



Vereinsnummer der LLG St. Augustin im LVN 30141

Tel. 02246 - 911 647 Mobil 0151-25866395  
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, 18.05.2018

## Vereinsnachrichten 15-18



mehr als ein Rennen um Futter für 3, 6 oder 12 Monate. Es ist rundherum tolles Läufer treffen mit einem nahezu unschlagbaren Preis-/Leistungsverhältnis, einem organisierenden Verein, der sehr kompetent ist und einem Streckencocktail, der jedem gefallen könnte. Einzig der Termin 1. Mai passt eben nicht allen, weil es da noch Feier- und Ausgekkonkurrenz zu bewältigen gibt. Klar, man kann auch beides – versuchen, aber die sehen oft weder vorher noch nachher gut aus☺



Die LLG war mit Ilse über HM und Achim für die 10 km im Rennen. Es waren auch schon mal 10 Teilnehmer aus dem Verein am Start, aber die derzeitige Ernährungslage macht das wohl nicht mehr nötig.

Weit über 1.500 waren da anderer Ansicht und empfingen Brot und Startnummer in der großen Sporthalle in Mendig, um in der vulkanischen Gegend die eigenen Versuche von Eruption zu spüren oder zu erliegen. Bereits um 8 Uhr zieht es die Marathonner auf die verschiedenen Rundkurse, um 10 Uhr dann die Halben und kurz danach

die Vierteles. Der Marathon zählt satte 900 HöM, was nun nicht jedem behagt, aber auch der Halb kennt wenig Gnade mit der Wade und anderen Bauteilen. Das Wetter war frisch und gegen Überhitzung, dafür wartete die blühende Natur mit satten Farben auf und der Streckenverlauf aus Rauf und Runter forderte immer wieder alles, was zum Laufen wichtig sein könnte. Derweil wartete in der Halle eine riesige Futtertheke auf die Heimkehrer und so manch einer zeigte auch hier seine Wettkampfqualitäten.

06. Mai 2018

Auch das Forum in Windhagen ist seit nunmehr 11 Jahren das Zentrum dieser Veranstaltung, die ebenfalls mit einem großen Angebot an naturnahen Laufstrecken stets Anfang Mai die Laufkundschaft lockt. Walken, Laufen und Biken für Groß und Klein und um die 400 machten davon bei gut geheizter Umgebung Gebrauch. An der 12. Austragung nahm FrankR teil und wollte seine vielen 100 im Vorfeld gelaufenen Kilometer zeitgewinnbringend auf die Strecke bringen. Unter den 58 Zieleinläufen machte er in der M60 eine gute Figur. WolfgangM und OlafK wollte es mit dem HM bewenden lassen, denn beide haben ja längere Ziele im Auge. Wolfgang mit dem Comrades Marathon in SA und Olaf, der mit der Startnummer 6164 beim Rennsteig-Marathon antreten wird.

Für beide wird es dort wellig bis hügelig und das gilt auch für diese Veranstaltung im7Gebirge und Westerwald.

Am 27.05.2018 soll um 11:30 Uhr in Neunkirchen-Seelscheid, Rathausplatz (Rathausstr. 1) der Pilauf (13,431 mit 314 HM) wieder belebt werden.

Es ist keine offizielle Veranstaltung. Es soll festgestellt werden, ob der Lauf im nächsten Jahr wieder offiziell als festen Lauf in der Region austragen werden könnte. Weitere Infos unter [www.pilauf.de](http://www.pilauf.de).

Den ganz Alten noch als vulkanische Gegend bekannt, den jüngeren als Rock-am-Ring-Kopie und unter LäuferInnen überregional als Brötchenlauf.

Aber eigentlich ist es



Im Mai sind im Verein:

HelmutMaatz	22 Jahre
FrankSteinhauer	21 Jahre
MarionWiemker	7 Jahre
ThomasWiemker	7 Jahre
MartinPaffrath	4 Jahre
SuhavonMartial	1 Jahr

Wer ist wann und wo für die LLG am Start

06.05.	Wuppertal, SchmitzIlse, LennartzBi, Steeger, Kaulbach
10.05.	Sinzig, SchmitzIlse
26.05.	Brühl, TeschN
26.05.	Schmiedefeld, KucherO
03.06.	Köln, Kaulbach
10.06.	Durban, Menzel
21.06.	Bonn, Teamlauf
23.06.	Hennef, Ilse
10.08.	Hausen, Ilse
26.08.	Köln, Teusch
09.09.	Bad Honnef, Ilse
07.10.	Köln, Menzel, Lorenz-Kimnich, Kaulbach, SchmitzIlse
28.10.	Auckland, Menzel

Wer feiert seinen Geburtstag?

07.06. WolfgangMenzel 63 Jahre

09.06. BerndN 60 Jahre



TRAININGSZEITEN-/Orte:

Montag,	18.00 Uhr	Menden
Dienstag,	18.30 Uhr	Rothenbach
Mittwoch,	18 U	TT Aggerstadion
Donnerstag,	18.00 Uhr	R'bach
Samstag,	15.30 Uhr	Rothenbach



In der Vorbereitung läuft man ja eher defensiv und so waren beide auch zufrieden.

Udo Lohrengel  
Wolfgang Menzel

Verar  
kome

Noch Startkarten für:  
03.06. Köln (4)  
23.06. Hennef (8)  
26.08. Köln (1)  
07.10. Köln (3)  
Weitere Veranstaltungen bitte nachfragen.