



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, 13.11.2016

Vereinsnachrichten 42-16



Am 30.10. gab es die 35. Auflage des aus deutscher Sicht bedeutsamsten Marathons mit - Martin

Die 35. Ausgabe wird dank Kaiserwetter, vielen 1000 Zuschauern am Streckenrand und Spitzenleistungen der Athleten in Erinnerung bleiben. Das zweitbeste Meldeergebnis (15.850 Marathonläufer), die zweitbesten Finiszahlen (11.882), über 27.500 Läufer in allen Wettbewerben am Start.

Von Volksfestatmosphäre und einer der besten Ausgaben in der langen Geschichte war die Rede. Nicht so für Martin. Nach der 1:30er Zeit beim HM Anfang Oktober in Köln war eine Traumerei von 3:18 bis 3:24 durchaus angebracht. Aber es dauerte etwas länger und zufrieden hörte sich in den ersten Tagen danach anders an, denn die Marathonstrecke eine mal wieder eine ihrer zahlreichen Facetten gezeigt.

Die Zeittabelle (Splits) zeigt auf, dass Martin jenseits km 35 Besuch bekam...vom Mann mit dem Hammer, auch wenn er ihn nicht eingeladen hatte. Aber bei langen Strecken kommt dieser Bursche häufiger unangemeldet.

Über 600 Zieleinläufe mit FrankR

Neben dem Platinman gehört der Drachenlauf in Thomasberg zu den Angeboten, die für die normale Flachlandkundschaft wenig Anziehungskraft ausstrahlt.



Wer es nicht nur wellig sondern sogar bergig mag (heißt ja 7GEBIRGE, auch wenn von Gebirge im eigentlichen Sinne nicht ausgegangen werden sollte) der ist hier richtig. Um die 1000 HöM hält die ca. 26 km lange Strecke für die TeilnehmerInnen parat. Darunter 3 dicke Brocken, wo es jeweils 200 HöM zu erarbeiten gilt.

Das beginnt sofort mit einer Klettertour auf den Ölberg, der mit 460 müM höchsten Erhebung dieser Region. Nach den knapp 3 km ist bei vielen schon eine gewisse Sättigung erkennbar

und weiß man doch, dass erst 1/8 der

Torte verspeist wurde. Das Wegenetz ist gut bis sehr gut, aber es gibt auch trailige Passagen, wo man technisch gefordert ist. Leider muss man die mühevoll erarbeiteten HöM ziemlich schnell wieder

investieren, weil die dazu passende Seufzerbrücke zu erlaufen ist. Und dann wider dat selve Spill...

Das Gefühl, dass es ein Siebengebirge ist kommt zu keiner Zeit auf, denn es könnte auch ein Fünfundvierziggebirge sein.

Wenn dann aus dem Nachtigallental der Petersberg über den Bittweg erklimmen

ist, gibt es zum Ziel nur noch kleinere Wachhalter, um komatöse Zustände fernzuhalten. Frank hat sich zu-rückgehalten, um seinem schon vorlädierten Knie eine Chance zu geben.

Damit war dann auch verbunden, das ganze Geschehen um einen herum bei schönem Wetter wahrzunehmen und teilweise zu genießen.



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:

- 30.10. **Frankfurt**, Oberndorfer
- 30.10. **Königswinter**, Reinisch
- 06.11. **Bensberg**, LennartzBi EngelsA+H
- 06.11. **Bonn**, Tesch
- 12.11. **Bonn**, BrishatyE, Zacher
- 12.11. **Hennef**, Steeger, Böttcher, Reglin, Lohrengel, Kyron LennartzBi, Braun, Tesch, LennartzBu
- 13.11. **Lüttich-Herve**, KucherO
- 19.11. **Porz**, Oberndorfer, Lennartz
- 26.11. **Marienhagen**, LennartzBi
- 27.11. **Mondorf**, LennartzBi, Reinisch, KucherO, Steeger
- 04.12. **Erpel**, LennartzBi, Lohrengel
- 11.12. **Aegidienberg**, Lämmlein, KucherO
- 31.12. **Bonn**, findet nicht mehr statt
- 31.12. **Gummersbach**, Reinisch
- 08.01. **Kevelaer**, Lämmlein
- 15.01. **Pulheim**, diverse Teams

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?

- 16.11. **Antje Kucher** 52 Jahre
- 21.11. **Thomas Schmitz** 56 Jahre
- 22.11. **Birgit Lennartz** 51 Jahre
- 23.11. **Rüdiger Hötger** 59 Jahre
- 27.11. **Jörg Holzschneider** 54 Jahre
- 06.12. **Barbara Kaulbach** 55 Jahre



Noch Startkarten für:

- 27.11. Leverkusen (3)
- 04.12. Erpel (4)
- 04.12. Köln (3)
- 11.12. Bad Honnef (1)

Weitere Veranstaltungen bitte nachfragen.

Birgit Lennartz
Jürgen Steimel

Geschäftsführer
Kassierer

