



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, 16.11.2018

Vereinsnachrichten 32-18

Ende Oktober am anderen Ende der Welt.

Bin heute bei meinem 143. Marathon in der "City of Sails" ins Ziel gelaufen. Die Zeit war mit 5.49 h allerdings etwas langsamer, wie in Köln. Insgesamt bewege ich mich in meinem 33. ununterbrochenem Marathonjahr. Nach Marathons in Sydney



2007 und 2011) und Melbourne 2017 stand dieses Jahr Auckland auf der to-do-Liste 😊. Die Bedingungen waren gut – ca. 15 Grad am Start, der schon um 6 Uhr war. Nachdem es die ganze Woche trocken und meistens sonnig war, zog erstmal am Marathon-Wochenende Regen auf. Der hielt sich aber während des Laufes in Grenzen. Im Verlauf des Vormittags kam auch häufiger die Sonne zum Vorschein und trug zu einem faszinierenden Blick auf die City von Auckland bei. Start war in Devonport, einem Stadtteil von Auckland. Alle Läufer wurden ab 4.20 Uhr mit Fähren dorthin transportiert, was reibungslos funktionierte. Ziel war im Victoria-Park. Die Organisation hat gut geklappt und die Strecke war reizvoll, da sie überwiegend an dem hier reichlich vorhandenen Wasser vorbeiführte.

Kürzlich las ich von einem Läufer im KStA, der im September erstmals in Sydney lief und glaubte, einer der wenigen Läufer zu sein, der auf allen 5 Kontinenten Marathon gelaufen ist. Nun kann man trefflich darüber philosophieren, ob es 5, 6 oder 7 Kontinente gibt. Auf jeden Fall hatte ich die "gemeinten" 5 Kontinente bereits 2009 voll.

Natürlich hatte ich heute auch versucht die Comrades-Quali zu laufen, die für 2019 sogar von 5 Stunden auf 4.50 verschärft wurde. Leicht daneben.....aber ist ja noch bis Anfang Mai Zeit, diese zu laufen. Letzte Woche habe ich mich auch für den Comrades 2019 angemeldet, was höchste Zeit war. Die 25.000 Startplätze waren in einer Woche vergeben! **WolfgangM**

27.10.18 – 46. Herbstlauf des LSV Porz

Nur 288 Finisher über 5, 10 und HM
Der seit nunmehr 4 Jahren abnehmende Zuspruch am Herbstlauf in Porz könnte mir der wachsenden Konkurrenz an alternativen Laufangeboten in der Region einhergehen. Wer in Porz-Leidenhausen schon mal Start war wird dazu eine eigene Meinung entwickelt haben. Mit dem Frankfurt-Marathon am gleichen Wochenende und dem Ende der Herbstferien lässt sich das allerdings keinesfalls erklären.
Norbert war vor Ort, um einen flotten 10er abzuliefern, was mit einer 41er und AK-Sieg auch vortrefflich gelang.

Staffelmarathon Pulheim
Hier war die LLG über 2 Jahrzehnte immer mit 1-3 Teams am Start. Startgeld zahlt der Verein.

Wer Lust und Zeit hat, der möge mir sein Interesse mitteilen. 2 Teams können wir anmelden. Tempobereich 4:30 und schneller. Oder 5:30 und gerne langsamer. Teil-Streckenlängen 5 und 10 km. Einmal 7,2 km.

Im November sind im Verein:

Harald Müller	25 Jahre
Walter Müller	25 Jahre
Herbert Bergold	22 Jahre
Arnold Pietras	22 Jahre
Jörg Schmidt	21 Jahre
Katja Ratte	19 Jahre
Antje Kucher	15 Jahre
Jörg Holzschneider	10 Jahre
Frank Roland	3 Jahre
Ulrike Steeger	6 Jahre

- 27.10. Köln, Tesch
- 28.10. Auckland, Menzel
- 28.10. Thomasberg, ilse, Lennartz Bu
- 04.11. Einruhr, Oberndörfer
- 04.11. Bensberg, LennartzBi ilse, EngelsH
- 17.11. Neuss, Tesch
- 25.11. Bensberg, LennartzBi
- 02.12. Mondorf, Ilse, FrankR, Steeger, Lorenz-Kimmich Maatz
- 09.12. Ägidienberg, ilse
- 07.04. Bonn, Breunig, Braun, Wiemker

Noch Startkarten für:

- 01.12. Marienhagen (2)
- 02.12. Erpel (5)
- 02.12. Leverkusen (4)
- 09.12. Ägidienberg (1)
- 02.02. Dieringhausen (5)

Weitere Veranstaltungen bitte nachfragen.

Wer feiert seinen Geburtstag?

- 16.11. Antje Kucher 54 Jahre
- 21.11. Thomas2 Schmitz 58 Jahre
- 22.11. Birgit Lennartz 53 Jahre
- 27.11. Jörg Holzschneider 56 Jahre
- 06.12. Barbara Kaulbach 57 Jahre

TRAININGSZEITEN-Orte:

- Montag, 18.00 Uhr Menden
- Dienstag, 18.30 Uhr Rothenbach
- Mittwoch, 18 U TT Aggerstadion
- Donnerstag, 18.00 Uhr R'bach
- Samstag, 15.30 Uhr Rothenbach



15. Drachenlauf 28.10.2018

im Siebengebirge

Vielen war es einfach zu kalt, nach dem 6-monatigen Dauersommer und kamen erst gar nicht oder stiegen aus. Dennoch kamen um die 700 ins Ziel, was zugleich Finisherrekord sein sollte. Im letzten Jahr wurde der Start noch verblasen, aber dieses Jahr war alles vergessen und der schwerste Lauf in der Region wurde quasi über-

laufen. In den 17 Jahren hat sich die Strecke allerdings fast so oft geändert, wie die Anzahl der Austragungen (15) und es hat wohl keiner mehr einen Überblick, welche bisherigen Leistungen wie einzuschätzen sind oder wären. Nun sollten es mal 26 km sein, aber da nicht vermessen, (wie auch?) kann man ein jeder seine eigenen Messergebnisse zu Rate ziehen oder auch lassen.

4 von 40 Bergen im Siebengebirge standen mal wieder im Mit-



Liebe LLG'ler,

Das Jahr hat zwar noch gut 40 Tage, aber das Neujahrsessen der LLG (wie im Vorjahr statt Weihnachtsfeier) findet schon am **4.1.2019** in Braddy's Laredo (Siegburg, Wahnbachtalstr. 23 direkt an der Sieg) ab 18 Uhr statt.

Anmeldung bis zum 24.12.2018 bitte an mich (lennartz@marathon-und-mehr.de)

Viele Grüße

Birgit



telpunkt des Geschehens. Zusammen ergeben Drachenfels, Ölberg, Petersberg und Löwenburg fast 1000 HöM und die Strecke hat vielerorts echten Trailcharakter, was aber bekannt und gewünscht wird.

Für die Masse der TeilnehmerInnen kommt der zu betreibende Aufwand einem Marathon gleich, denn nur 290 Finisher blieben unter 3 h und der „Verschleiß“ durch HöM und Beschwerlichkeit kommt einer weiteren Stunde gleich.

Ilse und Burkhard, das Laufen am Berg und abseits normaler Wege sehr schätzende Trailer, waren natürlich dabei und haben alles zu spüren bekommen, was im Angebot war.

