



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, 20.09.2017

Vereinsnachrichten 27-17



Drei waren ausgezogen, um in Wesseling auf vermessener, relativ flacher Strecke, eine



ordentliche Zeit zu laufen. Das Wetter war OK, die Regenschauer hielten sich an den Zeitplan, also vor dem Start und nach dem Rennen. Während des Rennens war es ziemlich trocken und fast kein Wind am Rheinufer.

Frank war vor dem Start aufgrund von Knieproblemen skeptisch, kam aber dennoch gut durch mit 21:36 Minuten. Anne hat leider einige Zeit liegen lassen müssen, weil am Wendepunkt kein Schild und kein Mensch zu sehen war. Frank und ich hatten Glück das wir Streckenkundige vor uns hatten. So konnten wir eine winzige Markierung auf dem Boden ausmachen. Das habe ich auch noch nie gesehen, kein Schild, kein Mensch am Wendepunkt. So liefen ca. 30% der Läufer auf der 5km Strecke zu lange, ehe Sie merkten, dass hier etwas nicht stimmt.

Anne verpasste so wohl die 29er Zeit, ich war mit 19:39 Min ganz zufrieden. Schade, dass die sonst nette Veranstaltung so einen Lapsus zu bieten hatte. **Bernd**

Firmenläufe sind die neuere Art mit Arbeitskollegen zusammen zu feiern. Nicht die sportliche Leistung, sondern das Gemeinschaftserlebnis der Gesundheitsgedanke stehen im Vordergrund. So bewegt sich die Streckenlänge um die 5 Kilometer. Dafür liegen die Teilnehmerzahlen immer weit über 1000, in Frankfurt sind es bis zu 70.000.

Organisiert werden die Läufe oft von Unternehmen, unterstützt durch Krankenkassen, den Städten, Wirtschaftsunternehmen und Sportvereinen.

In Köln und Bonn gibt es jeweils zwei Firmenläufe, einmal von der Marke B2Run und dann von

Weis-Events.

Ich war in diesem Jahr bei B2Run in Köln und Weis Events in Bonn.

In Köln am 7.9. lief ich für das Team des Kölner Stadtanzeiger, wo ich zwei Freistarts hatte.

Begleitet hat mich Britta bei Ihrem ersten Wett-



kampf. Zeitig fuhren wir am Donnerstagnachmittag nach Köln und fanden sogar noch einen Parkplatz an den Müngersdorfer Wiesen.

Start, Ziel und das Eventdorf war auf den Jahnwiesen aufgebaut. Schnell fanden wir das Zelt des KSta, erhielten unsere T-Shirts und Startnummern und bereiteten uns auf den Start um 18.50 Uhr vor.

Langeweile kam nicht auf, denn bei 20.000 Teilnehmern gab es 6 Startblöcke, die ab 17.30 Uhr alle 20 Minuten losgeschickt wurden.

Im September sind im Verein:

13 Gründungsmitglieder	24 Jahre
Rüdiger Hötger	17 Jahre
Olaf Kucher	15 Jahre
Anne Gerlach	14 Jahre
Gerd Dürr	14 Jahre
Waldemar Böttcher	6 Jahre

Wer ist wann und wo für die LLG am

07.09.	Köln, Breunig, LennartzBi
09.09.	Interlaken, LennartzBi
09.09.	Wesseling, BrishatyE, Reinisch, Gerlach, Nitsche
23.09.	Vettelschoss, LennartzBi
24.09.	Berlin, Kaulbach
24.09.	Siegburg, Tesch, Nitsche, Braun, Reinisch
01.10.	Köln, Kyrion, Braun, Breunig von Martial, Menzel, LennartzBi, Oberndorfer
03.10.	Waldbreitbach, Kaulbach
08.10.	München, Lorenz-Kimmich
14.10.	Hangelar, BrishatyI+E
15.10.	Melbourne, Menzel
28.10.	Altendorf-Ersdorf, BrishatyE
29.10.	Remscheid, Kyrion, Lämmlein
11.11.	Bonn, BrishatyE
18.11.	Bad-Godesberg, BrishatyE
18.11.	Wuppertal, Lämmlein
02.12.	Marienhagen, BrishatyE
10.12.	Bad Honnef, Lämmlein
31.12.	Köln, Oberndorfer

Wer feiert seinen Geburtstag?

18.09.	Anne Gerlach	67 Jahre
23.09.	Karl-Heinz Rasten	54 Jahre
25.09.	Jürgen Steimel	62 Jahre
27.09.	Norbert Dzialas	53 Jahre
28.09.	Hans-Jörg Kuck	56 Jahre
30.09.	Achim Neitzel	53 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:

08.10.	Essen (3)
21.10.	Lengerich (1)
22.10.	Refrath (4)
27.10.	Frankfurt (4)
12.11.	Hennef (3)
12.11.	Leverkusen (5)
03.12.	Erpel (5)
03.12.	Köln (3)
09.12.	Leverkusen (4)
10.12.	Bad Honnef (2)
31.12.	Köln (3)

Weitere Veranstaltungen bitte nachfragen.

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

Geschäftsführer : Udo Lohngel
Kassierer : Wolfgang Menzel

Veranstaltung
Marion S

Britta und ich liefen in Schuhen der Marke on, die man testen konnte. Wir kannten diese zwar schon vom Schuhtest mit dem Siegburger Laufladen Bunert letzten Samstag, aber so hatten wir Gelegenheit nochmal ein anderes Modell zu testen.

Die Strecke führt mit einigen Schleifen um das Rhein-Energie Stadion und den Adenauer Weiher. Langeweile kam nicht auf, denn schon nach 1 Kilometer hatte man die LäuferInnen aus den Vorblöcken eingeholt und das Slalomlaufen und Hakenschlagen



begann. Denn ein gezielte Vorbereitung oder ein Training für die Läufe findet in den wenigsten Unternehmen statt. 5,5 km schafft man auch gehend ohne Training in gut einer Stunde.

Mir war es egal, ich wollte meine Beine nur nochmal „durchpusten“ für den Jungfraumarathon am Samstag und für Britta war es ein Testlauf für ihren Fuß, der in der letzten Zeit etwas Probleme gemacht hatte. Nach 23:07 min lief ich ins Ziel im Stadion ein. Britta benötigte 30:31 min und war somit noch in der 1. Mannschaft des KSta-Team (immer 5 LäuferInnen)

als Team gewertet.

Zufrieden stärkten wir uns kurz am Catering (Nudelsalat, Spinatquiche, Brezel und Obst) im KSta-Zelt und machten uns zeitig auf

den Weg zum Auto, denn es wurde langsam kalt und wir waren beide nach einem langen Arbeitstag müde und mussten am kommenden Morgen früh raus, denn Britta war so nett mich zum Bahnhof in Siegburg zu bringen, wo mein Zug nach Interlaken abfuhr. (Siehe dazu extra Bericht).

Ich durfte dann eine Woche später am 14.09. beim FiLa in der Bonner Rheinaue für meinen wirklichen Arbeitgeber, den Fitnessclub Heide Rosendahl starten. Hier traf ich auch Olaf und Barbara, die ebenfalls für ihre Arbeitgeber am Start waren.

Zum Glück war es beim Warmlaufen noch trocken, doch pünktlich mit dem Startschuss setzte der Regen ein. Also hieß es die 5,5 km in ca. 22 Minuten „abzuarbeiten“ und sofort wieder zum Auto und nach Hause fahren.

Für mich war dann auch dieser Lauf ein letztes „Durchpusten“ für den Fühlinger See am 17.09., wo ich den Halbmarathon bei besten Wetterbedingungen absolvieren durfte. **Birgit**

Liebe LLGler,
unser diesjähriger **Vereinsausflug** findet am

Sonntag, 29. Oktober 14-17 Uhr

statt.

Wir werden eine Schnupperstunde im Bogenschießen bekommen.

Für jeden wird der passende Bogen ausgesucht, anschließend Aufbau, theoretische Einführung, Schießen und Abbau.

Im Anschluss könnten wir noch zusammen etwas essen.

Naturwerkstatt Hennef, Am Burghart 8, Hennef-Stein

Anmeldungen bitte ab sofort Marion per Mail familie.sohni@t-online.de

oder WhatsApp 0151-50369789.

Lieben Gruß
Marion