



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, 24.10.2016

Vereinsnachrichten 39-16



HarryP berichtet vom München-Marathon an dem er mit Heinz teilnahm.

München zu besuchen lohnt sich eigentlich immer. Eine tolle Stadt die immer was zu bieten hat. Für mich boten sich zwei Gründe an um nach München zu reisen. Um dort nach 2004 den zweiten Marathon zu laufen und mein Patenkind zu treffen das dort studiert. Somit hatten wir gleich einen hervorragenden City-Guide der uns zu den besten Eisdielen und Nudelfactories der Stadt brachte. Während meine bessere Hälfte und ich

mich Samstagmorgen gemütlich in den Zug setzten reiste Heinz mit Frau im Auto an. Samstagnachmittag holten wir gemeinsam die Startunterlagen am Olympiastadion ab, wo auch gleichzeitig Start und Ziel war. Am Marathonmorgen wieder das Procedere vor dem Start. Früh aufstehen ein wenig Gymnastik,

rein in die Klamotten, hoffentlich nicht zu kalt, zu warm, hab ich nichts vergessen? Dann sitzt du beim Frühstück hast ein riesiges Buffet vor dir und darfst nicht so wie du gerne möchtest. Das Wetter spielte mit, an diesen 9.Oktober. Es war zwar ganz schön kalt mit 3 Grad aber zum Start waren es dann 8 Grad aber sonnig.

Um 10 Uhr ging es dann los. Rund 5000 Marathonis setzten sich in Bewegung. Mein Minimalziel war eine Zeit von 3:15 h. Persönlich wäre ich gerne nochmal unter 3:10 h geblieben, wenn alles optimal laufen würde. Aber ein Marathon ist lang und die Beine werden immer schwerer. Mit einer 1:36.04 h bei HM war mir schon klar, das das wohl an diesen Tage nichts wird und versuchte mich nun auf das Minimalziel zu fokussieren. Immer wieder versucht man, an Läufern, die langsam an dir vorbei ziehen dran zu bleiben und sich mit positiven

Dingen zu motivieren. Mit einer Zielzeit von 3:13:54 h habe ich dann doch mit der Gruppe der Pacemaker den Einlauf durchs Marathontor ins Olympiastadion geschafft. Das war schon richtig cool in so ein gewaltiges Stadion einzulaufen. Insgesamt eine gut organisierte Marathonveranstaltung mit sehr guter Infrastruktur und toller Anbindung an die öffentlichen Verkehrsmittel. Leider fehlte in diesem Jahr die Nudelparty. Die Veranstalter in München setzen nicht auf die großen Stars der Marathonszene, sondern versuchen mehr die bayerischen Lokalmatadore an den Start zu bekommen.



Im November sind im Verein:

Walter Müller	23 Jahre
Harald Müller	23 Jahre
Herbert Bergold	20 Jahre
Jörg Schmidt	19 Jahre
Katja Ratte	17 Jahre
Antje Kucher	13 Jahre
Natalie Tesch	9 Jahre
Jörg Holzschneider	8 Jahre
Ulrike Steeger	4 Jahre
Norbert Sieberg	2 Jahre
Frank Roland	1 Jahr

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

- 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, LennartzBi, TeschN
- 19.11. **Porz**, Oberndörfer
- 11.12. **Aegidienberg**, Lämmlein

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

Wer feiert seinen Geburtstag?

24.10.
Kerstin Kühnke
40 Jahre

31.10. Thomas Wiemker	51 Jahre
01.11. Gisela Buslei	57 Jahre
02.11. Natalie Tesch	26 Jahre
07.11. Werner Gieseler	58 Jahre

Startkarten für:

- Leverkusen (5)
- Schmallenberg (5)
- Altendorf (8)
- Hennef (3)
- Veranstaltungen**
- Schfragen.**



Am 25.09. fand seit 2003 der 14. Vereinsausflug statt.

Nach 2004 und 2011 war wieder Wasser im Spiel, in sicheren Ruderbooten des RV SU.

Wie schon 2011 war MarionS wieder am Ruder und wie die Fotos zeigen,

hatte sie alles absolut im Griff. Entweder von vorne, von hinten oder in der Mitte.

Es war ein wunderschöner Tag, der im abendlichen Grillen und Beisammensein seinen Abschluss fand.

Vielen Dank, liebe Marion.

