



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, 17.10.2016

## Vereinsnachrichten 38-16

### Silvesterlauf Bonn nicht mehr im Programm

Nach acht Auflagen hat man sich dazu entschlossen, den Bonner Silvesterlauf nicht mehr auszurichten. Anfangs wurde der Lauf als kostenloses Zusatzangebot für die Teilnehmer des Bonn Marathons installiert. „Leider ist aus ökonomischer Sicht, auch trotz des zuletzt erhobenen Startgeldes, eine Fortführung in dieser Konstellation nicht mehr möglich“, erklärt Marathon-Pressesprecher Kai Meesters. Knapp 800 Teilnehmer machten sich in den letzten Jahren auf den Weg über die 10km lange Laufstrecke entlang des Rheins.



## 20. Austragung seit 1997 mit Klaus

Die äußeren Bedingungen für den Rhein Energie Halbmarathon waren gut. Es war trocken, die Temperaturen passten und meine Vorbereitung ebenso. Vorgenommen hatte ich mir, meine Zeit von vor 2 Jahren (1:20:26) nochmal zu erreichen und den Vereinsrekord für meinen Jahrgang (1:21:17). Dazu hatte ich mir, mit 1:21 als Endzeit, Zwischenzeiten und km/h auf meinen Handrücken notiert.

Beim Start gleich das Malheur, denn ich hatte meine vor ca. 3 Wochen gekaufte Uhr falsch eingestellt und sah keine Laufzeit,

sondern lediglich Km/h in der Anzeige. Ok dachte ich, bevor Du jetzt an den Knöpfen drückst und nachher alles weg ist, muss nach Km/h gelaufen werden. Soweit so gut und wie jedes Mal am Start, wieder viele deutlich langsamere Läufer/innen, die sich zu weit vorne eingereiht haben und an denen zum Beginn nur im Zickzack vorbei zu kommen war. Nach einigen Flügen und Kilometern, hatte ich meinen Rhythmus und auch schon einige Mitläufer. Mein Blick auf die Uhr verriet, dass die angezeigten Km/h, in die richtige Richtung ging und ich wollte mir für die zweite Hälfte noch Reserven lassen. Auf der zweiten Hälfte fühlte ich mich gut und die Stimmung an der Strecke beflügelte mich. Moderator Jochen Baumhof ließ einen Moment später verlauten, dass die Zeit der jetzt vorbeikommenden Läufer, auf eine Endzeit von etwa 1:24 hinaus laufen sollte und da war mir klar, jetzt muss noch was passieren. Als dann die letzten 3 km anstanden, wollte ich nochmal anziehen. Eine Gruppe, die seit einigen Km vor mir lief, hatte ich im Visier und auf die galt es aufzuschließen und einige einzusammeln. Das sah zuerst auch gut aus und ich konnte einige überholen, bis ich auf der Hohen Straße, plötzlich krampfartige Schmerzen unterhalb des Brusthorns bekam, die mich nicht mehr weiterlaufen ließen. Nach rechts gekrümmt und nur noch gehend, vorbei an den vielen Zuschauern. Es war ein elendiger Leidensweg und wie habe ich dabei wohl ausgesehen? Zu gerne wäre ich weitergelaufen, nein weiter gerannt(!), denn ich war noch fit für einen Spurt, doch mehrere Versuche wieder Tempo aufzunehmen scheiterten und immer mehr Läufer, liefen in einem gemächlichem Tempo an mir vorbei. Meine Familie hatte meinen Zieleingang im Internet-Livestream gesehen und es muss ziemlich traurig ausgesehen haben.



Split	Tageszeit	Zeit	Diff	min/km	km/h
2,8 km	08:42:59	00:10:53	10:53	03:54	15.44
7,8 km	09:02:23	00:30:18	19:25	03:53	15.45
10,5 km	09:13:23	00:41:18	11:00	04:05	14.74
17 km	09:38:25	01:06:19	25:02	03:52	15.58
18,9 km	09:46:01	01:13:56	07:37	04:01	14.98
Netto	09:54:52	01:22:46	08:51	04:02	14.91

Ein solcher Zieleinlauf machte mir keine Freude, denn meine Ziele waren klar verfehlt. Also

bleibt nur Gratulation an Franz Lämmlein, der weiter die Jahrgangsbesterliste (49-Jährige) HM anführt. Ich bleibe dran Franz ☺.

### Im Oktober sind im Verein:

Marianne Böttcher	22 Jahre
Bettina Knappe	18 Jahre
Manfred Prokaska	17 Jahre
Achim Neitzel	16 Jahre
Burkhard Vitt	16 Jahre
Stefan Grund	12 Jahre
Thorsten Sohni	11 Jahre
<b>Gaby Altenrath</b>	<b>10 Jahre</b>
Helga Dick	9 Jahre
Mario Müller	5 Jahre

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

- 02.10. Köln, Braun
- 03.10. Waldbreitbach, Staffelmara-thon, Frauenteam
- 03.10. Leverkusen, 50 km-Staffel
- 03.10. Wiesensee, LennartzBu, SohniT
- 09.10. München, Putz, Rasten
- 09.10. Bonn, LennartzBi
- 15.10. Sankt Augustin, BrishatyE EngelsH, LennartzBi, Gerlach
- 15.10. Schmallenberg, Lämmlein
- 15.10. Hachenburg, MüllerH
- 16.10. Bonn, SchmitzTh, Kaulbach, Oberndörfer
- 29.10. Altendorf, BrishatyE
- 30.10. Frankfurt, Oberndörfer
- 30.10. Königswinter, Reinisch
- 30.10. Remscheid, Kyrion, 3 x 21 Km Staffel mit Birgit, Barbara, Frank
- 12.11. Bonn, BrishatyE
- 12.11. Hennef, Steeger, Böttcher, Reglin, Kaulbach, Lohrengel

### TRAININGSZEITEN-Orte:

- Montag, 18.00 Uhr Mendon
- Dienstag, 18.30 Uhr Rothenbach
- Mittwoch, 18 Uhr Tempotraining
- Donnerstag, 18.00 Uhr R'bach
- Samstag, 15.30 Uhr Rothenbach

### Wer feiert seinen Geburtstag?

17.10. Heinz Günther 72 Jahre

20.10. Frank Kyrion



50 Jahre

20.10. Marion Wiemker 49 Jahre

### Noch Startkarten für:

- 23.10. Refrath (5)
- 30.10. Leverkusen (5)
- 06.11. Bensberg (5)
- 27.11. Mondorf (8)
- 11.12. Bad Honnef (3)

Weitere Veranstaltungen bitte nachfragen.

2. Vorsitzender : Jürgen Steimel

Kassierer : Wolfgang Menzel

Veranst. Marion