



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, 02.6.2017

Vereinsnachrichten 17-17

Hallo zusammen,

wie der eine oder andere vielleicht mitbekommen hat, haben Birgit Wilms und Frank Kyrion am 6. Mai geheiratet. Darauf würden sie gerne mit den Sportlern der LLG am 13.06.2016 am Rotenbach nach dem Laufen - also ca. 19.45 Uhr - mit einem Gläschen Sekt anstoßen, dazu ein kleiner Imbiss.

Vielleicht eine kurze Nachricht an Frank (frankkyrion@web.de), damit die Sektmenge und Imbissgröße ausreichend ist.

Im Auftrag des Ehepaares Wilms/Kyrion
Birgit



Liebe Jubilées,
der Wetterbericht hatte für den 28.

Mai 2017 brütende Hitze angekündigt

Als die Jubilées dann um 10 Uhr unter der Führung von Oliver Eßer zu dessen Lieblingslaufstrecke in der Ville starteten, war der Himmel bedeckt und die Temperaturen noch angenehm. So konnten wir die breiteren und schmalen Waldwege durch das Rekultivierungsgebiet genießen und an einigen Aussichtspunkten einen durch Wolken getrüben Blick auf das Siebengebirge und die Kölner Bucht werfen.

Die Gespräche unterwegs drehten sich um Lauferlebnisse der letzten Zeit, so den hidden run des Köln Marathons in Stockholm am 18. Mai, aber auch um die neue Streckenführung beim Marathonlauf am 1. Oktober. Einige Male jedoch verstummten wir, wenn die Waldwege steil nach oben führten.

Nach 15 km Laufstrecke und 1:40 Stunden durften wir uns an Margret Knigges leckerem Kuchen erfreuen, Heijo hatte gekühlte Getränke mitgebracht. Schön erfrischt waren die Jubilées (**auch Martin**) dann auch bereit für das obligatorische Gruppenfoto und weitere Unterhaltungen. In deren Verlauf konnte auch schon der Termin für den nächsten Lauf am 10.09.2017 festgezurrert werden; es erfolgt eine gesonderte Einladung. Heijof



Im Juni sind im Verein:

Werner Gieseler	12 Jahre
Klaus Braun	10 Jahre
Kerstin Kuhnke	5 Jahre

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

25.05. **Sinzig**, LennartzBi
04.06. **Pietermaritzburg**, Menzel
04.06. **Siegburg**, KuckR, LennartzBi
11.06. **Bonn**, Putz
17.06. **Bremerhaven**, LennartzBi
24.06. **Hennef**, Braun, Kaulbach, Lorenz-Kimmich, Kaymer Schmitzl, Tesch
25.06. **Düren**, Böttcher, Reglin
28.07. **Köln**, Tesch
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

Wer feiert seinen Geburtstag?

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

10.06.
Wolfram Hohaus
80 Jahre



Sinziger Mineralwasser kennt jeder, doch in Sinzig-Westum gibt es seit über 40 Jahren auch einen Volkslauf des Lauffreud Westum. Austragungszeitpunkt ist Christi Himmelfahrt und um 10 Uhr sind alle Läufer unterwegs. Da ich keine Lust hatte direkt

zügig und bergan zu Laufen, entschloss ich mich für den Halbmarathon. Hier kann man sich die ersten 10 km an der Ahr und in den Ahrauen einrollen, um sich dann auf den kommenden 5 km die 150 HöM auf den Mühlenberg hochzuarbeiten.

Nach einer kurzen Erholung ist man bei km 17 dann auf 225 m ü. NN und jetzt geht es nur noch bergab bis zum Ziel am Sportplatz in Westum. Ich nutzte die ersten 10 km als Standortbestimmung, 4:30 min/km waren möglich und dann kam mein Terrain. Ich genoss die „Erholung“ bergauf und lief kontrolliert am Ende

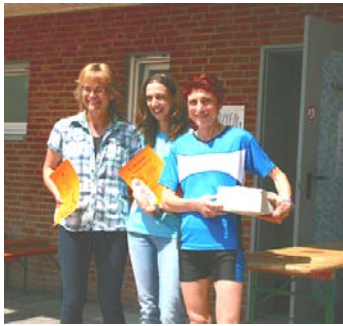


Noch Startkarten für:

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. 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



bergab, doch meine Knie machten sich kaum bemerkbar. Bei km 20 wartete Udo, der sich die Zeit mit Blümchen pflücken für mich vertrieben hatte. Zufrieden und erstaunt über meine Leistung von 1:38:34 h lief ich als 2. Frau ins Ziel.
Die Siegerehrung fand recht schnell statt und auf der Rückfahrt auf der B 9, entlang des Rheins, war reger Ausflugsverkehr mit Fahrrad und Bollerwagen.
Doch mir war am Nachmittag zu keiner Aktivität mehr zumute und ich genoss die Wärme auf der Terrasse.

IPN ONCE K 2017 *Martin berichtet*

Ich bin wieder einen Halbmarathon in Mexico City gelaufen. Die Vorbereitung lief nicht gut. Eine Woche kaum Laufen und drei Tage Durchfall gehabt, vermutlich von zu viel Chili.

Und am Vortag des Laufes noch einen Sonnenbrand beim Besuch der prähistorischen Ruinenstädte von Teotihuacán geholt. Der Renntag begann etwas chaotisch, der bestellte Taxifahrer ist nicht gekommen, dann mit der Hotelrezeption einen anderen organisiert, 30 Minuten verloren, der neue hat erstmal getankt und anschließend den Weg nicht gut gefunden.

Es waren natürlich auch einige Straßen gesperrt. Und zu dem großen und hoch umzäunten "IPN Gelände" gab es nur einen Zugangspunkt. IPN ist wohl eine Universität.



Die Tatsache das es 3 Strecken gab (5km, 11km und 21km) mit Starts in Abständen von etwa 15 Minuten, machte es auch nicht einfacher.

Ich war dann also zu spät vor Ort, bis ich die Kleiderbeutelabgabe und weiteres gefunden hatte, die sprechen ja auch alle kein Englisch, war der Startschuss längst gefallen.

Ich bin dann hinterher gelaufen, habe unbewusst etwas abgekürzt (wusste einfach nicht wo es lang ging), werde daher vielleicht noch aus der Wertung genommen.

Aber egal, ich war sowieso langsam. 1:56:21 Brutto, 1:47:09 Netto, 708. Rang von 2529 Gesamt im Ziel.

Sonst war der Lauf aber OK. Ich habe miterlebt wie ein Moped aus einer abgesperrten Seitenstraße kam, die Absperrung einfach durchfahren hat und im Läuferfeld eine Weile mitgefahren ist.

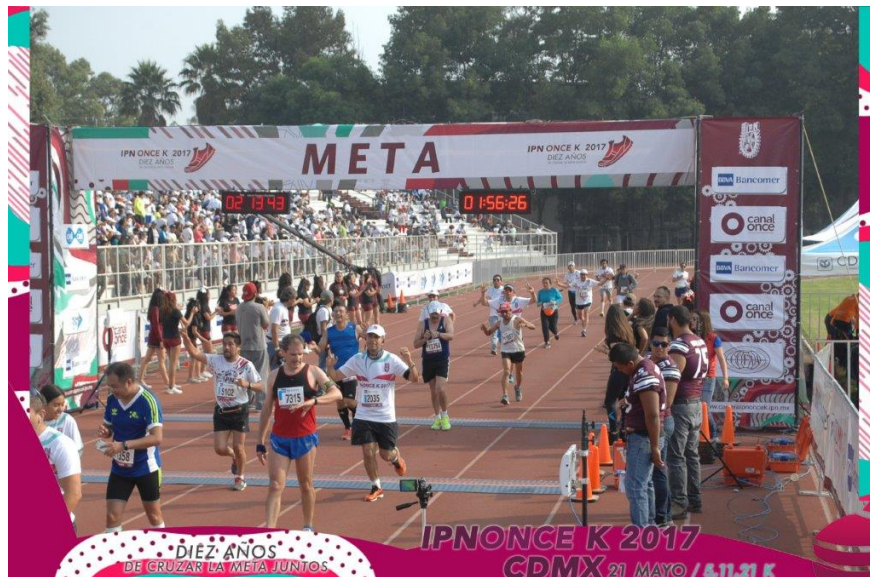
Die Polizisten bei der Absperrung haben gebrüllt und sind teilweise hinterher gelaufen, aber das Moped war natürlich schneller. So etwas hatte ich zuvor noch nicht erlebt. "Ist ja wie im Fernsehen".

Das Aufgebot der Polizei bei dieser Veranstaltung, ein reiner Straßenlauf mit Wendepunkt, war enorm. An jeder Abzweigung welche auf die Laufstrecke mündete standen mindestens 3 Polizisten.

Viele davon mit Maschinengewehren und dicker Sicherheitsweste.

Manchmal ist Mexico City dann doch ganz anders als Köln oder Ham-

DIEZ AÑOS
DE CRUZAR LA META JUNTOS
IPNONCE K 2017
21 MAYO / 5,11K



burg.

Der Mexiko Lauf vor 3 Wochen hat mir deutlich mehr gefallen. Besser organisiert, mehr Beschilderung, viel schönere Laufstrecke, mehr Gegenleistungen (Massage, Finisher-Shirt, mehr Verpflegung...).

Dafür kann man sich bei diesem Lauf immerhin ein Bild nach dem Zieleinlauf gratis "downloaden". Für das erste Bild hatte ich angehalten und die Läufer hinter mir fotografiert.

Das vierte Bild habe ich gemacht weil ich die drei blinkenden Krankenwagen welche den hintersten Läufer des Feldes verfolgt haben interessant fand. Am Samstag geht es wieder zurück nach Frankfurt. Im August noch ein drittes Mal zwei Wochen nach Mexiko, mal sehen ob ich dann auch wieder eine Laufveranstaltung finde.

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

Geschäftsführer : Udo Lohrengel
Kassierer : Wolfgang Menzel

Veranstaltungswart :
Marion Sohni