



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, 07.06.2018

Vereinsnachrichten 17-18



13.05.18 Melpomene Lauf in Bonn

Auf seiner Rundreise durch die Lande, um die Kurzstrecken zu testen, war Wolfgang M in Bonn angekommen und gehörte zu den Wenigen, die sich trotz Regenwetter der Strecke stellten.

Es war immerhin die 25. Austragung und hätte deutlich mehr TeilnehmerInnen verdient gehabt, aber viele laufen nur bei gutem Wetter und sind dann bei einem Wettkampf total überfordert. Die Strecke ist durchgängig geteert und bis auf kurze Passagen auch flach. Sie gehört zu den ganz wenigen Strecken in der Region, deren Länge nicht in Zweifel zu ziehen ist. Gleichwohl kann der Rückweg sehr lang werden, wenn man es bis zur Wende übertrieben hat. Er machte einen guten Lauf und sieht sich auf dem richtigen Weg.

18.05.18 Deichlauf in Neuwied

Den nächsten Zwischenstopp auf dem Weg nach Südafrika legte er in Neuwied ein und sah sich mit einer aus allen Nähten platzenden Anlage und Organisation konfrontiert. Das Wetter war „kaum auszuhalten“, aber auch hier zeigte er auf der bislang ungewohnten 10 km-Strecke gewachsenes Durchstehvermögen, zumal sich der Start um über eine halbe Stunde verzögerte. Das Gesamtziel der „Sprintauftritte“ dient der Wiedererlangung und Verbesserung der Grundschnelligkeit und das ist ihm mit nunmehr 6 min gegenüber den ersten Läufen auch gelungen.



20. Brühler Stadtlauf am 26.05.

Trotz um der und Pfingstferien war allerhand los auf den Runden um Schloss Augustusburg, schweißtreibenden Freizeitgestaltung nachzugehen. Norbert war dabei schreibt:

Zum ersten Mal war ich beim Stadtlauf in Brühl und es hat mir gut gefallen. Anmeldung, Ziel und Siegerehrung waren im Stadtzentrum hinter bzw. vor dem Rathaus, der Start nur wenige Meter entfernt auf dem Marktplatz. Das Auto fand in einem preiswerten Parkhaus einen Schattenplatz. Rund 220 Teilnehmer wagten sich bei 30+X Grad in der Sonne auf den 3-Rundenkurs für die 10km Strecke, pro Runde ging es schätzungsweise zwei Drittel durch den Schlosspark und damit durch den Schatten - an diesem Tag sehr(!) wichtig. Den Rest der Runde ging es über heißen Asphalt und Kopfsteinpflaster in der Fußgängerzone. Durch eine wassergetränkte Kopfbedeckung, die ich jede Runde neu befeuchtete, konnte ich die Hitze für mich ein bisschen entschärfen, so dass ich ohne nennenswerte Probleme in 42:00 Minuten das Ziel erreichte. Meinen Sohn Tobias, der in Führung liegend anfangs der dritten Runde der Hitze Tribut zollen musste, traf ich mit Kreislaufproblemen im Ziel sitzend.

Immerhin hatte er den dritten Platz noch retten können. Duschen war im nahegelegenen Stadion möglich, und bei der abschließenden Siegerehrung wurde ich als AK-Sieger auch noch aufgerufen. Zum Abschluss gingen wir im nächstgelegenen Eiscafé noch ein Eis essen :-).

Noch Startkarten für:

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

Weitere Veranstaltungen bitte nachfragen.

git Lennartz
z. Vorsitzender: Jürgen Steimel

Geschäftsführer : Udo Lohrengel
Kassierer : Wolfgang Menzel

Im Juni sind im Verein:

KlausBraun 11 Jahre
KerstinKuhnke 6 Jahre

Wer ist wann und wo für die LLG am Start

13.05. **Bonn**, Menzel
18.05. **Neuwied**, Menzel
26.05. **Brühl**, TeschN
26.05. **Schmiedefeld**, KucherO
27.05. **Gelsenkirchen**, Kaulbach Lämmlein
30.05. **Bonn**, Kaymer
03.06. **Köln**, Kaulbach, Lorenz-K.
10.06. **Durban**, Menzel
10.06. **Leverkusen**, Kaulbach
10.06. **Frankfurt**, LennartzBi
10.06. **Wesseling**, Reinisch
21.06. **Bonn**, Teamlauf
23.06. **Hennef**, Ilse, Braun, Kaymer, KucherO
23.06. **Troisdorf**, Reinisch
10.08. **Hausen**, Ilse
26.08. **Köln**, Teusch
09.09. **Bad Honnef**, Ilse
07.10. **Köln**, Menzel, Lorenz-Kimmich, Kaulbach, SchmitzIlse TeschN
14.10. **Essen**, Lämmlein
28.10. **Auckland**, Menzel
09.12. **Ägidienberg**, Ilse

Wer feiert seinen Geburtstag?

07.06. **Wolfgang Menzel** 63 Jahre

09.06.

BerndN

60 Jahre



10.06. **Wolfram Hohaus** 81 Jahre

11.06. **Rainer Kuck** 54 Jahre

11.06. **Jürgen Banse** 82 Jahre

11.06. **Uwe Niederprüm** 51 Jahre

12.06. **Mario Müller** 42 Jahre

17.06.

IngoR

50 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



Durch vier Städte ging es jetzt beim 6. VIVAWEST-Marathon-Lauf am 27. Mai 2018.

Vom Hauptstartplatz in Gelsenkirchen ging es für die ca. 9.500 LäuferInnen durch Essen, Bottrop und Gladbeck. Zunächst gab es Abkühlung durch aufgestellte Brausen entlang der Strecke. Aber nach 15 h für alle, von oben, als heftige Regenfälle mit Gewitter, was für einige LäuferInnen das vorzeitige Ende bedeutete.

Unter den ca. 1.100 gemeldeten Marathonwilligen war auch Franz und der schreibt:

Nach zweiwöchiger Grippe und vierwöchiger Renovierung meiner Wohnung trat ich trotzdem zum VIVAWEST Marathon an, da ich ja schon vor Urzeiten gemeldet hatte.

War wohl ein Fehler! Nach HM in 1:45 h war der Akku leer und ich quälte mich in 3:47:22 ins Ziel. Nichts lief mehr, dafür "ging" ganz viel.... Okay, reichte noch locker zu Platz 2 in der AK und Platz 99 gesamt, aber da bin ich anderes gewohnt.

Wie mein Freund Georg (war als Zaungast dabei) und meine Frau richtig sagten: eine vernünftige Vorbereitung war das nicht. Aber ich bin ja noch jung, ich lerne noch....

Barbara war über HM am Start. Bekannt wurde mir nur, dass der Start/Teilnahme eine sporadische Entscheidung war.

Olaf war am Rennsteig auf Tour und wird sich dazu sicher noch zu Wort melden.