



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, 12.10.2017

Vereinsnachrichten 29-17

Mit **Sandra WINGEN** begrüßen wir ein neues Mitglied in der LLG.



Den Rothenbächern ist Sandra ja schon gut bekannt, denn so manchen Trainingslauf hat sie schon mit uns absolviert. Sie wirkt und ist sehr sportlich, denn alles, was mit Sport zu tun hat findet ihr Gefallen. Und so traut sie sich gerne was zu, auch wenn der Weg weit zu sein scheint. Im kommenden Jahr steht ein HM auf ihrer Speisekarte. Ansonsten hat sie für Essen und Trinken ein offenes Ohr und für Spargelstangen mit Kartoffelrosen im Schinkenbett an Sauce de beurre auch ein offenes Herz. Sandra kommt in 2018 in die W35 und ist derzeit das Nesthäkchen vom Rothenbach. In Troisdorf geboren aber nun in Siegburg lebend hat sie einen Kleintransporter mit der Aufschrift LLG St. Augustin vor sich herfahrend gesehen und so kam sie zu uns, zur LLG.

Sie schätzt Gesellschaft beim Laufen, wie wir ihre Gesellschaft kennen und schätzen gelernt haben.

Auch früher konnte man mit 50 Jahren noch schnell laufen!



Zu den **NRW-Meisterschaften in Siegburg** gab es in den letzten VN schon einiges zu lesen und an Bildern zu sehen. Mein persönliches Ziel war hier der Vereinsrekord für 50-jährige (37:10), den ich um 11 Sekunden verfehlt habe. Der überraschende Besuch meiner Frau und Tochter an der Strecke, samt Vuvuzela und großem Plakat, brachten zwar einen Energieschub, aber ich hätte Flügel gebraucht! Dennoch war ich mit meiner 10 Km-Zeit zufrieden, im Hinblick auf den 1 Wo später anstehenden HM.

Der 2. Platz mit der Mannschaft (M50/55), in der ich das Küken war, wurde daher ein tröstender Erfolg mit dem wir nicht unbedingt gerechnet hatten.

Die Vorbereitung zum **HM in Köln** war soweit gut, das Wetter sollte ideal mitspielen, was es tatsächlich tat (ca. 14° und trocken) und gesund war ich auch. Der Veranstaltungstag fing jedoch mit verpasstem Zug an,

daher musste ich meine Frau aus dem Bett schellen, da ich das Haus ohne Schlüssel verlassen hatte und nicht damit gerechnet, schon Minuten später wieder zurück zu sein. Also musste Plan B her und Nicole brachte mich in aller Eile zum nächsten Bahnhof, um dort den Regional-Zug zu bekommen. Darin gut Platz genommen und wieder ruhigen Puls, hielt der Zug kurz vor Köln ca. 10 Min, weil eine Weiche defekt war. Die Uhr tickte weiter und die Anspannung wuchs entsprechend. Endlich in Köln angekommen, drängten Läufermassen in Richtung Laufgeschehen. Von den ca. 11.700 Teilnehmern/-innen des HM hatte ich gefühlt die Meisten vor mir in der Reihe vor den Toiletten. Da die Abfahrt der LKW's mit den Kleiderbeuteln schon angekündigt wurde,



Im Oktober sind im Verein:

Wolfgang Koppatsch	22 Jahre
Bettina Knappe	19 Jahre
Manfred Prokaska	18 Jahre
Achim Neitzel	17 Jahre
Burkhard Vitt	17 Jahre
Stefan Grund	13 Jahre
Thorsten Sohni	12 Jahre
Gaby Altenrath	11 Jahre
Mario Müller	6 Jahre

Wer ist wann und wo für die LLG am

01.10.	Köln, Kyrion, Braun, Breunig von Martial, Menzel, LennartzBi, Oberndorfer
08.10.	München, Lorenz-Kimmich
14.10.	Hangelar, BrishatyI+E, Reinisch, LennartzBi, KuckR
15.10.	Melbourne, Menzel
15.10.	Steinheim, Rasten
22.10.	Refrath, Putz, Oberndorfer
22.10.	Bonn, EngelsH, KucherO
28.10.	Altendorf-Ersdorf, BrishatyE
29.10.	Remscheid, Kyrion, Lämmlein
29.10.	Luzern, LennartzBi
05.11.	Simmerath, Putz, Rasten
11.11.	Bonn, BrishatyE
12.11.	Hennef, Böttcher
18.11.	Bad-Godesberg, BrishatyE
18.11.	Wuppertal, Lämmlein
02.12.	Marienhagen, BrishatyE
03.12.	Mondorf, Reinisch
10.12.	Bad Honnef, Lämmlein
31.12.	Köln, Oberndorfer

Wer feiert seinen Geburtstag?

16.10.	Ilse Schmitz	54 Jahre
17.10.	Heinz Günther	73 Jahre
20.10.	Frank Kyrion	51 Jahre

20.10.
Marion
Wiemker-
Schneider
50 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:

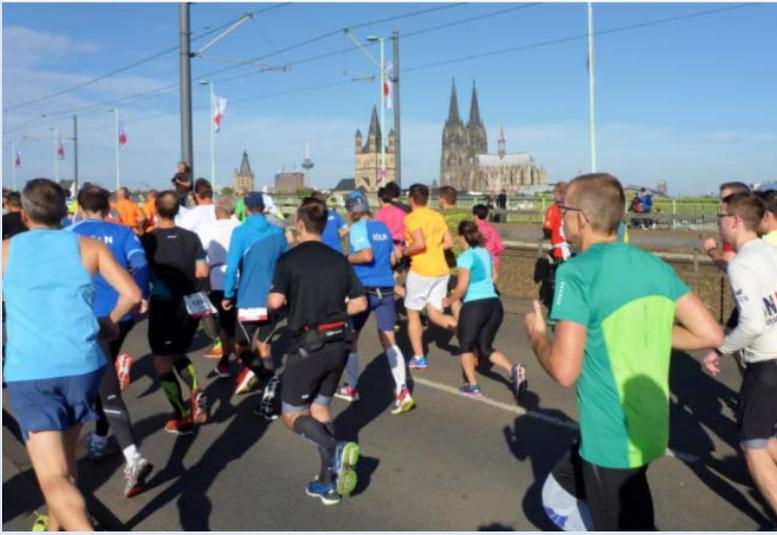
22.10.	Refrath (3)
27.10.	Frankfurt (4)
12.11.	Hennef (3)
03.12.	Köln (3)
10.12.	Bad Honnef (2)
31.12.	Köln (3)
15.04.	Bonn (58)

Weitere Veranstaltungen bitte nachfragen.

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

Geschäftsführer : Udo Lohrengel
Kassierer : Wolfgang Menzel

Verans
Marion



scherte ich wieder aus der wartenden Schlange aus, um den Kleiderbeutel abzugeben. Das stille Örtchen sollte vor dem Start schon noch sein, aber wo nur? Wie verzweifelt lief ich umher und da kam das Hyatt-Hotel in Sicht, aus dem ein Läufer heraus trabte. Meine Rettung! Die Empfangsdame wies mir freundlich den Weg und das Zwischenziel war in greifbarer Nähe. Doch wenige Schritte vor dem Ziel, versperrte ein Hotelangestellter die WC-Türen mit einem Schild "defekt" und telefonierte deswegen eifrig. Dann doch wieder etwas angespannt bewegte ich mich vor ihm hin und her, bis er den Hörer zur Seite nahm und mir sagte, oben sei noch eine Toilette. Ich rannte die Treppe rauf und fand eine Wohlfühlöse in der

ich alleine war. Dies brachte einen kurzen Moment der Ruhe, bevor ich dann schnellstens zum Startblock eilte. Hier war der Plan, sich möglichst weit vorne einzureihen, was jetzt nicht mehr möglich war, da schon zu spät. Der Startschuss fiel, ein paar fluchende Worte über die, die sich beim Einordnen wohl sehr überschätzt haben und dann in eine für mich passende Gruppe einfinden. Die Zwischenzeiten die ich mir vorgenommen hatte, passten bis Km 15 noch sehr gut. Danach habe ich die Zeit aus dem



dem Auge verloren und mehr auf Strecke und Mitläufer geachtet. Erst recht, weil ein Mitläufer meine Ak sein konnte. Gemeinsam haben wir versucht, gegenseitig das Tempo hoch zu halten. Auf der Hohe Str., also der Zielgeraden von Köln, wurde er kurz schneller und ich dachte, jetzt zieht er davon. Es waren jedoch nur 2-3 Meter, die ich dann wieder gut machen konnte, um dann selbst zum Schlussspurt anzuziehen, was mir bis ins Ziel gelungen ist. Doch habe ich mein persönliches Ziel erreicht? Ich sah eine Bruttozeit von etwa 1:21:37 auf der Anzeige Uhr beim Zieleinlauf. Wie immer hatte ich vergessen, meine eigene Stoppuhr zu drücken. Meine Nettozeit blieb also ungewiss. Erst zu Hause habe ich gesehen, dass wieder 8 Sekunden auf den Vereinsrekord (1:21:18) fehlten, was mich erstmal ziemlich runtergerissen hat. Ein kleiner Trost war dann der 2. Platz in der Ak. Der Mitläufer, den ich nur knapp vor dem Ziel noch distanzieren konnte, wurde Dritter. Nach beiden Veranstaltungen konnte ich konstatieren, "auch früher konnte man mit 50 Jahren noch schnell laufen" 😊 und ich nicht an die Zeiten von Franz Lämmlein und Jürgen Steimel ran-

kommen. Es war kein Spaziergang, schreibt **Suha**, aber wir haben es geschafft. Ab km 14 war ich echt fertig und ich musste ein paar-mal gehen. Ich hatte Kreislaufprobleme und mir wurde schwarz vor Augen. Mein Sohn Simon ist ab km 15 mitgelaufen und hat uns liebevoll gecoacht. Jetzt bin ich einfach nur froh, dass es vorbei ist. Britta redet schon vom nächsten Halbmarathon in Bonn. Die hat ja vielleicht Ner-ven!!

