



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, 01.07.2017

Vereinsnachrichten 19-17

17.6. – 25. Spicher Zehner

Mit einem guten Wetter im Rücken hatten am 17.06. um die 170 LäuferInnen, 36 Walker und 42 Schüler Lust, den Jubiläumslauf in Spich mitzugestalten. Seit nunmehr 3 Jahren befindet sich die Veranstaltung auf dem unteren Schulhof der Asselbachschule, wo auch der Zuschauer mit den Augen mitlaufen kann. 5 oder 10 km, also 1 oder 2 Runden werden angeboten. Die Teilnehmerzahl darf kaum zufriedenstellen, denn über viele Jahre war es das Doppelte. Die LLG war mit 4 Läufern dabei und da 3 auf dem Siegerpodest standen, konnte man sich vom Preisgeld den Kuchen im Abspann schmecken lassen.



Im Juli sind im Verein:

Thomas Schmitz1	13 Jahre
Frank Reinisch	9 Jahre
Manfred Licharz	7 Jahre
Christine Staskiewicz	5 Jahre
Heinz Rasten	2 Jahre

24.06. – 13. Auflage des Europalaufes in Hennef

1.950 Anmeldungen, 1.655 im Ziel – tolle Stimmung und zu kalt war es auch nicht.

Ein durchdachtes und zweckmäßiges Streckenangebot für alle, die sich mal auf den Straßen und Wegen des Ortes laufend zeigen wollen.

Kernstück ist nicht etwa der HM sondern die 10 km-Strecke mit über 400 Siegern und der sehr beliebte Familylauf über 3,4 km, wo sich auch die Brauns erfreuten.



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

17.06. Bremerhaven, LennartzBi
18.06. Windeck, Wilms, Kyryon
18.06. Troisdorf, Oberndörfer, LennartzBu, Menzel, Klein
24.06. Hennef, Braun, Kaulbach, Kaymer, Reinisch, EngelsH SchmitzI, Tesch, Nitsche
25.06. Aldenhoven, Böttcher, Reglin
02.07. Köln, Oberndörfer
02.07. Rheinbach, LennartzBi
14.07. Köln, LennartzBi
28.07. Köln, Tesch, LennartzBi
04.08. Hausen, Reinisch, LennartzBi
13.08. Monschau, Lämmlein
09.09. Interlaken, LennartzBi
01.10. Köln, Kyryon, Braun, Breunig von Martial
08.10. München, Lorenz-Kimmich
15.10. Melbourne, Menzel
29.10. Remscheid, Kyryon



Der Brückenlauf (HM) hat satte 300 HöM im Angebot und kostet natürlich deutlich mehr Zeit als anderenorts. LLG-LäuferInnen waren auf allen Strecken vertreten.

Bernd schreibt:

Da ich selbst unterwegs war auf der Strecke, hier nur ein paar Bildchen von Anne die zeigen, wie Klaus versucht bei seiner Tochter dran zu bleiben, ist doch mal ganz nett,



oder?

Das Warmlaufen hatte sich Klaus wohl etwas anders vorgestellt, von wegen lockeres Läuferchen mit Tochter Nina und seiner Nicole. Da hieß es schon mal dran bleiben auf der 3,4km Runde durch Hennef. Auf den 10km ließ er mich dann aber trotz allem vollkommen unerwartet locker stehen:-). Windig war's, und viel zu hügelig, fand ich. Aber sonst echt eine tolle Stimmung mit unendlich vielen Teilnehmern und noch mehr

bekanntem Gesichtern. Und deswegen hat es trotz der Anstrengung recht viel Spaß gemacht.

Wer feiert seinen Geburtstag?

26.06. Harry Putz	58 Jahre
28.06. Marion Sohni	47 Jahre
29.06. Jörg Schmidt	51 Jahre
29.06. Frank Steinhauser	51 Jahre
30.06. Dagmar Müller-L.	49 Jahre

06.07.
Helmut
Maatz
70 Jahre



Noch Startkarten für:

14.07. Köln (1)
28.07. Köln (2)
27.08. Köln (3)
24.09. Ertstadt (2)
01.10. Köln (2)
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

Klaus schreibt:

Dieses Jahr freute ich mich besonders auf den Euro-palau in Hennef, weil zum ersten Mal Tochter Nina und meine Frau Nicole, im Familiylauf (3,4 km) mit-laufen wollten. Gemeinsam war wichtig, die Zeit völlig egal. Für Nina galt es die Kräfte gut einzuteilen und bis zum Schluss durchzuhalten, denn es sollte ihr erster Lauf über diese Distanz werden.

Am Anfang wurde also noch zögerlich getrabt, ab der Hälfte ein wenig zugelegt und beim Schlussspurt konnte ich kaum mithalten. Die Freude in Nina's Gesicht beim Zieleinlauf und das Abklatschen Ihrer Freundin, war auch für uns ein schönes Gefühl. Es ist was anderes, sich selbst vom den Zuschauern bejubeln zu lassen, als nur an der Laufstrecke zu stehen wenn Papa läuft. Ob wir im nächsten Jahr wieder zusammen laufen? Ich bin gespannt und lass mich überraschen.



Den Familylauf wollte ich auch nutzen, um mich für den anschließenden 10km-Lauf vorzubereiten. Nach einer Verletzungspause hatte ich nur eine Woche vorher mit dem Training angefangen, nachdem ich 2 Wochen vor dem Europalauf, leider den Laufpart in der Staffel beim Bonn-Triathlon absagen musste.

Der Europalauf fand die letzten Male immer am gleichen WE wie der Hennefer-Triathlon statt und daher entschied ich mich eher für eine Staffel beim Triathlon, weil mit Staffel einfach mehr Spaß macht. Dieses Jahr ist das terminlich nicht so und ich kann beides mitmachen. Beinahe hätte ich dann den Start der 10Km verpasst, denn ich hatte eine falsche Startzeit im Sinn. Über die Absperrungen geklettert, drängelte ich mich nach vorne, was natürlich einige nicht begeisterte, weil ich denen auf die Füße getreten war. Andere kannten mich aber und waren so nett, mich vorbei zu lassen. Im nächsten Augenblick ging es auch schon los und mein Gedränge ging weiter, weil leider noch zu weit hinten im Feld.

Ohne zu wissen, was für eine Zeit ich aufgrund der Verletzungspause laufen kann, hatte ich ein gutes Gefühl. Auch die Strecke genau zu kennen, gab mir Sicherheit die Distanz gut einteilen zu können. Nach den ersten Km hatte sich das Feld bereits sehr gelichtet, wofür auch ein kleiner Anstieg gesorgt hatte. Bei ca. 2/3 der Strecke stand der Fanclub Sohni, die mich laut an Platz 7 gezählt haben und mir mit Ihren Zurufen einen Energieschub verliehen. Ich musste aber dann feststellen, dass sich ein Trainingsrückstand bemerkbar machte und sich auch wieder Seitenstiche androhten, die ich früher nie hatte. Also Tempo raus und durchhalten. Das führte leider dazu, dass ich bis ins Ziel noch 2 überholen lassen musste. Ok, das tut weh aber mit 39:16 war ich aufgrund der Umstände noch zufrieden. Wie in Hennef üblich, trifft man anschließend zahlreiche bekannte Gesichter, auch weil viele vom bereits früher gestarteten Halbmarathon ins Ziel kommen.

17. EWE-Nordseelauf

"Mach nicht halt - lauf gegen Gewalt"

Unter diesem Motto starten vom **08. Juni bis 17. Juni 2018** sieben Läufe entlang der Nordseeküste und auf den Ostfriesischen Inseln beim 17. EWE-Nordseelauf.



Laufen und Urlaub – diese Besonderheit bietet der EWE-Nordseelauf, der von begeisterten Teilnehmern unter den 10 schönsten Läufen in GER gesehen wird. Ein Lauferlebnis der besonderen Art im Angesicht der Küster, der Inseln, dem Wattenmeer, Wind und Wetter. Deiche und seine grasenden Bewohner, staunende Touristen, dörfliche Beschaulichkeit unter dem Dauerbeifall der Möwen.

Schäftsführer : Udo Lohrengel
Sponsor : Wolfgang Menzel

Veranstaltungswart :
Marion Sohni

Birgit war vom ersten der 7 Renntage vorne dabei und mit 5 zweiten und 2 dritten Plätzen kam in der Tourwertung der 2. Platz heraus. 75 km im Renntempo sind ein Training, das man zu Hause niemals hinbekommen kann und mal sehen, wie sich das auf die nächsten Wettkämpfe auswirken wird.

