



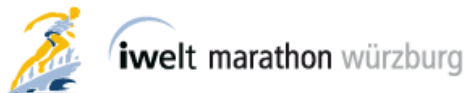
Vereinsnummer der LLG St. Augustin im LVN : 1430

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)

**Augustin**

Lohmar, 04.07.2016

## Vereinsnachrichten 21-16



Befürchtet hatten die Veranstalter des iWelt-Marathons Würzburg eher einen Hitzelauf, als sie ihren Lauf erstmals in den Juni legten. Doch im launischen Frühsommer des Jahres 2016 kam es anders. Am 12. Juni wurden die Sportlerinnen und Sportler nicht vom Hitzeschweiß nass, sondern von mehreren, teilweise starken Regenschauern.

Noch härter traf das Wetter die Streckenposten, Zuschauer und die insgesamt 29 Musikbands - so viele wie noch nie in Würzburg. Sie suchten oftmals unter Brücken, Unterführungen und Schirmen Schutz. Doch ein Gutes hatten die Temperaturen auch, denn die Sanität hatte wenig zu tun.

**Heinz** hatte sich nach Bonn eine Rehabilitation gewünscht und sich diese in Würzburg gewährt.

*Er schreibt:*

*Ich bin von Würzburg begeistert! Trotz des schlechten Wetters haben meine Frau und ich das Flair dieser Stadt genossen. Zusätzlich kam der gut organisierte Marathon hinzu. Diesen Marathon kann man nur empfehlen: Verpflegung super - Helfer auf der Strecke und am Ziel - trotz Regen - immer freundlich! Meine Frau und ich überlegen, nächstes Jahr wieder nach Würzburg zu*



fahren.

*Mein Marathonerlebnis: Direkt nach dem Start musste ich dem freundlichen Moderator ein paar Fragen beantworten. Die Zeit habe ich mir natürlich gerne genommen. Da ich jedoch als Letzter losgelaufen bin, hatte der „Besenwagen“ (ein Motorrad) einen kleinen Vorsprung. Bei der Aufholjagd passierte auch noch zusätzlich mein 1. Fehler (Bälle fielen hin). Nach kurzer Zeit hatte ich dann die letzten Läufer eingeholt und arbeitete mich mit einem guten Tempo immer weiter nach vorne. Ich wollte die erste Runde um die 2:15 h laufen, da ich wusste, dass die Topläufer für den Marathon ca. 2:30 h benötigen würden. Der Worst-Case-Fall wäre gewesen: Der Spitzenläufer läuft an mir vorbei - ich erschrecke mich - lasse die Bälle fallen und behindere damit die nachfolgenden Läufer. Dies wollte ich auf jeden Fall ausschließen und lief ich die erste Runde (mit einigen Regenschauern!) so schnell wie möglich. Es hat zwar nicht für 2:15 h gereicht, aber einen Topläufer habe ich auch nicht gesehen.*

*Nach der ersten Runde wurde es einsam. Alle Läufer und Läuferinnen in meiner Nähe bogen zum Ziel des Halbmarathons ab. Ich war ziemlich alleine unterwegs. Bei km 22 kam dann auch noch ein Wolkenbruch hinzu und die Fehler 2, 3 und 4 passierten mir innerhalb eines Kilometers. Meine Wade machte sich dann auch noch ein bisschen bemerkbar und ich nahm etwas das Tempo heraus. So lief ich die nächsten 10 km schön gemütlich (muss auch mal sein!). Bei km 32 war ich bei einer Trinkpause ziemlich verwundert. Schnelle Läufer waren auf einmal auf der Strecke. Ich erfuhr von den Helfern, dass der 10 km-Lauf gestartet war. Die Spitzenläufer ließ ich an mir vorbeirauschen. Dann fädelte*

*ich mich ein und fand Läufer in meinem Tempo. Die Wade hatte sich erholt und ich ließ mich von der „Meute“ ziehen. Ich lief richtig im Rausch und habe Zeit gut gemacht! Bei km 37 war ich zwar wieder alleine aber der Rest war mit meinem Adrenalin-Gehalt im Blut nur noch ein Kinderspiel. Insgesamt 6 Fehler und eine Zeit unter 5h. Ich war und bin richtig glücklich!*

### Volksbank Oberberglauf am 10.06. in Dieringhausen mit Barbara

Mein erster 10 km Abendlauf war ein 3,2 km langer Straßenrundkurs mit insgesamt 360 HöM, der in 3 Runden zu absolvieren war.

Start war im Stadion Hammerhaus in Dieringhausen.

Zuerst liefen wir eine Runde im Stadion und dann ging's hinaus ins freie Gelände. Nach ca. 800 flachen Metern kam ein längerer, nicht enden wollender, steiler Anstieg, der durch zahlreiche Zuschauer gesäumt war.

Hier wollte man eigentlich nicht schlapp machen, aber, wie gesagt, der Berg zog sich....

Anschließend noch eine Runde durch den Ort und schon kam man wieder am Stadion an.

Das Ganze dann noch zweimal mit abschließender Ehrenrunde durchs Stadion und schon war man durch. Durch das Anfeuern von Udo und durch das Dahinterkletmen an eine etwas schneller als ich laufende W 55erin fühlte ich mich derart angespornt, dass ich mit einer, für mich sehr zufriedenstellenden Zeit, von 55:50 min einlief.



### Im Juli sind im Verein:

Thomas Schmitz	12 Jahre
Frank Reinisch	8 Jahre
Manfred Licharz	6 Jahre
Christine Staskiewicz	4 Jahre
Heinz Rasten	1 Jahr

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

05.06.	Köln, Oberndörfer
10.06.	Dieringhausen, Kaulbach
12.06.	Waxweiler, Steeger
12.06.	Würzburg, Rasten
19.06.	Aldenhoven, Kyrion
24.06.	Köln, Kyrion
25.06.	Hennef, Kaymer, Böttcher4
03.07.	Köln, Kaulbach, LennartzBi
08.07.	Köln, LennartzBi
08.07.	Bonn, Kaulbach
10.07.	Eschborn, NeitzelB+A
13.08.	Köln, Kaulbach
14.08.	Monschau, Reinisch, Lämmlein
27.08.	Scharnitz, Steeger
25.09.	Berlin, Tesch, Kaulbach

### Wer feiert seinen Geburtstag?

06.07.	Helmut Maatz	69 Jahre
11.07.	Martin Paffrath	47 Jahre
15.07.	Tillmann Stock	54 Jahre

### 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

### Noch Startkarten für:

08.07.	Aachen (4)
31.07.	Köln TrpL (4)
28.08.	Köln (3)
28.08.	Bergisch Gladbach (4)
02.09.	Bergheim (5)
25.09.	Karlsruhe (2)
02.10.	Köln (46)
02.10.	Oberhausen (4)
09.10.	Essen (4)
23.10.	Refrath (5)
30.10.	Frankfurt (2)
30.10.	Remscheid (2)
06.11.	Bensberg (5)
06.11.	Botrop (3)

### Weitere Veranstaltungen bitte nachfragen.

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

Geschäftsführer : Udo Lohngel  
Kassierer : Wolfgang Menzel

Veranstaltungswart :  
Marion Sohni