

Wir wünschen Euch ein
frohes neues
Jahr 2018

LLG
St.

Augustin



www.marathon-und-mehr.de, www.LLG-St-Augustin.de
www.marathon-und-mehr.de

Lohmar, 04.01.2018

Vereinsnachrichten 01-18

...auf dem Weg nach **Zweitausendachtzehn**



Ca. 140 Silvesterläufe in GER und eine nicht bekannte Anzahl an wett-kampffreien Silvesterlauftreffen fordern zum Jahresende auf oder bieten die Möglichkeit für Hobby und Vergnügen, Wettkampf und Ehrgeiz, Anspannung und Entspannung, Aufhören und Anfangen. Silvester, ein Tag 10 Tage nach Winterbeginn, leistet sich gerne Kälte, Eis oder Schnee. In 2017 nichts davon unter 250 m. Am Vortag war ich beim Silvesterlauf in Netphen und fuhr auf dem Weg dorthin über die A4 Richtung Siegen durch hohen Schnee, der noch eifrig vom Himmel fiel. In Köln, Euskirchen, Trier und Bonn waren es am 31.12. „erschreckende“ 12-14° und die Fotos zeigen halbnackte LäuferInnen... Allerdings auch das krasse Gegenteil mit Handschuhen, Schal und umfangreichen Gewändern.



An Silvester dann war ich in Köln, wo sich 5 LLG-Akteure mit der Konkurrenz messen wollten. Frank, ein letztes Mal in der M55 und Ilse auf dem Weg in die AK, die Frank dann nicht mehr braucht. Es gab das Angebot über



50 oder darunter – Minuten – für die 10 km-Distanz. Zwei riesige Startfelder wovon im 1. Lauf, bis auf Ilse schon alle antraten. Achim mit ambitioniertem Ziel, Frank mit Hoffnung, Martin mit Zuversicht und Birgit etwas verzagt. Ilse dann im 2. Lauf und wohl selbst kaum erwartet, machte sie sich ein tolles AK-Abschluss-Neustartgeschenk. Sie rannte so klar unter 50 min durchs Ziel, wie nur Wenige in diesem Rennen. Bestzeit vom Feinsten und so wird dann Trainingsfleiß belohnt und in pure Freude umgewandelt. Frank und Birgit bildeten für ca. 45 min ein Paar. Er voraus und sie



hinterher. Von km zu km wurde es enger und als Frank, wissend und spürend, was sich da anbahnte, das Tempo 500 m vor dem Ziel nochmals anzog, da gab sein Magen nach und plötzlich stand er am Rand und... Ich war sofort bei ihm und tat das, was nötig war und er lief dann doch noch ins Ziel – in guter Zeit.

Im Januar sind im Verein:

Wolfram Hohaus	24 Jahre
Bernd Nitsche	21 Jahre
Siegfried Klein	21 Jahre
Günter Stolzenberg	21 Jahre
Alexander Rausch	21 Jahre
Dierk Vollmer	19 Jahre
Gisela Buslei	15 Jahre
Johannes Kaymer	4 Jahre
Britta Breuning	1 Jahr
Rainer Kuck	1 Jahr

Wer ist wann und wo für die LLG am

31.12. Köln	Oberndorfer, NeitzelA LennartzBi, Reinisch, SchmitzIlse
31.12. Bonn	Lorenz-Kimmich EngelsA+H
31.12. Trier	Steimel
31.12. Gummersbach	LennartzBu
07.01. Kevelaer	Lämmlein
13.01. Bensberg	LennartzBi
21.01. Porz	Oberndorfer
28.01. Pulheim	1 oder 2 Teams
03.02. Dieringhausen	SchmitzIlse Reinisch, LennartzBi
04.02. Königswinter	Kaulbach Lorenz-Kimmich
04.03. Leverkusen	NeitzelA
18.03. Bensberg	Lorenz-Kimmich NeitzelA
15.04. Bonn	Lorenz-Kimmich, Braun, SchmitzIlse
15.04. Bockenheim	NeitzelA

Wer feiert seinen Geburtstag?

03.01. Stephanie Antoniou	48 Jahre
04.01. Herbie Engels	70 Jahre
07.01. Birgit Wilms	52 Jahre
07.01. Max-Thoms Wiemker	11 Jahre
10.01. Manfred Licharz	75 Jahre
11.01. Eugen Kuntzmann	79 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:

03.02. Dieringhausen	(2)
04.03. Leverkusen	(6)
10.03. Köln	(5)
18.03. Bensberg	(4)
18.03. Köln	(5)
15.04. Bonn	(16)
22.04. Refrath	(6)

Weitere Veranstaltungen bitte nachfragen.



Birgits Befürchtungen zuvor, wurden mit einem sich von Runde zu Runde steigenden Selbstvertrauen abgelöst und war im Ziel erfreut überrascht.

Achim tat sich schwer, zog aber nach erster Bilanz sofort Konsequenzen und kündigte sein Comeback für den Bayerkreuzlauf Anfang März an. Und was war mit Martin? Der hielt sich schadlos und ackerte hinter Knacki Deuser her und war ihm auf dem letzten km extrem dicht auf den Fersen. Aber der hörte meine Zurufe an Martin, holte das Letzte aus sich raus und rettete sich zeitgleich vor Martin ins Ziel.

Der Lauf in Bonn war echt witzig, da ich erst den Silvesterlauf in Spich mitgemacht und anschl. mit Barbara und Thomas noch auf das neue Jahr angestoßen habe. Danach schnell nach Bonn, war natürlich zu spät, der Start war schon vorbei, aber was solls. Startnummer angeheftet und dem Feld hinterher gelaufen. Die Jacke konnte ich mangels Zeit nicht mehr zum Auto bringen. war also ein recht "warmer" Lauf mit einer recht miesen Zeit. Aber,



In einem NL teilte der Veranstalter des Bonner Silvesterlaufes am 15.11. mit, dass „dieses Jahr werden die Strecken mit einem Laufrad vermessen, so dass ggf. ja am Jahresende auch noch eine Bestzeit gelaufen werden kann.“

„Die Organisatoren planen für dieses Jahr keine Anmeldung ihres Laufes beim Leichtathletikverband. Damit es für sie Sinn macht und sie auch z.B. den Versicherungsschutz der Teilnehmer über den Verband genießen könnten, müssten sie einen Verein gründen und Mitglied beim Verband werden, das ist aber nicht beabsichtigt ... ob sie den Lauf prinzipiell mal beim Verband anmelden ist noch offen.

Damit ist die aktuelle Situation eines Silvesterlaufes in Bonn für die Teilnehmer eigentlich eine „Verschlechterung“ im Vergleich zum vorherigen Silvesterlauf, veranstaltet und organisiert vom "Bonn-Marathon".

Das Thema offizielle Streckenvermessung ist alledings.....schon ein Thema beim Bonner Silvesterlauf. Eine aktuelle Vermessung ist jedoch aufgrund der Weltklimakonferenz nicht möglich.“ Vorgesehen war eine Vermessung mit einem Laufrad!!

hier lasse ich dem olympischen Gedanken freien Lauf: Dabei sein ist alles, und den einen oder anderen Läufer hab ich noch eingeholt.

Angelika und Herbie nutzten ebenfalls das Bonner Angebot, um das Jahr laufend ausklingen zu lassen. Herbie ist dann in der Nacht wach geblieben, um den Übergang in die M70 zu zelebrieren!

23. Mondorfer REWE-Weihnachtslauf von KlausB

Die Teilnahme am 10 Km Mondorfer REWE-Weihnachtslauf hatte ich eigentlich nicht auf dem Plan, doch in der Annahme, meinen Bruder, der im Mondorf wohnt, an der Strecke zu sehen, meldete ich mich kurz-

fristig an (ca. 10 Sekunden vor Online-Meldeschluss).

Am Lauftag war es kalt und leichtes Schneetreiben. Nicole und Nina konnte ich als Begleitung gewinnen, die während meines Laufs den Weihnachtsmarkt im Start-/Zielbereich besuchten.

Pulheim Staffelmarahton
Bisher 3 Interessenten mit **Barbara, MartinO und FrankR**. Benötigt werden mindestens 6 LäuferInnen oder man läuft mehr als eine Etappe.

Ich war über die Begleitung froh, um vor dem Start noch die wärmende Jacke abgeben zu können. Meine Einlaufrunde war dann etwas zu lang und vor dem Start dadurch etwas hektisch. In dieser habe ich Nicole nicht nur die wärmende Jacke gegeben, sondern auch Handschuhe und Mütze. Das sollte ich dann auch im Laufe des Rennens zu spüren bekommen.

Wer verspätet zum Start kommt, muss sich auch nicht wundern, wenn man sich dann weiter hinten einreihen muss. Nach dem Start der 641 Teilnehmer galt es also zuerst, Anschluss an zeitgleiche Mitläufer zu suchen. Nach einer Einführungsrunde durch Mondorf, zum erstem Mal den kleinen Anstieg (ca. 250m) durch den Zielbereich. Aus dem Ort rausgelaufen, waren dann einige bekannte Gesichter am Wendepunkt zu sehen, die jedoch schon einen deutlichen Vorsprung hatten. Ab etwa Km 7 musste ich dann alleine kämpfen, weil vor und hinter mir keine Mitläufer waren. Jetzt in Sichtweite ein Zelt mit Dudelsackpfeifern, die in diesem zuschauerfreien Raum, alljährlich die laufenden Säcke auspfeifen. Kurz danach kommen einem die hinterher Laufenden entgegen und man gewinnt das Gefühl doch schnell zu sein.

**Jahreshauptversammlung
der LLG
am 18. Februar 2018
und wieder im Restaurant
„En de Kohweed“ Siegstraße 8
53757 Sankt Augustin**

Jetzt schon dem Zielbereich näher kommend, hat es auch Vorteile alleine zu laufen und den Applaus der Zuschauer für sich selber zu genießen. Ein zweites Mal den kleinen Anstieg hoch und dann nochmal ca. 250 m bis ins Ziel. Hier traf ich dann nach und nach auch weitere LLG`ler, die alle wohl zufrieden mit Ihren Zeiten waren. Die Zielverpflegung war u.a. mit heißem Tee und ganzen Bananen sehr angenehm. Es hätten aber auch Fritten, Bratwurst Zuckerwatte oder Lebkuchenherzen sein können 😊. Was der Sieger Christian Schreiner wohl gegessen hat weiß ich leider nicht, sonst hätte ich das auch gegessen! Er verbesserte seine Vorjahreszeit um 1 Min. auf 31:39! Mein Bruder war dann leider nicht an der Strecke aber vielleicht im nächsten Jahr.

Weihnachtsessen
Termin: Samstag, 13.01.18 um 19.30 Uhr
Restaurant "Primos" in Hennef-Geistingen (Geistinger Platz 1)

Ein Dankeschön möchte ich gerne allen im Verein aussprechen, die sich mit Ihrem Arbeitseinsatz an jeglichen Aktivitäten im Verein engagieren. Homepage, Ergebnisse, Ausflüge, Veranstaltungen, Kasse, ect. machen sich nicht von alleine. Vielen Dank Euch allen!

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

Geschäftsführer : Udo Lohrengel
Kassierer : Wolfgang Menzel

Veranstaltungswart :
Marion Sohni