

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, 09.02.2015

Vereinsnachrichten 06-15



Mit Harry PUTZ begrüßen wir ein neues Vereinsmitglied in der LLG.

Mit Harrys kennen wir uns ja schon ein bisschen aus, und mit diesem Köhner ist ein starker Läufer hinzugekommen. Er wohnt in Neunkirchen-Seelscheid und gehört zu den ganz frühen Vögeln, denn er ist Konditor von Beruf und da macht er „gerne“ die Nacht zum Tage. Seit ca. 20 Jahren kennen seine Füße das Gefühl von Laufschuhen und die hat der schon in New York, Stockholm oder am Rennsteig ausgeführt. Sein erster Wettkampf war allerdings das heimische Neunkirchen am 12.03.1995. Über die Jahre sind so um die 150 Wettkämpfe zusammen gekommen. Harry läuft in der M55, aber seine Bestzeiten liegen noch nicht allzu lange zurück. 10 km in 38:23 Lev11 oder HM Bonn10 in 1:25:53 h und auf der Langstrecke in MAR in Wien11 in 2:58:13 h. Daran kann man mal wieder sehen, was auch jenseits der 50 noch alles möglich ist. Während der Rennsteiglauf sein bisher schönster war, ist der HM in Leverkusen vor 5 Jahren wohl der „interessanteste“ gewesen, denn nach 1:21:32 h zwar im Ziel, aber es fehlten 900 m, weil das Führungsmotorrad sich verfahren hatte. Empfehlen kann er aber auch den Schwäbische Alb Marathon. Er setzt aber nicht nur aufs Laufen. Man sieht in gerne im Schwimmbecken oder lässt sich auf aufgeblasenen Reifen durchs Land tragen. Dazwischen trinkt er gerne Erdinger alkoholfrei, isst Pasta in allen Variationen und wen wundert's, entwickelt er gerne Backrezepte. Er ist verheiratet und nennt 2 Kinder sein eigen.

Am 8. Februar fand der 2. Lauf der WLS des LSV Porz im Erholungsgebiet Leidenhausen statt.

Zur Erholung hatten sich bei feuchtkalten Temperaturen 4 LLG'ler und weitere ca. 800 LäuferInnen eingefunden. Nach dem Schnee vor 14 Tagen kam jetzt der Matsch zum Zuge und die Waschmaschinen der Region hatten ebenfalls ihren Auftritt. Wenn jeder Läufer auf jeder 5 km-Runde so ca. 100 g Dreck an den Beinen und in seinen Klamotten mitnimmt, dann ist bei ca. 1.500 gelaufenen Runden ein Geländeverlust durch Abtrag von ca. 1,5 t aufgetreten. Hoffentlich kommt das nicht raus!



Aber irgendwie war es ganz überwiegend egal, denn das bunte Treiben im Wald und auf den Laufstrecken war ansteckend fröhlich und die Stimmung prächtig. Wie auch bei Angela, die mit ihren beiden Kindern auf den 3 Runden laufenden Vater Martin wartete, um so 2 Stunden ihres Geburtstages zu investieren. Zunächst sah man aber auf der 10 km Strecke den Einzelläufer FrankR, der mit dem Rad nach Porz angereist war, sich flugs als Läufer verkleidete und die 10 km-Strecke runterriss. Dann zurück ins Radoutfit und auf den Zossen und ab. Denkste! Nach nur 55 cm war klar, dass daraus nix wird, denn seinem Hinterrad war die Luft ausgegangen. Die Suche nach dem Verursacher war ebenso erfolglos, wie nach einer Pumpe oder Ersatzschlauch. Ich schlug ihm vor, sich wieder als Läufer zurück zu verwandeln, nach Hause zu laufen und ich brächte ihm das Rad nach Menden. Dafür war er aber nicht zu erwärmen, denn zwischenzeitlich war ihm kalt. So blieb er vor Ort bis ich ihn und sein Rad einladen konnte und bei Frau Claudia ablieferte. Auch Alexander war wieder auf der Strecke und sah es bei Halbzeit noch nach einer klaren Verbesserung aus, kam er knapp über 47 min ins Ziel. Sicher kann er unter 46 laufen und einen Wurf hat er ja noch am 22.02. Auf den 3 Runden (15 km) waren FrankSt und Martin unterwegs. Frank habe ich leider nicht gesehen, dafür aber den gut gelaunten Martin, der mal wieder in der letzten Runde so richtig aus den Pöten kam und diese Runde zur schnellsten machte.

Im Februar sind im Verein:

Eugen Kuntzmann	21 Jahre
Marianne Hohaus	17 Jahre
Lutz Forst	16 Jahre
Franz Lämmlein	16 Jahre
Norbert Dzialas	11 Jahre

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

08.02.	Porz, Oberndorfer, Reinisch Reglin, Steinhauer
22.02.	Porz, Oberndorfer, Menzel Reglin
01.03.	Leverkusen, Oberndorfer, Putz, Schmitz2
08.03.	Kandel, NeitzelB+O
14.03.	Münster, WiemkerM+Th
15.03.	Bensberg, Putz, Menzel, Schmitz2
19.04.	Bonn, Böttcher, Reglin, Klein
26.04.	Detmold, KucherO

Wer feiert seinen Geburtstag?

11.02.	Birgit Neitzel	52 Jahre
12.02.	Karl-Heinz Formanski	70 Jahre
23.02.	Siegfried Klein	75 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
Samstag,	16.00 Uhr	Rothenbach



Noch Startkarten für:

01.03.	Leverkusen
08.03.	Kandel
15.03.	Bensberg
22.03.	Köln
19.04.	Bonn
19.04.	Düsseldorf
01.05.	Leverkusen
03.05.	Frechen
09.05.	Mannheim
17.05.	Gelsenkirchen
17.05.	Refrath
17.05.	Heilbronn

Weitere Veranstaltungen bitte nachfragen.

Veranstaltungswart :
 Birgit Lennartz komm.