



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, 13.11.2017

Vereinsnachrichten 32-17



NaturWerkstatt Hennef

Wie in jedem Jahr seit 2003, wurde der willkommene und sehr gelungene Jahresaufzug von der lieben Familie Sohni organisiert.

In diesem Jahr stand Bogenschießen auf dem Programm. Anfängliche Schwierigkeiten beim Zusammen- und Anlegen des Bogens hatte man schnell im Griff, dank der guten Anleitung und dem besonderen Geschick der Teilnehmer. Erwähnenswert an dieser Stelle ist, dass niemand zur eigenen Zielscheibe wurde. Allesamt durften an diesem Tag in Hennef auf ihre Kosten kommen und sich ihrer geschärften Sinne freuen.

Die versierte Trainerin im Umgang mit Pfeil und Bogen hat ganze 'Arbeit' geleistet, um uns ein paar schöne Stunde außerhalb des Alltages zu beschenken. Dazu hat eventuell der ein oder andere, auch einmal andere Muskelpartien spüren können.

Das gesellige Beisammensein haben wir in Pinchos Restaurant fortgesetzt und ließen den Abend gemütlich im spanischen Flair ausklingen. **Sandra** Bildmitte oben rosa rot (Weitere Fotos von Olaf und Sigurt auf der HP. Foto rechts zeigt Marion, die Organisatorin des LLG-Ausflugs)



45. Herbstlauf des LSV Porz 29.10.2017 / Köln-Porz

Nach einigen kürzeren Volksläufen in den Jahren 2000 und 2001 wollte ich im Herbst 2001 meinen ersten Halbmarathon bestreiten. Beim Herbstlauf des GSV Porz schaffte ich eine Zeit von 1:57 und war stolz es im ersten Versuch unter 2 Stunden geschafft zu haben. Ich belegte Platz 163 von 241 Läufern. Damals wurde der Herbstlauf in Köln Zündorf ausgetragen, die Runde am Rhein hat mir gut gefallen. So kam ich gerne wieder. Erst mein vierter Herbstlauf in Porz im Jahr 2004 führte mich erstmals in das Erholungsgebiet Leidenhausen in Köln Eil. Von 2001 bis 2003 ist der Herbstlauf aufgrund Bau der ICE Strecke nach Zündorf verlegt worden (und die Winterserie incl. der Winterserie im Jahr 2004 nach Wahn).



Nun bin ich dieses Jahr zum inzwischen 13ten Mal beim Porzer Herbstlauf gestartet. Keinen anderen Lauf habe ich öfter bestritten, nur 4 Ausgaben in den 17 Jahren fanden nicht mein Gefallen. Seit 2013 wohne ich nur 800m von der Laufstrecke entfernt, welches die regelmäßige Teilnahme einfach macht. Heutzutage kann man den 163. Platz nicht belegen weil es diesen nicht mehr gibt. Letztes Jahr waren 118 Läufer(innen) im Ziel, dieses Jahr nach der stürmischen Nacht zuvor war es nur 69 im Halbmarathon. Das Wetter hat sicher einige Teilnehmer abgehalten. Es ließ sich aber gut laufen, nur wenig Matsch und wenige Böen mit stärkerem Wind. Trotz der wenigen

Im November sind im Verein:

Walter Müller	24 Jahre
Harald Müller	24 Jahre
Herbert Bergold	21 Jahre
Arnold Pietras	21 Jahre
Jörg Schmidt	20 Jahre
Katja Ratte	18 Jahre
Antje Kucher	14 Jahre
Natalie Mück	10 Jahre
Jörg Holzschneider	9 Jahre
Ulrike Steeger	5 Jahre
Roland Frank	2 Jahre

Wer ist wann und wo für die LLG am

29.10. Porz , Oberndörfer
29.10. Luzern , LennartzBi
05.11. Simmerath , Putz
05.11. Bensberg , LennartzBi, EngelsH+A, Schmitzllse
11.11. Bonn , Tesch
12.11. Hennef , Böttcher, SchmitzLennartzBi, Steeger
18.11. Bad-Godesberg , BrishatyE
18.11. Wuppertal , Lämmlein
02.12. Marienhagen , BrishatyE
03.12. Mondorf , Reinisch, KuckR
03.12. Erpel , LennartzBi, KuckHJ Lohrengel
10.12. Bad Honnef , Lämmlein, Schmitz2
31.12. Köln , Oberndörfer, Neitzel B+A, LennartzBi
07.01. Kevelaer , Lämmlein
18.03. Bensberg , Lorenz-Kimmich

Wer feiert seinen Geburtstag?

13.11. Karsten Dzialas	45 Jahre
16.11. Antje Kucher	53 Jahre
21.11. Thomas Schmitz2	57 Jahre
22.11. Birgit Lennartz	52 Jahre

23.11.
Rüdiger Hötger
60 Jahre



TRAININGSZEITEN-/Orte:

Montag , 18.00 Uhr Menden
Dienstag , 18.30 Uhr Rothenbach
Mittwoch , 18.00 Uhr Tempotraining
Donnerstag , 18.00 Uhr R'bach
Samstag , 15.30 Uhr Rothenbach

Noch Startkarten für:

02.12. Marienhagen (1)
03.12. Köln (1)
03.12. Erpel (2)
09.12. Leverkusen (2)
10.12. Bad Honnef (1)
11.12. Köln (3)
07.01. Kevelaer (2)
03.02. Dieringhausen (5)
18.03. Bensberg (5)
15.04. Bonn (41)

Weitere Veranstaltungen bitte nachfragen.

Geschäftsführer : Udo Lohrengel
Kassierer : Wolfgang Menzel

Veranst
Marion

Teilnehmer hatte ich die meiste Zeit andere Läufer unweit von mir. So blieb es spannend und kurzweilig auf meiner Hausstrecke. Mit dem Ergebnis bin ich zufrieden.

Eine moderne Veranstaltung ist der heutige Herbstlauf des LSV Porz nicht. Es gibt keine Umkleiden, keine Toiletten, wenig Parkplätze, keine AK-Siegerehrung, keine Sponsoren mit ihren Ständen, eine spärliche Verpflegung, keine "Highlights" auf der Strecke, immer das gleiche...

Dafür Laufen pur bei jedem Wetter auf flacher vermessener 5km Runde, Tee und eine Medaille im Ziel. **Martin**



Am letzten Oktoberwochenende in diesem Jahr war die Auswahl, wo starte ich, recht schwer. Ich entschloss mich für den Swiss City Marathon in Lucerne.

Der Vorteil: Die Marathonstrecke besteht aus zwei Runden, um die Veranstaltung also kennen zu lernen, reichen 21,1 km. Und ich habe es nicht bereut:

Eine abwechslungsreiche Strecke: Stadt, Natur, See, lange Gerade, aber auch häufiger Richtungswechsel, flach und wellig, Musik und Ruhe, ein Stadion und eine Konzerthalle werden durchlaufen. In Verbindung mit einem langem Wochenende um Luzern und Umgebung zu erkunden eine lohnenswerte Reise. **Birgit**



21. Rursee-Marathon 2017 Laufend den Nationalpark Eifel erleben

aber auch sehr anspruchsvoller Strecke, was die Steigungen rund 580 HM, und den Untergrund angeht. Würde sagen der Rursee-Marathon steht dem Monschauer in nichts nach. Auch sehr gut organisiert mit kurzen Wegen im Simmerather Ortsteil Einruhr geben der ganzen Veranstaltung noch einen familiären Charakter.

Nachdem um 6.00 Uhr der Wecker klingelt und draußen der Regen gegen die Fenster klatscht gibt es ein kurzes leichtes Frühstück mit starken Kaffee und hole dann meinen Mitstreiter Markus Lenzen ab. Auch ein "59er Jahrgang und Bewegungssüchtig von der Hellas Siegburg. Gegen 9 Uhr trafen wir in Einruhr, wo sich der Start-Zielbereich befand ein. So hatten wir noch genügend Zeit für einen Kaffee und konnten uns so in Ruhe fertig machen. Der Regen hatte nach gelassen und hörte wie bestellt zum Start ganz auf. Was für ein Glück! Die Temperatur in der Eifel mit 7 Grad recht frisch aber immer noch im grünen Bereich. Während des Rennens kam sogar in längeren Abschnitten die Sonne durch und tauchte den bunten Herbstwald im Nationalpark Eifel in ein zauberhaftes Licht.

Pünktlich um 10:30 Uhr wurden die rund 320 Läufer/innen auf die beschwerliche Reise von 42,195 km geschickt. Leider sind die Teilnehmerzahlen insgesamt rückläufig. Nachdem wir Einruhr verlassen hatten ging es noch über breite aber steinige Wege gleich bergauf, wobei hier die Steigung noch harmlos war. Die Wege wurden zunehmend matschiger und enger. Bei km 7 kam dann der erste richtige Anstieg, rauf zur Staumauer der Urfttalsperre. Hier wurden wir mit einem herrlichen Ausblick und der ersten Verpflegung belohnt. Im ständigen auf und ab kamen wir bei km 12 zur Streckenteilung für die 16,5 km Runde die über den Paulusdamm auf die andere Seite des Obersees führte. Bis hier lief ich mit Markus noch zusammen verlor ihn dann aber aus dem Blick. Für die Marathonis begann hier ein ca. 2,5 km langer moderater Anstieg. Über die Staumauer in Schwammenaul ging es schon zur HM Marke. Die ich mit 1:41:30 Std. passierte. Von Markus hab ich überhaupt nichts mehr gesehen. Hier dachte ich noch, könnte ja passen knapp unter 3:30 Std. zu laufen, aber was d

ann in der zweiten Hälfte kam war wesentlich heftiger wie in der ersten. Km 23 der nächste Anstieg kurz aber recht knackig, oben mit Verpflegung. Das Profil ist durchgängig wellig. In der Ortschaft Wollersbach wird es nun heftig. Rauf runter, wieder rauf über 10 % und am Ortsausgang wieder runter. Doch das Beste kommt zum Schluss. Km 37. Über den Eiserbachdamm geht es direkt rechts und dann links einen steilen, engen und matschigen Trail hoch. Auch hier mehr als 10 % auf ca.800m Länge. Hier lief



dann keiner mehr. Hier habe ich auch eine Menge Zeit verloren. Über grüne matschige Wiesen und einen steinigen schmalen Trail ging es bergab. Wer nun meinte die 3km bis nach Hause flach auslaufen zu können sah sich getäuscht. Bei km 41 wartete noch eine kleine, aber feine Überraschung in Form eines kurzen, knackigen Anstiegs auf die Läufer. In der Phase des Rennens tut das natürlich besonders weh. (Aua,Aua) Nun war es aber fast geschafft. Ein schmaler Weg am Ufer des Sees führte uns Richtung Ziel von dem wir schon die laute Musik hören konnten! Meine Beine schmerzten wie schon lange nicht mehr. Ich muss wohl mal wieder einen Marathon gefinisht haben! 3:33 Std. sind es dann geworden. Nach dem Zieleinlauf von Markus der kurz nach mir kam, gings dann unter die Dusche. Bei der Zielzeit sollte dann auch noch vor dem nach Hause Weg Zeit für ein Erdinger Alkoholfrei sein! **Harry**

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

Geschäftsführer : Udo Lohrengel
Kassierer : Wolfgang Menzel

Veranstaltungswart :
Marion Sohni