



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, 22.05.2017

Vereinsnachrichten 15-17



Sonne in Ennepetal – Nieselregen in Selters – erstes Wettkampfwochenende im Mai

Da wir in diesem Jahr geplant haben, statt im Juni in die Berge an die Nordsee zu fahren, um dort am Nordseelauf teilzunehmen, muss ich mich langsam an mehrere Belastungen hintereinander gewöhnen. Denn beim EWE-Nordseelauf sind 7 Läufe innerhalb einer Woche zu bestreiten.

So folgte nach dem Doppelschlag Kirschblütenlauf Refrath und Lohners Brötchenlauf Mendig vom letzten Wochenende jetzt die Kombination Ennepetal und Selters.

Und wie vorige Woche: Samstag Wärme und Sonne, Sonntag Nieselregen, zum Glück aber nicht so kalt wie in Mendig.

Austragungsort vom Ennepetal-Lauf war das untere Tal der Ennepe am Freibad Platsch. Der Empfang war sehr nett und herzlich. Vor dem Freibad befanden sich Start, Ziel,

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:

06.05.	Ennepetal, LennartzBi
07.05.	Windhagen, Menzel
07.05.	Selters, LennartzBi
14.05.	Aachen, LennartzBi
20.05.	Ennepetal, LennartzBi
21.05.	Bonn, Reinisch, Schmitzl EngelsH+A
21.05.	Gelsenkirchen, Lämmlein
04.06.	Pietermaritzburg, Menzel
11.06.	Bonn, Putz
24.06.	Hennef, Braun, Kaulbach, Lorenz-Kimmich, Kaymer
04.08.	Hausen, Reinisch
13.08.	Monschau, Lämmlein
09.09.	Interlaken, LennartzBi
01.10.	Köln, Kyrion, Braun, Breunig von Martial
08.10.	München, Lorenz-Kimmich
15.10.	Melbourne, Menzel
29.10.	Remscheid, Kyrion

Startnummernausgabe, ein vorzügliches Kuchenbuffet und ein Eiswagen. Beim Warmlaufen nutzte ich die Wanderwege entlang der Ennep. Herrlich, ich hätte am liebsten auf den Lauf verzichtet und wäre hier gerne noch ein paar Pfade abgelaufen. Doch um 14.15 Uhr wurden die 10-Kilometer-Läufer auf die 2,5 km lange Wendepunktstrecke ins Ennepetal geschickt. Bis zur Hälfte ging die Straße leicht bergauf und ab km 3 bzw. 8 konnte man es „laufen“ lassen. Ich ließ es zu früh laufen, soll heißen ich rannte von 3 bis zum Eingang der zweiten Runde bei 5 zu schnell, so dass ich von 6-8 ziemlich kämpfen musste.

Auch die 45 min konnte ich nicht mehr unterbieten, konnte aber zumindest als 4. Gesamtfrau die W 50 gewinnen. Lohn: Ein großes Bade-



Wer feiert seinen Geburtstag?

07.06.	Wolfgang Menzel	62 Jahre
09.06.	Bernd Nitsche	59 Jahre

10.06.
Wolfram
Hohaus
80 Jahre

handtuch, welches ich sonntagfrüh beim Aquajogging zum Muskellockern direkt einweihte.

Bei Regen fahren wir dann gegen 11 Uhr nach Selters in den Westerwald zum 1. Oberwaldlauf. Der Veranstalter, Jürgen Kesser, ist ein ehemaliger Vereinskamerad noch aus ASV St. Augustin Zeiten und so wurden wir auch hier willkommen geheißen. Auch heute wieder zweimal die gleiche Strecke, diesmal allerdings als Runde, die mir schon beim Einlaufen sehr gefiel: Über einen Schulhof, Waldwege, etwas Schotter, ein Wiesenstück und auch heute bis Km 4 vorwiegend rauf und dann den letzten Kilometer rund 70-100 Höhenmeter runter. Etwa 80 Teilnehmer befanden sich um 14 Uhr am Start vor dem Stadion. Auch Udo wollte sich über 10 Km versuchen, musste aber wegen Knieproblemen beim Bergablaufen nach einer Runde aufhören.

Ich hatte die gestrige Belastung besser verkraftet als gedacht und konnte den Lauf sogar in 49:05 min gewinnen. Da die Strecke 10,5 km betrug, war ich im Nachhinein auch mit der Zeit zufrieden. Diesmal gab es als Preis eine gute Creme von Bioturm.

Empfehlen kann ich beide Läufe: Familiäre Atmosphäre, kurze Wege und anspruchsvolle aber schöne Strecken.

BiLe

Geschäftsführer : Udo Lohngel
Kassierer : Wolfgang Menzel

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

