

**Langlaufgemeinschaft Sankt Augustin
Geschäftsstelle
Feldstraße 4 D-53797 Lohmar-Ingel**



Vereinsnummer der LLG St. Augustin im LVN : 1430

Tel. 02246 - 911 647 Mobil 0171 - 28 47 286
Fax 02246 - 911 301
info@LLG-St-Augustin.de, www.LLG-St-Augustin.de
www.marathon-und-mehr.de

Lohmar, 20.04.2011

Vereinsnachrichten 27-11

1. Dreierpackwochenende zur Vorbereitung auf die Osterwoche



Meine Tagesverfassung beim Marathon in Bonn war zwar nicht

optimal, um nicht zu sagen, mein Körper wollte eher Ruhe, aber im Nachhinein war ich froh und zufrieden, durchgelaufen zu sein. Und dies hat mir wohl sehr gut getan, denn nachdem die Müdigkeit aus den Beinen raus war, fühlte ich mich pudelwohl und freute mich auf ein lauffreies Wochenende.

Eingeläutet wurde es mit dem 1. Milchborntallauf in Bensberg am Freitagabend. Die SG Bockenbergl veranstaltet hier in dem wunderschönen Waldgelände unterhalb des Bensberg Schlosses im November/Dezember/Januar immer ihre Winterserie. Viele der rund 140 Teilnehmer kamen, um die Runde im Frühling ohne Kälte, Schnee und Matsch zu erleben. Auch ich genoss es, bei zwar kühler

Abendstimmung, aber mit Sonnenschein, die 8,6 km auf und ab zu rennen.

Eigentlich viel zu schnell für die nächsten Tage, aber es machte einfach nur Spaß und so erreichte ich als 4. im Gesamteinlauf und 1. Frau das Ziel. **JürgenZ** war auf der 5,2 km-Runde unterwegs.

So hatte ich am kommenden Tag beim Lauf rund um die Aggertalsperre etwas schwere Beine. Doch heute war es fast eben, man musste sich um nichts kümmern, verlaufen war fast unmöglich, jeder Kilometer ausgeschildert, die Organisation perfekt.

Kurz vor dem Start traf ich noch **HaraldM**, der ebenfalls die 10 km lief. Ich versuchte ein Wohlfühltempo zu laufen und kam nach 42:45 min als 2. Frau ins Ziel. Harald lief mit 45:40 min eine gute Zeit für seinen zweiten Start in diesem Jahr.

**1. Bensberger Milchborntallauf
15. April 2011 in Bensberg**

Start: Waldstadion Milchborntal
19:00 Uhr: 5,2 km und 8,6 km



Jubiläen-Ecke
Im April sind im Verein:

Jürgen Ziegert	16 Jahre
Reinhold Frank	14 Jahre
Marion Sohni	6 Jahre
Birgit Wilms	6 Jahre
Sigurt Zacher	5 Jahre
Andreas Menz	1 Jahr
Uwe Niederprüm	1 Jahr
Britta Menz	1 Jahr

Wer ist wann u. wo für die LLG am Start / gemeldet:

17.04. Zürich, NeitzelB+A
17.04. Burg, Dürr
17.04. London, Steimel
23.04. Erpel, LennartzBi
24.04. Düsseldorf, LennartzBi
24.04. Wernigerode, MenzB, Tews
25.04. Kerpen, LennartzBi, Oberndörfer
01.05. Mendig, LennartzBi
01.05. Düsseldorf, EngelsA+H, Tesch
06.05. Köln, DKV-Lauf, 2 Teams
14.05. Lohmar, Isbanner, Groß
29.05. Duisburg, Oberndörfer
01.06. Bonn, Groß

Wer feiert seinen Geburtstag?

20.04. Ursula Weitermann 62 Jahre
25.04. Ingeborg Krieger 61 Jahre

TRAININGSZEITEN-/Orte:

Montag, 18.00 Uhr Menden
Dienstag, 18.30 Uhr Rothenbach
Mittwoch, 09.30 Uhr Rothenbach
Donnerstag, 18.30 Uhr Rothenbach
Samstag, 15.30 Uhr Rothenbach

Noch Startkarten für:

01.05. St. Wendel (2)
01.05. Frechen (2)
04.05. Köln (Bahn) 3
08.05. Düsseldorf (3)
11.05. Köln (Bahn) 3
14.05. Lohmar (3)
15.05. Heilbronn (2)
18.05. Köln (Bahn) 3
21.05. Mannheim (2)
29.05. Duisburg (1)
29.05. Königswinter (2)

(In Klammern Restkontingent)
Weitere Veranstaltungen bitte nachfragen.



1
7
.
A
P
R
I
L
.
2
0
1
1

27. KVB DAUERLAUF
im Severinsviertel

Haralds Sicht: „War da zum ersten (und wahrscheinlich letzten) Mal. Habe eigentlich einen flotten Straßenlauf erwartet, stattdessen ging es überwiegend auf Geröllpisten lang, nur der Start und Zielbereich war asphaltiert. Dass es auch in Gummersbach eigentlich anders geht hatte ich noch von den Westdeutschen Marathonmeisterschaften 1986 in Erinnerung. Meines Erachtens grenzt die Streckenbeschreibung im Internet an bewusste Irreführung. Bin da mit Hängen und Würgen für mich unbefriedigende 45:41 gelaufen, hatte mir vorher so ungefähr 44 glatt vorgestellt, Sogar der deutlich abgespeckte RalfM hat mir 100 m abgenommen. Einzig positiv für mich war, dass die Kniekehle, die nach der Sülztalrundfahrt am letzten WE.- ca. 110 km mit für mich sehr zügigen 29,5 km/h gezwickt hatte heute Ruhe gegeben hat.“

Palmsonntag ging es dann zum Hakenschlagen ins Severinsviertel. **Meinen Bericht dazu findet Ihr unter :**



In der Ergebnisübersicht findet Ihr **JürgenSt**, der sich in London gezeigt hat, oder **GerdD**, der in Burg Halbmarathon gerannt ist oder auch die Familie **Neitzel**, die sich im Marathon in Zürich vergnügt hat. Kommandes WE wird sich BrittaM und hoffentlich auch Schwiegervater Karl-HeinzT die Harzquerung antun, wenn es 51 km von Wernigerode bis Nordhausen, durch eben jenen Harz zu bewältigen gilt.

uLo

Lennartz Steimel Geschäftsführer : Udo Lohregel
Kassierer : Wolfgang Menzel Veranstaltungswart : Marion Sohni