

# 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](http://www.LLG-St-Augustin.de)  
[www.marathon-und-mehr.de](http://www.marathon-und-mehr.de)



Lohmar, 21.03.2015

## Vereinsnachrichten 12-15

Deutlicher Teilnehmerzuwachs  
Auch das Wetter hielt durch  
2 Altersklassensiege für die LLG

Die Halben und die Ganzen starten High Noon und während die einen pünktlich zum Kaffee zurück sind, kommen die Ganzen zum Abendessen. Die Sollzeit beträgt 5 h, was insbeson-



© Foto - Team - Müller

© Foto - Team - Müller



© Foto - Team - Müller

© Foto - Team - Müller



© Foto - Team - Müller

© Foto - Team - Müller



© Foto - Team - Müller

© Foto - Team - Müller



dere den älteren LäuferInnen, den Sammlern und grundsätzlich Langsamern partout nicht gefällt. Deswegen kommt die Teilnehmerzahl im Marathon auch nicht so richtig aus dem Quark, aber für 2016 zeichnet sich ein neuer Zeitplan ab. Die ab 17 Uhr einsetzende Dunkelheit lässt sich kaum beeinflussen, aber mit den versch. Genehmigungsbehörden zu sprechen ist fest geplant.

Die Besonderheiten dieser 1 oder zweimal zu laufenden 21 km-Runde liegen in der Tatsache, dass man einige Stunden mit Fauna und Flora quasi allein ist, denn in der 2. Runde, wenn die Halben schon beim Kaffee sitzen, verteilen sich 200 LäuferInnen auf ca. 18 km. Da sieht man mehr Karnickel als Mitläufer. Und dann, man mag es kaum glauben, so nah an Köln, lauern im Unterholz des Königsforst etliche Hügel und Höhenunterschiede, die sich auf ca. 190 m pro Runde summieren. Das kostet. Nicht etwa ein höheres Startgeld wohl aber Zeit und Energie. So bildet die 5-h-Grenze eine noch höhere Hürde. Und wer das Laufen nur mit den Ermüdungen entlang der Strecke schafft, der wird erst gar nicht antreten oder aber ein bisschen verzweifeln. Immer wieder ist es ein tolles Erlebnis, die letzten Kilometer vor dem Ziel an sich vorbeiziehen zu sehen. Die Km-Schilder deuten es an und



ist im Königsforst, im OT Bensberg, wo die BAST entlang der A4 zu Hause ist, anders. Denn nach 5 abfallen Kilometern muss man plötzlich den Kopf heben und der Blick geht nach oben, denn da wo es langgeht ist oben. Gute 30 HöM auf ca. 3 km hält die Strecke vor. Den Halben macht es wenig, den Ganzen nimmt und gibt es den Rest.

Im März sind im Verein:

|                       |                 |
|-----------------------|-----------------|
| Karsten Dzialis       | 9 Jahre         |
| Bernhard Lichtenberg  | 3 Jahre         |
| Frank Kyron           | 8 Jahre         |
| Rolf Köster           | 11 Jahre        |
| Thomas Neu            | 18 Jahre        |
| Achim Teusch          | 19 Jahre        |
| <b>Birgit Neitzel</b> | <b>10 Jahre</b> |
| Angelika Engels       | 5 Jahre         |

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

- 15.03. **Bensberg**, Putz, Menzel, Schmitz2, Lämmlein
- 22.03. **Köln**, NeitzelA,
- 22.03. **Bornheim**, Reinisch
- 19.04. **Bonn**, Böttcher, Reglin, EngelsH, Klein, Tesch, Maatz, Braun, Oberndörfer, Steimel, Menzel
- 19.04. **Düsseldorf**, NeitzelA+B
- 26.04. **Detmold**, KucherO
- 26.04. **Wien**, Oberndörfer
- 03.05. **Frechen**, NeitzelA+B
- 10.05. **Hockenheim**, MüllerH
- 17.05. **Refrath**, KucherO+A, Kaymer
- 14.06. **Hennef**, Kaymer

Wer feiert seinen Geburtstag?

|                         |          |
|-------------------------|----------|
| 21.03. Werner Mühleis   | 53 Jahre |
| 28.03. Arnold Pietras   | 64 Jahre |
| 02.04. Dierk Vollmer    | 74 Jahre |
| 08.04. Alexander Reglin | 39 Jahre |

TRAININGSZEITEN-/Orte:

|             |                        |
|-------------|------------------------|
| Montag,     | 18.00 Uhr Menden       |
| Dienstag,   | 18.30 Uhr Rothenbach   |
| Mittwoch,   | 18.00 Uhr Aggerstadion |
| Donnerstag, | 18.00 Uhr Rothenbach   |
| Samstag,    | 15.30 Uhr Rothenbach   |

Noch Startkarten für:

- 19.04. Bonn
- 19.04. Düsseldorf
- 01.05. Leverkusen
- 01.05. Mendig
- 03.05. Frechen
- 17.05. Gelsenkirchen
- 17.05. Refrath
- 17.05. Heilbronn

Weitere Veranstaltungen bitte nachfragen.

vielleicht hört man schon entfernt den Zielmoderator. Aber auch das den Zielmoderator. Aber auch das man plötzlich den Kopf heben und der Blick geht nach oben, denn da wo es langgeht ist oben. Gute 30 HöM auf ca. 3 km hält die Strecke vor. Den Halben macht es wenig, den Ganzen nimmt und gibt es den Rest.

de : Birgit Lennartz  
der : Jürgen Steimel

Geschäftsführer : Udo Lohrengel  
Kassierer : Wolfgang Menzel

Veranstaltungswart :  
Birgit Lennartz

Früher gab es keine Kilometerschilder und wer sich nicht auskannte und auch nicht durch Training sein Zeit-/Streckentempo kannte, der hatte keinen Überblick. Dieses Defizit und viele andere sind behoben, verbessert und entsprechen vollumfänglich dem normalen Service unserer Zeit. Da schon in 2014 wesentliche Verbesserungen stattfanden, die sich herumsprachen, durfte man für 2015 mit einem neuerlichen Teilnehmerzuwachs rechnen und der lag bei knapp 150 Anmeldungen, die sich auf die 10 km und den HM aufteilten. 12 Uhr und 640 HM und 225 MAR wollten endlich los, denn 4° Außentemperatur verlangte nach Bewegung. Wind und Regen blieben in Deckung.

**Herbie, Harry, Franz, Thomas und Wolfgang** wollten es wissen. Wolfgang und Franz haben schon etliche 100 km im Königsforst absolviert und können sicher bestätigen, dass sich die Qualität der Wege im Forst von Jahr zu Jahr verbessert hat. (1978 lief ich über holprige schmale Pfade und der Weg zum Ziel war matschig, tief und nass, über Kilometer). Leider stieg Wolfgang bei der Hälfte aus und lief durchs HM-Ziel. Das kam für Franz nicht in Frage und nach 1:42 h zur Hälfte, konnte er ab km 35 noch mal beschleunigen und lief einen tollen AK-Sieg in 3:22 heraus. Die Halben Herbie, Thomas und Harry waren allesamt gut drauf und machten sich allerlei Freude mit guten Zeiten/Leistungen.

Stimmt. Wenn man 1973 beginnt, dann würde man 2015 eigentlich die 43. Auflage erleben. Einmal sorgte ein Sturm mit über 1000 flachgelegten Bäumen dafür, dass er ausfallen musste und 1987 war der Winter im Königsforst einfach stärker und es gab nur ein kurze Alibirunde.

Gut, der Kölner Dom ist mit 157 müM tatsächlich höher, als Kölns höchste Erhebung, der Monte Troodelöh mit 118 m, aber wenn man z.B. 29 km in den Beinen hat, dann kann diese Tatsache verschwinden.

Den Streckenrekord der Frauen im Marathon hält Birgit Lennartz in 2:53 vor 21 Jahren. Auch Nicole Kresse (LLG) lief vor 18 Jahren unter 3 h ins Ziel. Viermal siegte Ulrike Steeger (LLG). Gutes „Pflaster“ für die LLG.

Brötchenlauf in Mendig am 1. Mai  
Interessenten bitte bei mir melden.

Bonn-Marathon + Halbmarathon  
Anmeldungen durch mich nur noch  
bis 31.03. möglich.

Brückenlauf Düsseldorf am 19.04.  
Noch 2 Startplätze offen.