



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, 16.03.2017

Vereinsnachrichten 09-17

Mit Hans-Jörg Kuck begrüßen wir ein neues Vereinsmitglied in der LLG.

Hans-Jörg gehört schon zu den ganz Alten, nicht etwas altersmäßig, nein - reine Erfahrung, die er seit 1984 in über 25 Jahren Triathlon, Laufsport, Biathlon und Triathlon gesammelt hat. Da kommen viele 1000 geschwommene, geradelte und gelaufene Kilometer zusammen.

Mittlerweile ein Top-Mann in der M55 ist er immer noch in der Welt unterwegs, um sich im Triathlon mit der Elite, so z.B. kommendes Wochenende in Abu Dhabi zu messen

Triathlon ist ein Kombinationswettkampf bestehend aus Schießen, Schwimmen und Laufen, wobei viermal hintereinander erst geschossen, dann geschwommen anschließend gelaufen wird.

Der Wettkampf startet 25 Meter vom Schießstand entfernt. Die Athleten laufen vom Start zum Schießstand, Schießen innerhalb einer maximalen Zeit von 50

Sekunden fünf Treffer auf ihr Ziel, schwimmen und laufen dann die ihrem Alter entsprechende Strecken, wobei die Laufstrecke wieder am Schießstand endet. Insgesamt werden vier Runden (Schießen, Schwimmen und Laufen) absolviert, bevor der Athlet am Ende des letzten Laufabschnitts das Ziel erreicht.

Aber auch ganz normal zu Fuß, auf der Bahn und Straße hat er sein Talent bewiesen und kann 9:48,5 über 3000, 17:10,9 über 5000 und 37:19,6 über 10.000 nachweisen.

So erinnere ich mich nur allzu gerne an einen 10.000 m Lauf auf der jetzt abgerissenen Bahn neben dem RSG am 31.08.1990, wo sich trotz kaltem und windigem Wetter 60 LäuferInnen eingefunden hatten, um einen flotten kontrollierten Zehner zu laufen. Nach wenigen Sätzen mit Hans-Jörg einigten wir uns auf halbe-halbe. Das sollte so aussehen, dass wir die 1. Hälfte auf jeden Fall zusammen laufen wollten und möglichst im 3:30er Schnitt. Das gelang uns, mit Hans-Jörg voraus und von 4 nach 5 liefen wir nebeneinander und mit 17:21 voll im Plan. Den „Rest“ machte dann jeder für sich.



15. Fliegerhorstlauf WAHN



Zum kleinen Jubiläum am 8. März gesellte sich der Regen, aber dennoch kamen 300 LäuferInnen zusammen, um sich einem neuen Kurs zu stellen. Straßenbaumaßnahmen gibt es schon seit Jahren, aber in diesem Jahr derart heftig, dass man ausziehen musste, mit

der Laufstrecke, die bisher immer im Kasernenbereich stattfand. Schon nach einem knappen Kilometer ging es durch die Hauptwache zur DLR und später auf Wegen durch die Wahner Heide.

Dauerregen bescherte auch einige Matschpassagen, aber überwiegend waren es gut zu belaufende Straßen und Wege.

Die LLG war zu Dritt am Start. Erstmals auch mit Jürgen, der deutlich besser lief, als er es vorher wahrhaben wollte. Ferner mit Barbara und Johannes, die aber allesamt für den Bonner HM trainieren und hier schon mal über die Hälfte Selbstvertrauen tankten.

Johannes schrieb:

Am Mittwoch, 08. März, fand der 15. Fliegerhorstlauf, ausgerichtet von der Luftwaffe der Bundeswehr am Standort Köln-Wahn, statt. Barbara, Jürgen und meine Wenigkeit hatten uns spontan entschlossen, die 10-KM-

Distanz als kleine Vorbereitung auf unseren HM am 02. April in Bonn mitzunehmen. Unsere Vorfremde sank jedoch am Lauftag beim Blick aus dem Fenster erheblich. Es goss aus Eimern, war gar nicht warm (etwa 5° Celsius) und so ungemütlich, dass ein normal denkender Mensch sich unter diesen Umständen niemals freiwillig Laufsachen angezogen hätte. Nun hatte ich mir aber extra frei genommen und, naja, Plan ist Plan. Also machten wir uns auf den Weg. Der immer gut aufgelegte Udo sprach uns den Kopf hoch, was auch bitter nötig war. Denn wir standen bereits im Startbe-

Im März sind im Verein:

Achim Teusch	21 Jahre
Thomas Neu	20 Jahre
Helmut Altenrath	13 Jahre
Rolf Köster	13 Jahre
Birgit Neitzel	12 Jahre
Karsten Dzialis	11 Jahre
Frank Kyrion	10 Jahre
Angelika Engels	7 Jahre
Bernhard Lichtenberg	5 Jahre

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

08.03.	Porz , Kaymer, Lorenz-Kimmich, Kaulbach
19.03.	Bensberg , Lämmlein, NeitzelA, Oberndorfer, Tesch, BrishatyE, Lorenz-Kimmich, Menzel, Putz
23.03.	Bonn , BrishatyE, Schmitz
02.04.	Bonn , Kaulbach, NeitzelA, EngelsH, Staskiewicz, BrishatyE, Rasten, Braun, Tesch, Lorenz-Kimmich, Schmitz, Oberndorfer, KuckR
15.04.	Erpel , Reinisch
23.04.	Hamburg , Tesch, Oberndorfer
30.04.	Mexiko , Oberndorfer
01.05.	Mendig , Tesch
01.10.	Köln , Kyrion
29.10.	Remscheid , Kvrion

Wer feiert seinen Geburtstag?

12.03.	Ingrid Lennartz	77 Jahre
12.03.	Ralf Köster	54 Jahre
20.03.	Thomas Schmitz1	51 Jahre
28.03.	Arnold Pietras	66 Jahre
02.04.	Dierk Vollmer	76 Jahre

Noch Startkarten für:

26.03.	Köln (1)
15.04.	Köln (4)
23.04.	Düsseldorf (1)
30.04.	Refrath (2)
01.05.	Mendig (4)
01.05.	Leverkusen (4)
07.05.	Frechen (4)
21.05.	Gelsenkirchen (5)
21.05.	Bonn (1)
18.06.	Köln (7) DPLR
18.06.	Köln (4) Stadion-Lauf
24.06.	Hennef (8)
25.06.	Indeland-TRI (6)
01.10.	Köln (51)
27.10.	Frankfurt (6)

Weitere Veranstaltungen bitte nachfragen.

TRAININGSZEITEN-Orte:

Montag	18.00 Uhr	Menden
Dienstag	18.30 Uhr	Rothenbach
Mittwoch	18 Uhr	Tempotraining
Donnerstag	18.00 Uhr	R'bach
Samstag	15.30 Uhr	Rothenbach

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

Geschäftsführer : Udo Lohngel
Kassierer : Wolfgang Menzel

Veranstaltungswart :
Marion Sohni



reich tiefend nass im Wind und hatten ein bisschen Sorge, dass uns die Glückshormone heute im Stich lassen könnten.

Es kam aber - wie so oft - anders als gedacht. Der Regen hörte zwar keine Sekunde auf, aber als der Tross losgelegt hatte galt die Konzentration dem Pfützenausweichen und mit zunehmender Betriebstemperatur waren Kälte und Nässe schnell vergessen.

Die Strecke führte mehrheitlich über asphaltierte Wege, teilweise aber auch durch den Wald mit tiefem, aufgeweichtem Boden. Da aber keine Steigungen zu meistern waren, glichen sich Vor- und Nachteile aus. Verletzungsfrei kamen alle LLG'ler im Zielbereich, wo es warmen Früchtetee zum Aufwärmen gab, an. Die Belohnung für all die Mühen und Widrigkeiten wartete aber noch auf uns in der Offizierskantine. Dort gab es, nachdem wir heiß geduscht hatten, auf Einladung des Veranstalters leckeren Kuchen und Kaffee. Alles in

Allem handelt es sich um einen schönen Volkslauf (trotz der vielen Bundeswehruniformen um einen herum) alter Art für sage und schreibe EUR 6,- Startgebühr (wo gibt es das noch). Da der Wettergott sich mit Sicherheit nächstes Jahr mal an anderer Stelle austoben wird, könnte ich mir gut vorstellen, das Lauferlebnis zu wiederholen.



cherheit nächstes Jahr mal an anderer Stelle austoben wird, könnte ich mir gut vorstellen, das Lauferlebnis zu wiederholen.

Angie ist ja gerade in Leverkusen, ziemlich unfreiwillig, die 10 km gelaufen. In diesem Jahr ist sie in der W61 unterwegs und die bisherige Bestleistung in dieser Altersklasse lag bei 57:24, die Anne Gerlach 2011 in Hennef gelaufen war.

Das ist jetzt Vergangenheit, denn Angie war mit 53:05 min deutlich kürzer unterwegs und hält jetzt die 10 km-Bestzeit in der W61.



Das ist **Leon**. Leon kam am 7.3. zur Welt und macht für ein Neugeborenes einen höchst wachen und prächtigen Eindruck. Dafür sind Natalie & Robert verantwortlich.

Natalie, geb. Tesch schreibt: *Pünktlich um 07.33 h am 7.3. ist unser Sohn Leon auf die Welt gekommen. Er ist ein ganz fitter und unglaublich geduldiger, entspannter Kerl! Bei seiner Ankunft war er 51 cm groß und genau 3.500 g schwer.*

Wir sind überglücklich ihn bei uns zu haben und es geht uns allen dreien sehr gut.

Bonn-Marathon.

Auch **Heinz Rasten** muss wohl auf seine Marathon-Teilnahme in Bonn verzichten.

Wenn also noch Marathon-Absichten in irgendwelchen Köpfen schlummern, dann bitte mit ihm in Verbindung setzen.

cohemala@gmx.de

Bonn-Marathon.

Abholung der Startunterlagen an den 3 Messetagen oder am Morgen des Starts mit zugesandter Meldebestätigung oder, wenn nicht erhalten, dann gibt es die Startunterlagen auch nach Vorlage des Ausweises.

Olaf hatte sich für den Hermannslauf (zu Fuß von Detmold nach Bielefeld) angemeldet. Allerdings kann er in diesem Jahr nicht mitlaufen, da, verletzungsbedingte Beeinträchtigung kein angemessenes Training zulässt. Er möchte den Startplatz dieses ausgebuchten Laufes gerne abgeben. Eine Ummeldung kostet 10 Euro. Ich bitte um eine baldige Meldung, da ich sonst auf die Startnummernbörse des Hermannslaufs zurückgreife.

Olaf.Kucher@gmx.net

Hier die technischen Daten:

Strecke: 31,1 km profiliert

Startgeld: 45 Euro plus T-Shirt 20 Euro

Start: 30.04.2017 11:00 Uhr am Hermannsdenkmal bei Detmold

Zielort: Bielefeld

Startunterlagenausgabe: Bielefeld

kostenloser Bustransfer zum Start

Infos: <http://www.hermannslauf.de>



Die Frauen Union Sankt Augustin hatte anlässlich des Weltfrauentags zu einer Diskussionsrunde mit interessanten Frauen geladen. Über ihre jeweiligen „weiblichen“ Lebenswege berichteten Ingrid Schürheck, vom Verein Leben mit Krebs, Lydia Helene Grüner, Rechtsanwältin, Birgit Lennartz, ehemalige Marathonläuferin und Andrea Milz, Landtagsabgeordnete. Die kurzweilige Veranstaltung mit interessanten Einblicken in die Lebensläufe der Damen samt kleinen persönlichen Anekdoten lockte auch einige männliche Besucher an.

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

Geschäftsführer : Udo Lohrengel
Kassierer : Wolfgang Menzel

Veranstaltungswart :
Marion Sohni