



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, 09.05.2017

Vereinsnachrichten 13-17



Mit **SuhavonMartial** begrüßen wir ein neues Vereinsmitglied in der LLG.

Suha ist schon seit einem Jahr ein „Kind“ des Rothenbachs und aus den Anfängerlaufkursen hervorgegangen. Diesen Status hat sie längst verlassen und ist für den HM am 01.10. in Köln angemeldet.

Dass Köln für sie auch aus anderen Gründen eine Reise wert ist zeigt das Foto. Ehemann Frank lief schon in den 80ern der



Familie voraus und auch Sohn Simon war gerade erst in HH nach 2:44 h im Ziel. Suha hat Studioerfahrung und ist viel mit dem Rad unterwegs, was sich positiv für einen Einstieg in das Laufen auf 2 Beinen bemerkbar machte. Sie wohnt in SU und ist an der OGS ganztägig mit Kindern beschäftigt, hat aber auch selbst davon 4 sehr erfolgreich ins Leben begleitet. Sie ist ehrgeizig und immer in Bewegung, was auch durch ihre zahlreichen Hobbies und Beschäftigungen (Musik, Chorgesang, aber auch Lesen) zum Ausdruck kommt. Suha verbreitet stets gute Stimmung, kann motivieren und mitreißen, denn auch von Psychologie hat sie ganz schön Ahnung.



26.04.2017 Trotz ungemütlicher Bedingungen

bin ich gefahren und mit den 28:06 ganz zufrieden.

Abgesehen davon, dass es ziemlich kühl war herrschte auch ganz nett Wind, der auf dem Hinweg ziemlich gebremst hat. Bei der Hälfte fuhr ich in 14:43 durch und auf dem Rückweg dann 1:20 schneller, was schon deutlich besser als normal war. Die sehr starke JanineM startete 1 Position hinter mir (also 30 sec) und hat mich schon vor km 3 überholt. Nur 23:55 war ihre Zielzeit!

Harald

26.04. 19h
10.05. 19h
31.05. 19h
21.06. 19h
08.07. 15h Berg
12.07. 19h
02.08. 19h
23.08. 19h
13.09. 18h

4. BAHNLAUFSERIE
TUS HOMBERG 1912 E.V.
AM 26. APRIL SOWIE AM 3. UND 10. MAI 2017

Auch hier war der unermüdliche Harald auf der Piste und hat sich der 5000, 12,5 Stadionrunden, angenommen.

Im langsamerem der beiden Läufe, bei trockener und sauberer Luft, ging dennoch sofort die Post ab. Bei 50 sec für 200 m war ich sofort hinten und lief direkt hinter WernerBecker, dem Spitzenkönner in der M85. Er konnte im Ziel einen Deutschen Rekord in seiner AK

ab. Josef war seit 1985 Rekordhalter. Mein Minimalzahl – unter 25 – anzukommen erreichte ich zwar, aber allein, denn die Vorauslaufenden waren einfach zu schnell angegangen und ein Einholen hat nicht funktioniert.

Ob ich die 10.000 m laufen werde oder lieber mein Zweirad aus dem Keller hole soll das Wetter entscheiden. **Harald**

Im Mai sind im Verein:

| | |
|------------------|----------|
| Helmut Maatz | 21 Jahre |
| Frank Steinhauer | 10 Jahre |
| Marion Wiemker | 6 Jahre |
| Thomas Wiemker | 6 Jahre |
| Martin Paffrath | 3 Jahre |

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

30.04. **Refrath**, EngelsG+H, Kaulbach, LennartzBi, Reinisch
01.05. **Mendig**, Tesch, Braun, LennartzBi
06.05. **GL-Hand**, Oberndörfer
06.05. **Ennepetal**, LennartzBi
07.05. **Windhagen**, Menzel
07.05. **Selters**, LennartzBi
21.05. **Bonn**, KuckR, Reinisch KuckHJ
04.06. **Pietermaritzburg**, Menzel
24.06. **Hennef**, Braun, Kaulbach, Lorenz-Kimmich
09.09. **Interlaken**, LennartzBi
01.10. **Köln**, Kyriion, Braun, Breunig von Martial
08.10. **München**, Lorenz-Kimmich
15.10. **Melbourne**, Menzel
29.10. **Remscheid**, Kyriion

Wer feiert seinen Geburtstag?

| | |
|-----------------------|----------|
| 07.05. Olaf Kucher | 54 Jahre |
| 11.05. Reinhold Frank | 62 Jahre |
| 14.05. Ulrike Steeger | 56 Jahre |

Noch Startkarten für:

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. Erftstadt (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

5 km + 10 km
14. Kirschblütenlauf
 in Bergisch Gladbach - Refrath
30. April 2017
 mit Firmenwertungen

mit Text und Fotos von BerndN

Schönes Lauffest in Bergisch Gladbach. Wir haben uns alle zumindest kurz (irgendwie habe ich Euch später aus dem Blick verloren) gesehen, aber dann wieder aus den Augen verloren. Leider war der 5 km-Lauf doch sehr viel früher wie der 10 km-Lauf, so dass sich die Veranstaltung quasi etwas aufgespalten hat, auch von den Ehrungen her.

Ansonsten ein tolles Lauspektakel in der City von Refrath.

Hoffe Ihr hattet auch viel Spaß, auch wenn die Strecke nicht gerade einfach, auch wegen dem starken Wind, zu laufen war. Auf der kurzen Runde habe ich mich so gerade noch unter die angepeilten 20 min retten können da mich die erste Frau einige Kilometer lang aus dem Wind genommen hat. Von daher war ich letztlich sehr zufrieden, auch wenn ich mein Ziel wahrscheinlich nur durch diesen glücklichen Umstand erreichen konnte.

Besonders beeindruckend war aber sicher Gelis unaufhörlicher Formanstieg! Wo soll das noch hinführen? Sicher ist noch einiges mehr drin auf den noch etwas schnelleren Strecken die dieses Jahr anscheinend noch anstehen.

