



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
www.marathon-und-mehr.de

Lohmar, 30.05.2018

Vereinsnachrichten 16-18

WHEW 100

Am 5. Mai machten sich 4 Frauen auf, 100 km zu Fuß zurückzulegen. Vorweg sei gesagt, dass es gelang, was aber auch den ganzen Tag in Anspruch nahm. Für einen Wochenendtag, der der Ruhe und Erbauung vorbehalten sein sollte war es ganz schön schön, allerdings kaum die Er-

bauung nicht zu kurz.

Zu **Fahrradwegen** umgebaute kleine Bahntrassen, auf denen früher Waren und Rohstoffe transportiert wurden, bilden die Grundlage der Strecke des WHEW100. Durch sieben Städte und entlang der Ruhr liefen 525 Läufer, 333 von ihnen über die 100-Kilometer-Distanz, wenngleich lediglich 159 Sportler die längste angebotene Distanz alleine in Angriff nahmen.

An das Ruhrgebiet grenzt im Süden das Bergische Land an. Zu fin-



den sind in dieser Gegend auch die Städte



LLG ST. AUGUSTIN

ULRIKE STEEGER BARBARA KAULBACH
BIRGIT LENNARTZ ILSE SCHMITZ

BELEGTE BEIM **WHEW100/4**
IN EINER GESAMTZEIT VON **10:22:25** STUNDEN
DEN **14. PLATZ**

Wuppertal, Wülfrath, Velbert, Heiligenhaus, Essen, Hattingen und Sprockhövel, durch die die 100-Kilometer-Strecke führt. Seit 2017 wird diese im Uhrzeigersinn gelaufen, womit zuerst die Hügel im Westen, dann der Ruhrradweg und im Anschluss lange, aber vergleichsweise flache Steigung auf die Nordbahntrasse anstanden. Die letzten Kilometer wurden dann hoch über der Stadt absolviert. Gestartet wurde das Rennen am Mirker Bahnhof, wo es über den schnellen Asphalt der Nordbahntrasse auf die lange Reise geht.

Vier verschiedene 100-Kilometer-Optionen

werden angeboten.

Statt die 100 km alleine in Angriff zu nehmen, gingen auch 86 Sportler in der Zweier- bzw. Vierer-Staffel an den Start. Unter den Vierer-Teams waren die LLG-Damen vertreten, die sich mit zarten 220 Gesamtjahren in die Läufer-schar einreihen und ein toller Erlebnis und Ergebnis mit nach Hause brachten.

Zunächst war es Ulrike, die sich am Mirker Bahnhof im Rennoutfit zeigte und ihre 25 km Teilstrecke

Im Juni sind im Verein:

KlausBraun	11 Jahre
KerstinKuhnke	6 Jahre

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
27.05. **Gelsenkirchen**, Kaulbach Lämmlein
30.05. **Bonn**, Ilse
03.06. **Köln**, Kaulbach, Oberndörfer
10.06. **Durban**, Menzel
10.06. **Wesseling**, Reinisch
21.06. **Bonn**, Teamlauf
23.06. **Hennef**, Ilse, Braun
23.06. **Troisdorf**, Reinisch
10.08. **Hausen**, Ilse
26.08. **Köln**, Teusch
09.09. **Bad Honnef**, Ilse
07.10. **Köln**, Menzel, Lorenz-Kim-mich, Kaulbach, SchmitzIlse
28.10. **Auckland**, Menzel
09.12. **Ägidienberg**, Ilse

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

Noch Startkarten für:

08.06. Dieringhausen (2)
17.06. Köln (4)
17.06. Windeck (2)
23.06. Hennef (4)
01.07. Köln (2)
26.08. Köln (1)

Weitere Veranstaltungen bitte nachfragen.



– nach längerer Wettkampfauszeit – in bestem Zustand meisterte. Wir fuhren mit dem Wohnmobil zum Wechsellpunkt und warteten dort auf die Sonne und Ulrike. Beide kamen pünktlich. Nun war es Birgit, die den Zeitmesschip an den Unterschenkel bekam und mit einem ordentlichen Paket Unsicherheit auf den Schultern zog sie davon Richtung Baldeneysee, wo wir lange auf sie warten mussten, denn die Wade hielt nicht durch und Barbara ging „verspätet“ auf ihre ca. 23 km lange Etappe. Mit dem Wohnmobil fuhren wir dann zum letzten Wechsellpunkt, wo immer noch ein kühler Wind ging und schon bald betrat Barbara das Stadion und übergab an Ilse.

Ilse zündete den Turbo und als sie sich dem Ziel näherte, mussten etliche von der Strecke springen, um für ihren temporeichen Zieleinlauf Platz zu machen.

5 Tage nach dem Wuppertaler Ereignis war Ilse wieder unterwegs.

Einen Verwandtenbesuch im nahen Rheinland nutzte sie für einen läuferischen Ausflug auf die HM-Strecke des Westumer Murrelaufes am 10.05. in Sinzig.

Auf dem Weg nach Luxembourg traf ich sie dort an und konnte zumindest die Wartezeit vor dem WC mit einem launigen Gespräch abkürzen und ihrem Start beiwohnen. Dann ging es auf den hügeligen Kurs. Aber auch, wenn sie Berge sehr schätzt und sich dort wohlfühlt, kamen unterwegs kleine bis mittlere Bedenken zum Tragen, die der



noch nicht eingetretenen Erholung nach Wuppertal und nachfolgendem Training geschuldet waren. Dennoch gelang ihr eine tolle Endzeit und der Trend zeigt weiter nach oben.

Bitte dringendst die E-mail mit der neuen Datenschutz-Grundverordnung vom 21.5.2018 an alle Mitglieder gerichtet lesen und bestätigen, einschränken oder widerrufen, da wir sonst keine geregelte Vereinsarbeit leisten können.