



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, 06.11.2017

## Vereinsnachrichten 31-17

### 32. Refrather Herbstlauf

der Klassiker im Königsforst

Sonntag 22.10.2017

1,7 - 5 - 10 km – Halbmarathon  
mit Kreismeisterschaften  
schiefe, DLM-warmisung Laufstrecken  
[www.refrather-herbstlauf.de](http://www.refrather-herbstlauf.de)

TV running team  
**REFRATH**

Der Sonntagmorgen kam wie angekündigt mit Regen daher, aber er reichte nicht aus, um der Strecke zu schaden. Einige wenige Schlammpassagen dienten er der Auflockerung und Ermunterung. Sogar die Sonne stellte sich ein und weil im Start- und Zielbereich alles gerichtet war kam auch die Stimmung nicht zu kurz. Über 700 TeilnehmerInnen wollten es an diesem Tag über 5, 10 oder HM wissen.

Die Strecken sind alle flach, schnell, grün, windstill, gut einsehbar und voller Sauerstoff. Für die LLG waren Martin, Harry und Gerhard dabei. Er schreibt:

*„Im Herbst würde ich gerne mit dir meinen ersten Halbmarathon laufen...“*

*Die Ansage meiner Tochter ließ dann die Wahl auf den 32.Refrather Herbstlauf fallen, den wir zusammen mit 160 Läuferinnen und Läufern der Region unter die (neuen) Laufschuhe nahmen: Schöne Waldstrecke, gute Atmosphäre, und die 3x7 km - Runden lassen sich gut einteilen. Herrschte die gesamte Woche Herbststrawmewetter, wurde der Sonntag leider doch etwas feucht.*

*So mussten Tochter und Vater, sie bei ihrer Premiere, er beim „Comeback“ nach 5 Jahren Wettkampfabstinenz, um etliche ausgedehnte Pfützen herumlaufen. Die avisierte Endzeit von 2:15 konnte trotz des schweren Geläufs (fast) realisiert werden (2:19). Bemerkenswert der Schlusspurt Alicas auf der „Zielgeraden“. (Vater 80 m dahinter).*

*Ist es nicht schön, wenn der Nachwuchs in die Fußstapfen des Vaters tritt, ohne dass die Lust auf die Rennerei forciert wurde?*

Im November sind im Verein:

Walter Müller	24 Jahre
Harald Müller	24 Jahre
Herbert Bergold	21 Jahre
Arnold Pietras	21 Jahre
<b>Jörg Schmidt</b>	<b>20 Jahre</b>
Katja Ratte	18 Jahre
Antje Kucher	14 Jahre
<b>Natalie Mück</b>	<b>10 Jahre</b>
Jörg Holzschneider	9 Jahre
Ulrike Steeger	5 Jahre
Roland Frank	2 Jahre

Wer ist wann und wo für die LLG am

29.10. Remscheid, Kyron, Lämmlein
29.10. Porz, Oberndörfer
29.10. Luzern, LennartzBi
05.11. Simmerath, Putz
05.11. Bensberg, LennartzBi, EngelsH+A, Schmitzlse
11.11. Bonn, BrishatyE
12.11. Hennef, Böttcher, Schmitzl LennartzBi
18.11. Bad-Godesberg, BrishatyE
18.11. Wuppertal, Lämmlein
02.12. Marienhagen, BrishatyE
03.12. Mondorf, Reinisch, KuckR
03.12. Erpel, LennartzBi, KuckHJ Lohrengel
10.12. Bad Honnef, Lämmlein, Schmitz2
31.12. Köln, Oberndörfer
18.03. Bensberg, Lorenz-Kimmich
15.04. Bonn, von Martial, Breunig, Lorenz-Kimmich

Wer feiert seinen Geburtstag?

07.11. Werner Gieseler	58 Jahre
08.11. Frank Reinisch	59 Jahre
11.11. Sigurt Zacher	53 Jahre
12.11. Udo Lohrengel	66 Jahre
13.11. Karsten Dzialis	45 Jahre
16.11. Antje Kucher	53 Jahre
21.11. Thomas Schmitz2	57 Jahre
22.11. Birgit Lennartz	52 Jahre

NGSZEITEN-/Orte:

ag, 18.00 Uhr Menden
ag, 18.30 Uhr Rothenbach
ch, 18 Uhr Tempotraining
rstag, 18.00 Uhr R'bach
ag, 15.30 Uhr Rothenbach

Noch Startkarten für:

12.11. Hennef (3)
02.12. Marienhagen (1)
03.12. Köln (2)
03.12. Erpel (4)
09.12. Leverkusen (2)
10.12. Bad Honnef (1)
31.12. Köln (3)
07.01. Kevelaer (2)
18.03. Bensberg (5)
15.04. Bonn (48)

Weitere Veranstaltungen bitte nachfragen.



t Lennartz  
en Steimel

Geschäftsführer  
Kassierer





Ich grüße alle LLG-ler aus Mission Beach um 21 Uhr Ortszeit und immer noch 24 Grad. Bin Melbourne Marathon in 5.33 gelaufen. Nachdem 2007 und 2011 jeweils in

ich Sydney gelaufen Melbourne gemeldet. Da die Bedingungen perfekt waren (keine Wolke am Himmel und nicht zu warm) hat es trotz der schlechten Zeit Spaß gemacht. Hatte mir nach meinem 29 km-Lauf (beim Köln-Marathon) als besondere Taktik ausgedacht, dass ich in den zwei Wochen zwischen Köln und Melbourne keinen Schritt mehr trainiere, was nicht sonderlich klug war. Außerdem hat mein (ur) alter Körper den neunstündigen Zeitunterschied noch nicht verarbeitet. Start war auf der Batman Avenue in unmittelbarer Nähe der Rod-Laver-Arena, wo alljährlich das erste Grand-Slam-Turnier ausgetragen wird. Der Kurs ging zunächst durch die City und danach etliche Km durch den Albert-Park, wo jedes Jahr die Formel 1 in die Saison startet. Leider hatte ich bei weitem nicht den Speed, den Vettel & Co an den Tag legen ☺. Besonders reizvoll an der Strecke war, dass es viele Km am St Kilda Beach entlang ging, dem Hauptstrand dieser 4,5 Mio.-Metropole. Kurz nach der HM-Distanz musste man eine bestimmte Zeit haben. Da



ich die, wie etliche andere Läufer auch, nicht hatte, wurde ich auf den sog. Slow-Runner-Course geschickt, weil man wohl einige Hauptverkehrsstraßen wieder freigeben wollte. Wir Slow-Runner durften letztlich in der Nähe des Zieleinlaufes (Melbourne Cricket Ground = MCG) noch 3 1/2 Runden drehen, um auf die volle Distanz zu kommen. Nicht irgendein Stadion, sondern eine Riesenschüssel mit 106.000 Sitzplätzen. **Wolf-gangM**

## 17. RÖNTGENLAUF REMSCHIED

29. OKTOBER 2017

**CROSS**  
 21 WALKING  
 21 HALBMARATHON  
 42 MARATHON  
 63 ULTRAMARATHON

Nach meiner Teilnahme am Mammutmarsch am 9. September über 100 km, mit einer Ausfallquote von fast 90%, (nur etwa 100 Marschierer im Ziel), darunter meine Wenigkeit in 21:10 h, war mal wieder der Remscheider Röntgenlauf fällig. Es war mein 15. Röntgenlauf, der trotz der Wetterunbilden ganz gut zu laufen war. Wollte gerne 3.45 h laufen; klappte dann mit 3:48 h auch ganz gut. Die Hälften in 1:47 und 2:01 h zeigen, dass ich ganz schön kämpfen musste - aber ich kam ohne Gehpausen durch und konnte erneut merken: die Lebensuhr tickt, die Zeiten passen sich dem laufenden Kadaver an... Es ist freilich Stöhnen auf hohem Niveau, denn der Zweite in meiner AK M65 (4 TN) brauchte 81 Minuten mehr...Gesamtplatz 22 von 139. Nach dem Wuppertaler Waldlauf am 18.11. gönne ich mir zum Jahresabschluss wieder den Siebengebirgsmarathon. Franz

