



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, 16.05.2017

## Vereinsnachrichten 14-17

36. Auflage und immer am 1. Mai

Trotz der schlechten Wetterbedingungen erreichten **1472 TeilnehmerInnen** das Ziel.



Gerade mal acht Grad zeigte das Thermometer, ein (zumindest für Zuschauer) unangenehmer Nieselregen ging über mehrere Stunden nieder: Es war ein Wetter an diesem 1. Mai, bei dem sprichwörtlich niemand seinen Hund vor die Tür schickt. Ca. 1530 LäuferInnen sahen das anders und machten sich am Kreissportgelände an der Fallerstraße in Mendig auf den Weg.

Zum zehnten Mal war die Großbäckerei „Die Lohner's“ als Kooperationspartner und Namensgeber mit im Boot. Das Polcher Unternehmen hatte ein Starterpaket mit einem Brot und einem Müsliriegel für alle Teilnehmer zur Verfügung gestellt, auch Regenschirme hätten wohl einen reißenden Absatz gehabt. Unter dem Motto „Laufen und Walken für die ganze Familie“ standen insgesamt 13 verschiedene Wettbewerbe auf dem Programm. Kühle Temperaturen, leichter Niederschlag: Zum Laufen waren die Bedingungen noch ok.

### “Brötchen-Lauf“ in Mendig

*Hat man sie einmal gewonnen, die Brötchengutscheine in Mendig, will man sie im nächsten Jahr wieder gewinnen.*

*Hauptsponsor des Lohner's-Vulkan-Marathon ist die Lohner's Bäckerei, mit einem weit verzweigten Filialnetz in der Eifel, hoch bis in unsere regionale Laufgegend. Die Gutscheine gibt es für die ersten 3 jeder Altersklasse und das gestaffelt, für 52, 26 oder 13 Wochen zu jeweils 5 Stück. Im besten Fall also max. 260 Stück für den ersten Platz!*

*Sollte es nicht gelingen unter die ersten 3 der Ak zu kommen, braucht trotzdem keiner hungrig nach*

*Hause zu fahren, denn jeder Teilnehmer hat in seinem Startpaket einen Brotgutschein, der vor Ort gleich eingelöst werden kann und das Brot ist echt lecker. Einige andere Kleinigkeiten finden sich zusätzlich noch im Startbeutel.*

*Birgit, Norbert und ich wollten also ran an die Brötchen. Norbert bot sich als Fahrer an und fuhr uns zum Ort des Geschehens. Unterwegs fing es an zu Regnen und das hielt auch den ganzen Tag an.*

*In einer Turnhalle spielt sich neben den diversen Laufdistanzen, das meiste Geschehen ab. Dort hat Udo einen Stand, war froh im Trockenen zu stehen, nette Leute um sich zu haben und wir konnten unsere Taschen unterzubringen.*

Klaus – liebt Regen.  
Norbert – schwimmt lieber.



*Aufgrund des Regens, begonnen wir das Warmlaufen und den Weg zum Start, so spät wie möglich. Das Feld im HM war mit 226 Teilnehmern überschaubar. Dort war ich der einzige LLG'ler, da Birgit und Norbert die 10 Km liefen. Der Regen war in Niesel übergegangen und daher nicht mehr so unangenehm. Start ist auf dem angrenzenden Sportplatz neben der Turnhalle. Das Feld zog sich sehr*

*schnell auseinander und jeder konnte sein Tempo laufen. Wer die Strecke kennt weiß, dass man sich die Kräfte einteilen sollte, denn das Streckenprofil hat es in sich. So zieht sich die erste lange Steigung von 221Hm bei Km 1,5 bis 445Hm bei 6,5 Km. Auch der bekannte*

### 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:

|        |   |
|--------|---|
| 01.05. | Mendig, Tesch, Braun, LennartzBi                |
| 06.05. | GL-Hand, Oberndörfer                            |
| 06.05. | Ennepetal, LennartzBi                           |
| 07.05. | Windhagen, Menzel                               |
| 07.05. | Selters, LennartzBi                             |
| 14.05. | Aachen, LennartzBi                              |
| 21.05. | Bonn, KuckR, Reinisch, KuckHJ                   |
| 04.06. | Pietermaritzburg, Menzel                        |
| 11.06. | Bonn, Putz                                      |
| 24.06. | Hennef, Braun, Kaulbach, Lorenz-Kimmich, Kaymer |
| 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?

|        |                 |          |
|--------|-----------------|----------|
| 14.05. | Ulrike Steeger  | 56 Jahre |
| 07.06. | Wolfgang Menzel | 62 Jahre |
| 09.06. | Bernd Nitsche   | 59 Jahre |

### Noch Startkarten für:

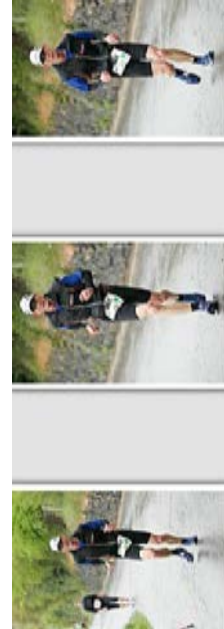
|        |                       |
|--------|-----------------------|
| 18.06. | Köln (6) DPLR         |
| 18.06. | Köln (4) Stadion-Lauf |
| 24.06. | Hennef (2)            |
| 25.06. | Indeland-TRI (6)      |
| 14.07. | Köln (3)              |
| 27.08. | Köln (3)              |
| 24.09. | Ertstadt (2)          |
| 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 |

Schlussanstieg, wieder in den Veranstaltungsort bei Km 20, fordert die letzten Kräfte. Insgesamt eine landschaftlich sehr schöne und abwechslungsreiche Strecke. Von leichtem Waldboden bis Kopfsteinpflaster ist alles dabei. Meine Kräfte hatte ich wohl gut eingeteilt und fühlte mich dank entsprechendem Training, auch an den Anstiegen gut. So kam ich zufrieden ins Ziel und konnte wohl auf Brötchengutscheine hoffen, die ich wie schon im letzten Jahr, für die Schwiegereltern erlaufen wollte, die eine Lohners-Filiale in ihrer Wohngegend haben. Im Ziel traf ich dann 2 weitere Top-Läufer ihrer AK, u.a. den im nächsten Jahr in der M65 startenden Konrad Branse, der direkt nach mir ins Ziel kam (Respekt!). Birgit und Norbert hatten ihren Lauf auch bereits erfolgreich beendet. Wir genossen nach dem Duschen das nette Treiben in der Halle, u. a. die Siegerehrung der kleinsten Teilnehmer. Die Moderation durch Klaus Jahnz ist ganz toll, weil er die Szene kennt und auch viele der Teilnehmer. Dadurch werden auch kleine Anekdoten verkündet, die sehr interessant und amüsant sind, wie er sie vorträgt. Wer es süß mag findet in der Turnhalle eine laaange Kuchentheke, der man nur schlecht widerstehen kann, um einiges entweder gleich vor Ort zu verzehren oder zum Mitnehmen einpacken zu lassen. Da wir nicht zu viel zunehmen wollten, die Siegerehrungen sehr ausführlich gestaltet und es noch dauerte bis wir drankommen sollten, sind wir vorzeitig nach Hause gefahren. So habe ich erst später im Internet gesehen, wie viel Brötchen es letztlich geworden sind. Im nächsten Jahr bin ich wohl wieder dabei, will aber meinen Mitsreitern in meiner AK, den Lauf nicht zu schmackhaft machen, denn sonst muss ich noch um die Brötchen im nächsten Jahr fürchten. **Klaus**



**28. HANDER VOLKSLAUF**  
MIT WALKING

START UND ZIEL:  
Vereinsgebäude des  
SV Blau-Weiß Hand e.V.

**SONNTAG 7. MAI 2017**

1.200 m Schülertlauf  
3.000 m Jogginglauf/Walking  
10.000 m Volkslauf/Walking

Ich konnte es nicht lassen und habe mich für den Tag nach meiner Rückkehr aus Mexiko für den Hander Volkslauf angemeldet. Ich wollte sehen, ob 12 Tage in der Höhe (laut Wikipedia ist Toluca auf 2638 m) eine Auswirkung haben, wo doch viele Profis vor den Wettkämpfen ins Höhenttraining fahren. Ergebnis: Ich konnte keinen Unterschied feststellen, die gelaufene Zeit traue ich mir auch ohne spezielle Vorbereitung zu. Der Aufenthalt war wohl zu kurz, oder zu hoch, oder nicht genug trainiert, oder die Zeitabstände waren falsch, oder oder, ist auch egal. Der Hander Volkslauf war auf jeden Fall schön. Eine kleine Veranstaltung, liebevoll organisiert, bestes Wetter, es fehlte nichts. Eine tolle Strecke, gut aus- und gekennzeichnet durch den Wald. Hervorzuheben ist aus meiner Sicht die hervorragende Kinderbetreuung in einer Turnhalle, hier können sich Kinder austoben während Papa läuft.



Mit der elften Auflage feierte der Windhagen Marathon am 07.05.17 sein zehnjähriges Bestehen. Seit 2007 kümmert sich ein rühriges Team darum, Anfang Mai LäuferInnen ins 7Gebirge und den Westerwald zu bekommen. In diesem Jahr erstmalig nicht nur zu Fuß sondern auch mit dem Velozipid. Die Strecken sind schön und nicht zu schwer, aber der Zuspruch hält sich in Grenzen obwohl das Wetter nicht im Wege stand. Neben MAR und HM (mit WolfgangM) gibt es auch einen 10,6 km-Angebot mit HarryP und Thomas2 an Start und Ziel.

*Thomas 2 und ich sind Sonntag mit den Rädern nach Windhagen gefahren und dort die 10,6 km gelaufen. Auf der Hintour sind wir noch trocken geblieben. Zurück hat uns dann der Regen erwischt. Sehr gut organisierte Veranstaltung mit sehr guter Infrastruktur. Duschen, Sportanlagen alles vom Feinsten. Schade, das immer so wenig Teilnehmer da sind. Vielleicht ist vielen die Strecke zu schwer! Hat den Vorteil, dass man in der Platzierung ganz gut da steht!!!! **Harry***

Vor einigen Tagen lustwandelte HarryB durch seine Lieblingsstadt und traf auf WolfgangKoppatsch. Die Unterhaltung endete mit der Bitte, allen LLG'ern liebe Grüße von Wolfgang auszurichten. Wolfgang, unser ältestes Vereinsmitglied und Spitzenläufer seit Anfang der 50er Jahre hält zahlreiche Vereinsrekorde quer durch die AK ab M50 aufwärts.