

Langlaufgemeinschaft Sankt Augustin
Geschäftsstelle
Zum Friedenskreuz 7 D-53797 Lohmar



Vereinsnummer der LLG St. Augustin im LVN 30141

Tel. 02246 - 911 647 Mobil 0151-25866395
Priv 02246 - 915 90 80
info@LLG-St-Augustin.de, www.LLG-St-Augustin.de
www.marathon-und-mehr.de

Lohmar, 25.03.2019

Vereinsnachrichten 09-19

run green - run happy

45. Königsforst-Marathon

Naturstrecken 5 - 10 - 21,1 - 42,2 km

Sonntag, 17. März 2019

erlebe die grüne Lunge von Köln

www.koenigsforst-marathon.de

Auf der Strecke ging es heißer her, als am Himmel, aber ab Mittag wurde es auch dort freundlich.

Ilse und Franz mit dem vollen Programm.

Achim und Jürgen blieben unter 2 h im HM.

Nach windigen und stürmisch-nassen Tagen litt der Wald und entledigte sich so manchen Astes oder gar Stammes. Das war bis zum Renntag alles beseitigt und auch die Wegeverhältnisse in

Im April sind im Verein:

Birgit Wilms	14 Jahre
Marion Sohni	14 Jahre
Sigurt Zacher	13 Jahre
Uwe Niederprüm	9 Jahre
Alexander Reglin	7 Jahre
Barbara Kaulbach	4 Jahre
Max Wiemker	3 Jahre
Vicky Antoniou	3 Jahre
Stephanie Antoniou	3 Jahre

23.03. **Rodenkirchen**, Trinks, Menzel

28.03. **Bonn**, Ilse, JürgenLK, Paffrath, Scholl

07.04. **Bonn**, Breunig, Braun, Wiemker, Lorenz-Kimmich, Böttcher, Menzel, Scholl Drose, Hartnack, Kaulbach

28.04. **Köln**, Lorenz-Kimmich

05.05. **Ansbach**, Lorenz-Kimmich

18.05. **Berlin**, LennartzBi

26.05. **Würzburg**, LennartzBi

25.08. **Köln**, Lorenz-Kimmich

22.09. **Gmund**, Lorenz-Kimmich

13.10. **Köln**, Braun, Lorenz-Kimmich



gutem Zustand. Den Waldarbeitern sei gedankt.

Dennoch hielt das Wettergeschehen gut 150 LäuferInnen von ihrem Auftritt ab, aber 1.345 kamen ins Ziel.

5, 10, HM und MAR standen auf dem Speiseplan mit besonderer Bevorzugung für den HM.

Erst um 11 h zogen die Halben und Ganzen ins Grün, wobei die Sollzeit 3 h bzw. 5:30 h betrug.

Also Zeit genug, sich so richtig aus den Schuhen zu laufen! 234 Zieleinläufe im Marathon war

eine deutliche Steigerung gegenüber 2018. Seit 1973 wird Marathon im Königsforst gerannt und

gehört somit zu den Fossilien aus der Anfängerphase einer Laufbewegung, die sich in den letzten

15 Jahren in alle Sport- und bewegungsfreudige Bereiche entwickelt hat. Kandel und Kö-

nigsforst haben im Frühjahr als Test nach dem Umfangstraining den höchsten Stellenwert.

Beide sind grün, während Kandel auf Teer stattfindet, hat der Königsforst feste Tennenwaldwege.

Während Kandel pottebenes Geläuf bietet, kommt der Königsforst doch etwas welliger da-

her. Aber beide kennen keinen einschränkenden Wind.

Ilse war flott unterwegs, in der 1. Runde vielleicht etwas zu viel, denn schon nach 1:53:49 h lief sie in

die 2., für die sie 2:12:42 benötigte. **Franz**, alter Königsforst-Kämpfer, zeigte sich schon nach 1:43:08 h

im Zielbereich und die 2. Runde war nach 1:53:25 h beendet. **Er schreibt:**

Schlechtes Wetter war angesagt. Bei der Hinfahrt von Wuppertal starker Regen.

Aber, oh Wunder, während des Laufes gab es nur 1 bis 2 Minuten etwas Hagel, sonst trocken, sogar etwas Sonne.

Meine Zielzeit für meinen 12. KFM lag bei 3:40; erste Hälfte 5-er Schnitt, zweite 5:30. Abgesehen von 2 Pinkelpausen in Runde 1 lief es ganz gut, aber nach 8 km zwickte die rechte Wade. Ich trat etwas fester auf und es besserte sich. Bei HM überlegte ich kurz auszusteigen, bog dann aber doch in die 2. Runde ab.

Jetzt war es - wie immer - einsam im Königsforst. War mir aber egal, es galt mein Tempo zu laufen. Habe ich

auch und war in 3:36:33 im Ziel. Natürlich AK-Sieg, aber ich war ja auch der einzige TN....Aber Platz 32 von

über 180 TN ist ja auch nicht schlecht. Es ist kein Stöhnen auf hohem Niveau, aber ich merke schon meine fast 67 Jahre und noch 2 -3 Jahre

und ich laufe Zeiten von 3:50. Damit wäre ich dann 1 h über meiner Bestzeit vom KFM von 1995(2:51)....Aber, ich bin froh, immer noch gut

durch die Rennen zu kommen; viele mussten schon dieses Hobby aufgeben.

Ca. 900 LäuferInnen zogen den HM vor, denn dann muss man sich nach 1 Runde nicht die brutalste Frage des Ta-ges oder gar des Monats stellen, ob man nun in die 2. Runde

geht oder durchs Ziel und nach Hause. Der Streckenzuschnitt auf dem letzten Kilometer ist dazu angetan (bergan), diese Entscheidung zu vereinfachen.

Noch vor Ort und im Nachgang war der Chor über diese Veranstaltung einstimmig positiv.

Der Ort des Geschehens hat zahlreiche Vorteile, da ganz überwiegend kurze Wege zurück zu legen sind. Ob Gepäckabgabe, Massage oder die Anreise und das Parken. Die Räumlichkeiten im AMG sind gut und groß und auch dort gibt es ein allgemein passendes Angebot, was vielerorts nicht erreicht wird oder aber das Doppelte den Laufkunden kosten würde. Sofortergebnisse visuell sichtbar, zeitnahe und gelungene Siegerehrung u.v.m. Veranstalter und Verein arbeiten Hand in Hand und wissen jederzeit, um was es geht. Überaus guter und sichtbarer Service.

Geschäftsführer : Udo Lohrengel
Assistent : Wolfgang Menzel



Jahreshauptversammlung der LLG hat stattgefunden.

Bei denen, die einmal im Jahr, 1 Stunde Zeit hatten, möchten wir uns bedanken.

Tombola-Lose für Sachpreise und Freistarts können noch bis 31.03. geordert/bezogen werden. Danach wird die Tombola aufgelöst.

Bezüglich Freistarts besteht die Regelung, dass innerhalb des Vereins getauscht werden kann. Allerdings muss ich darüber rechtzeitig informiert werden, da sonst keine zeitgerechte Umsetzung mehr möglich.

TRAININGSZEITEN-/Orte:

Montag, 18.00 Uhr Menden
Dienstag, 18.30 Uhr Rothenbach
Mittwoch, 18 Uhr Tempotraining
Donnerstag, 18.00 Uhr Rothenbach
Samstag, 15.30 Uhr Rothenbach

Wer feiert seinen Geburtstag?

22.03. Arnold Pietras 68 Jahre
02.04. Dierk Vollmer 78 Jahre
08.04. Alexander Reglin 43 Jahre
16.04. Peter Scholl 44 Jahre

Noch Startkarten für:

20.04. Köln (5)
20.04. Erpel (4)
01.05. Mendig (7)
05.05. Frechen (5)
24.05. Aachen (5)
02.06. Köln (5)
25.07. Köln /4)
04.08. Köln (3)
09.08. Hausen (5)
16.08. Köln (5)
30.08. Bergheim (3)

**Weitere Veranstaltungen
bitte nachfragen.**

**Über jeder Art von Mitarbeit, z.B. durch kleinere
Wortbeiträge,
würde ich mich freuen, wodurch Vereinsnachrichten noch
authentischer werden können.**