

Langlaufgemeinschaft Sankt Augustin
Geschäftsstelle
Zum Friedenskreuz 7 D-53797 Lohmar



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, 17.08.2018

Vereinsnachrichten 21-18

27.7.18 - 9. Auflage

Am bisher heißesten Tag des Jahres ging es in der Altstadt heiß her. Da war Vernunft gefragt, um den Ehrgeiz an die Kette zu legen.

So blieben einige Hundert Gemeldete schon mal vorsorglich zu Hause und zahlreiche, der 10 km LäuferInnen, setzte nach der 1. Runde, also bei km 5 den Blinker zum Ziel. Aus den 2500 Angemeldeten ergaben sich letztlich 1800 Zieleinläufe.

Das Zentrum des Laufes ist der Heumarkt, ein atmosphärisches Highlight Kölns. Stimmung ist für viele besser als die Strecke, denn Enge, viele Richtungsänderung und Kopfsteinpflaster bremsen ein, was bei der Hitze gut und richtig war. Am Rhein wird das Auge mit den Krankenhäusern oder dem Schokoladenmuseum ver-

wöhnt u.v.m. verwöhnt. Birgit erkannte schnell, das heute 5 km reichen.



Im August sind im Verein:

| | |
|----------------|---------|
| Herbie Engels | 8 Jahre |
| Eugen Brishaty | 2 Jahre |
| Irina Brishaty | 2 Jahre |

Wer ist wann und wo für die LLG am Start

27.07. Köln, LennartzBi
05.08. Köln, LennartzBi, Ilse
10.08. Hausen, Ilse, Reinisch, LennartzBi, KucherO
12.08. Monschau, Ilse
16.08. Bergisch-GL, Tesch, Nitsche
23.08. GL, Tesch, Oberndorfer, Nitsche
26.08. Köln, Lorenz-Kimmich Menzel, Kaulbach
30.08. GL, Tesch
09.09. Bad Honnef, Ilse, KucherO
07.10. Köln, Menzel, Lorenz-Kimmich, Kaulbach, SchmitzIlse TeschN, Braun
14.10. Essen, Lämmlein
28.10. Auckland, Menzel
09.12. Ägidienberg, Ilse

Noch Startkarten für:

31.08. Bergheim (4)
11.11. Hennef (5)

Weitere Veranstaltungen bitte nachfragen.

29.07. GastRUNomie-Lauf im Kölner Stadtwald

Über Laufen in Köln hatte ich einen Freistart für die 10 km gewonnen.

Diesen Lauf hatte ich vergangenes Jahr bereits absolviert und fand ihn richtig toll. Start und Ziel befinden sich in Höhe des Club Astoria, direkt am Adenauer Weiher gelegen. Man musste einen Rundkurs von 2,5 km Länge 4-mal durchlaufen. Dabei kam man also mehrmals in den Genuss in der "Menge zu baden".

Für mich sollte es ein Trainingslauf darstellen, daher kümmerte es mich auch nicht, als ich 1 Kilometer vor dem Ziel von einer Läuferin überholt wurde. Während des ganzen Laufes wurde ich nur von ein paar Männern überholt. Besagte Frau ließ ich ziehen, was sich noch rächen sollte.....im Ziel, mit einer passablen Zeit von 56 min angekommen, erfuhr ich dann, dass ich 4. Frau sei mit nur 20 Sekunden Abstand zur 3. Das hat mich aber dann doch geärgert, hätte ich sie vielleicht noch einholen können? Ist jetzt müßig...Die ersten beiden Plätze belegten jeweils Läuferinnen der WU18, die 3. Frau ist Jahrgang 1977, da bin ich dann doch zufrieden in Anbetracht meines Baujahres ;-)



Wer feiert seinen Geburtstag?

| | |
|---------------------------|----------|
| 12.08. Thorsten Sohni | 49 Jahre |
| 15.08. Franz Lämmlein | 66 Jahre |
| 18.08. Johannes Kaymer | 56 Jahre |
| 22.08. Gerd Dürr | 64 Jahre |
| 23.08. Günter Stolzenberg | 77 Jahre |
| 31.08. Henning Ruhser | 74 Jahre |
| 31.08. Gerhard Pohle | 68 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 |

Seit 4 Wochen ist Barbara – immer mittwochs - im Aggerstadion auf der Stadionrunde unterwegs, um auf der Bahn kontrolliert Strecke und Zeit noch besser in Einklang zu bringen. Tempotraining ist ein unverzichtbarer Bestandteil, um in Training und Wettkampf „besser“ zu werden. Sie entwickelt und zeigt einen ansteckenden Ehrgeiz, der uns allen imponiert. Ihr Mann Stefan wollte es nicht glauben und ist von Beginn an dabei und unterstützt. Die Früchte für ihre „Arbeit“ wird sie schon bei den kommenden Wettkämpfen ernten und neuen Ehrgeiz für weitere Bemühungen entwickeln.