



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](http://www.LLG-St-Augustin.de)  
[www.marathon-und-mehr.de](http://www.marathon-und-mehr.de)

Lohmar, 24.04.2017

## Vereinsnachrichten 12-17

### Drei Osterläufe in der Region.

LLG'ler in Erpel, Köln und Ruppichteroth unterwegs

Seit über 40 Jahren geht es auf dem Hochplateau auf der Erpeler Ley rund. Für alle Altersgruppen und Leistungsfähigkeiten gibt es einen flachen waldigen Kurs, der windfreies und engagiertes Laufen ermöglicht. Schließlich ist es Ostern und warum sollte man sich diese Feiertage mit übermäßiger Anstrengung beeinträchtigen.

Wir waren zu Viert und bis auf Jürgen, alles alte Hasen auf dieser Waldrunde, die Birgit schon Anfang

#### Im April sind im Verein:

Reinhold Frank	20 Jahre
Marion Sohni	12 Jahre
Birgit Wilms	12 Jahre
Sigurt Zacher	11 Jahre
Uwe Niederprüm	7 Jahre
Alex Reglin	5 Jahre
Barbara Kaulbach	2 Jahre
Stephanie Antoniou	1 Jahr
Vicky Antoniou	1 Jahr
Max Wiemker	1 Jahr

#### Wer ist wann und wo für die LLG am Start / gemeldet:

15.04. Erpel, Reinisch, LennartzBi Lohrengel, Lorenz-Kimmich
15.04. Köln, Kaulbach
15.04. Ruppichteroth, HarryP
23.04. Hamburg, Tesch, Oberndörfer
30.04. Mexiko, Oberndörfer
30.04. Refrath, EngelsG+H, Kaulbach, LennartzBi, Reinisch
01.05. Mendig, Tesch, Braun. LennartzBi
24.06. Hennef, Braun. Kaulbach, Lorenz-Kimmich
01.10. Köln, Kyriion, Braun
08.10. München, Lorenz-Kimmich
29.10. Remscheid, Kyriion

#### Wer feiert seinen Geburtstag?

25.04. Irina Brishaty	34 Jahre
26.04. Ernst Gust	76 Jahre
03.05. Burkhard Vitt	69 Jahre
04.05. Hans Eisenhuth	76 Jahre
05.05. Bernhard Lichtenberg	47 J.
07.05. Olaf Kucher	54 Jahre

#### Noch Startkarten für:

01.05. Mendig (2)
01.05. Leverkusen (2)
07.05. Frechen (3)
21.05. Gelsenkirchen (5)
18.06. Köln (6) DPLR
18.06. Köln (4) Stadion-Lauf
24.06. Hennef (2)
25.06. Indeland-TRI (6)
14.07. Köln (3)
27.08. Köln (3)
24.09. Ertstadt (2)
01.10. Köln (14)
22.10. Refrath (4)
27.10. Frankfurt (6)
12.11. Hennef (5)
10.12. Bad Honnef (7)

Weitere Veranstaltungen bitte nachfragen.

#### 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



der 80er Jahre, ob an Nikolaus oder Ostern, gerne besucht. Frank hatte sich dieses Mal vorgenommen, keines-



### 42. Osterlauf

am 15. April 2017 auf der Erpeler Ley

falls

vor uns, also Birgit zu flüchten, denn er weiß um ihr Stehvermögen nach 75% der Strecke. So reichte er sich hinter ihr ein und hielt durch - das Hinterherlaufen - und wurde mit einem AK-Sieg belohnt.

Birgit lief erstmal mit - war es doch ihr erster Wettkampf in 2017 - und ließ den Kopf und die Beine machen. Nach 3 (von 6 Runden) wurde der Abstand zu den beiden führenden Frauen nicht mehr größer und ab der 4. Runde schmolz er dahin. Eingangs der letzten Runde waren es knapp 100 m und die waren wenig oder ausreichend, um ein- und überholen. Ein nicht erwarteter 2. Platz und damit wieder eine Rückkehr zu Lust an Training und Wettkampf.

Jürgen war mit Ehefrau Sonja schon früh vor Ort und führte eine Ortsbesichtigung durch. Im Hinterkopf einen Plan für sein Vorgehen und verlauten ließ er nur, dass es heute unter 50 min zu Ende sein soll. Bei 9,5 km Streckenlänge ein durchaus erreichbares Ziel, denn über 10 war er dieser Grenze schon ganz nah gekommen. Gleich nach dem Startkom-

mando zog er flotten Schrittes los und entschwand meinem Blickfeld. Nach der ersten Runde um die 7:30 min hatte ich ihn wieder im Blick und nahm Tuchföhlung auf. Er hatte jetzt sein Tempo gefunden und wich bis zum Ende davon nicht mehr ab. Bewies Stehvermögen und war im Ziel ziemlich froh über die Endzeit von deutlich unter 49 min. Kommenden Sonntag in Refrath gibst den nächsten Versuch und vielleicht klappt es ja unter 50 min.

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

Geschäftsführer : Udo Lohrengel  
Kassierer : Wolfgang Menzel

### 43. Ruppichterother Osterlauf

Auch diese Veranstaltung bietet allerlei läuferische Kurzweil an Ostersonntag, wenn da nicht noch so viel anderes zu erledigen wäre. Um die 250 traten auf dem Sportplatz an der Bröltalhalle an. Die Strecken sind grob vermessen und machen besonders für die „5 km“ glücklich, denn diese ist max. 4,5 km lang. Also Bestzeitkurs!  
Als ich dort hochfuhr, traf ich auf eine windige und feuchte und sehr einsame Umgebung, da sich alle, die schon im Ziel waren sich in der Halle aufhielten. Auf der ca.10,5 km-Strecke kam gerade HarryPutz im vorderen Teil des Feldes ins Ziel.

## OSTERLAUF KÖLN

### DIE PREMIERE

Ich war dabei: Premiere des Osterlaufes Köln im Schatten der Heimat des 1. FC Kölns.  
Bei leichtem Nieselregen und kühlen Temperaturen.  
Frühling geht anders. Aber egal.. Ca. 1000 Läufer waren gekommen.

Man konnte zwischen 3 versch. Distanzen wählen und sogar noch während des Laufes entscheiden, ob man 1,2 oder gar 3 Runden à ca. 3,3 km absolvieren möchte. Ich gönnte mir die 3 Runden, hatte ich doch dieses Mal den Luxus eines persönlichen Pacemakers .. Dieser gestaltete den Lauf so motivierend und aufbauend, dass ich mit einer äußerst zufriedenen Zeit von 52:29 min einlief. Leider musste ich dann später im Netz lesen, dass der 10 km Distanz nach den 3 Runden ca. 160 m fehlten. Welch ein Ärger !!! Aber zumindest bekam jeder Finisher einen Schmunzelhasen. **Barbara**

An den Ostertagen und darum herum hatte Birgit einige läuferische Entspannungsmöglichkeiten angeboten. Im Zuge unserer ostersonntäglichen Aktion trafen wir in Hennef auf Antje und Olaf, die sich für ihre Eiersuche kurzerhand aufs MTB schwangen. Wir trafen uns auf Höhe des mittlerweile weltberühmten Horstmannsteges, um dessen Neubau momentan gegen BUND-Scheinargumenten gestritten



### Nachtrag zum DPMarathon in Bonn:

#### Halbmarathon Bonn

Mit dem Zug fuhr ich entspannt nach Bonn und konnte mich, wie fast schon in Bonn üblich, über ideales "Läufer-Wetter" freuen. Vor Ort, geht es dann immer recht schnell und schon steht man im Startblock. Wie so oft, stand ich zwar relativ vorne aber nicht weit genug vorne. Viele derer die vorne standen, liefen mir allzu entspannt los und ich wollte ungerne Zeit liegen lassen. Da die S-Bahn aber aktuell nicht über die Kennedybrücke fuhr, konnte ich auch damit nicht an den Anderen vorbei und musste mich durchschlängeln. Nach 2-3 Km hat sich das Feld gelichtet und ich konnte meinen Rhythmus laufen. 3:52er Tempo hatte ich mir vorgenommen, doch 39:23 Min. bei km 10 war zu langsam. Thorsten war kurz vorher auf dem Rad aufgetaucht und begleitete mich, was mich sehr gefreut hat und innerlich Auftrieb gab.

Auch Waldemar, der rasende Reporter, hat mit Familie an der Strecke alles gegeben, was an Motivation zu geben war und hat dafür gesorgt, das kurze Zeit später, Bilder von zahlreichen Gesichtern auf Rothenbach-TV zu finden waren. Das mich Thorsten fast bis km 20 begleitet hat, habe ich dann nicht mehr mitbekommen und erst im Nachhinein erfahren. Ab ca. km 15, bin ich mit der am Ende auf Platz 4 platzierten Frau gelaufen. Zuerst in einer Gruppe, dann zu zweit. Ich überholte sie, sie überholte mich und dann ging es nebeneinander her. Ich muss sagen, das hat mir sehr geholfen, denn auf den letzten Km hatte ich ein Wechselbad von Gefühlen. Nein, natürlich nicht zu der Mitläuferin, sondern mit meinem Lauftempo. In einigen Passagen hatte ich das Gefühl noch schneller laufen zu können, einige hundert Meter später wollte ich nur noch Gehen. Auf den letzten ca. 600 m musste ich jedoch abreißen lassen, weil ein Krampf im Zwerchfell nur noch verkrampftes Traben zuließ. Mit 1:23:45 war ich zuerst nicht zufrieden, jedoch hat mich der dritte Platz in der M45 und der 58. Platz gesamt wieder glücklich gestimmt. Im Zielbereich habe ich später dann Norbert und Stefan getroffen. Wir haben es uns im Verpflegungsdorf mit Bratwürstchen, Schmalzbröten und vielen anderen Köstlichkeiten gut gehen lassen und uns die Sonne auf die immer dicker werdenden Bäuche scheinen lassen. Da Bonn vor der Haustüre liegt, bin ich immer wieder gerne dabei.

