings nicht immer klar, wer gerade auf

Geschäftsführer : Udo Lohrengel
Kassierer : Wolfgang Menzel





welcher Strecke ins Ziel einläuft. Das liegt an den höchst unterschiedlichen Leistungsfähigkeiten, dem dazu passend eingeräumten Zeitlimit von 4 h und das es 4 Zieleinläufe parallel gibt – in einen Kanal.

Jürgen war schon vor dem Start müde und haderte mit dem Erleben der Nacht. Allerdings lief er 1:52 vielen anderen davon! Wolfgang und Barbara erfüllten sich ihre Tagesziele.



Oswald Hirschfeld Lauf Der Familienlauf

2.9.18 – 30. Oswald-Hirschfeld-Erinnerungslauf

Bei diesem Lauf konnten sich zahlreiche Männer damit anfreunden und abfinden, dass sich Frauen – auch im Laufsport – durchsetzen und das andere Geschlecht zurücklassen bzw. abhängen.

Auf dem Foto ist links Maiko zu erkennen, die mit einer 37er Zeit auftrumpfte. MartinO war dabei, hatte aber genügend Abstand zu ihr auf der Strecke. Diese beginnt im Blücher-Park, wo um die Mittagszeit etliche Strecken angeboten werden. Der Kurs ist flach und verläuft auf Parkwegen in Rundenform.

KOBLENZ MARATHON



2. Auflage am 02.09.2018

Nachdem ich in Bonn, mein Vorhaben die 1.50h zu unterbieten, um 30 sec. verfehlt habe, war der Entschluss gereift, dies noch einmal in Angriff zu nehmen.

Ich schaute mir dafür den Koblenzer HM aus.

Über den Sommer lief das Training sehr gut.

Durch meine Trainerausbildung bekam ich ja auch interessante Einblicke in Trainingssteuerung, zudem viel gelesen, sodass am Ende dabei echt abenteuerliche Tempoeinheiten rauskamen.

Um 9 Uhr sollte es in Koblenz losgehen. Dies geschah auch einigermaßen pünktlich. HM und Marathon gingen gemeinsam an den Start, was ich eher nicht so gelungen fand.

Nun denn, nach dem 1.km war ich gut drin und drauf und konzentrierte mich, konstant meine 5.10 - 5.12 zu laufen.

Es klappte erstaunlich gut. Bei km 20 schaute ich auf die Uhr, und da packte mich dann kurzfristig noch der Ehrgeiz unter 1.49h zu kommen. Selbstbewusst, durch mein absolviertes Tempotraining, lief ich den letzten km noch in 4.30min., und schaffte tatsächlich mein Vorhaben umzusetzen.

Total glücklich und zufrieden machten wir uns noch einen schönen Tag an der Mosel.

Umkleide,
Duschen
etc.
waren ausgezeichnet.

MWS



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

Geschäftsführer
Kassierer