



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, 11.06.2019

Vereinsnachrichten 17-19



11. Lindlarer Ortskernlauf am 24.05.

Ein 2 km-Rundkurs durch den historischen Ortskern von Lindlar befähigt jeden ortsfremden Teilnehmer hernach, als Stadtführer einen Job zu bekommen. Bei bestem Laufwetter starteten am frühen Abend die ersten von knapp 2.000 TeilnehmerInnen. Die bestenlistenfähige Strecke nutzte auch Marco, um die 10 km erstmalig unter 60 min zu absolvieren.

Brühler Stadtlauf am 25.05.

Sonniges Wetter in der Brühler Innenstadt. U. a. 10 km, die in 3 Runden zu erarbeiten waren, wobei es mal Teer, Pflaster oder Parkwege waren, die auch für die Füße etwas Stimmung bedeuteten. Insgesamt über 500 Teilnehmer ließen auch auf den langen Wegen im Schlosspark keine Langeweile zu. Wolfgang war dabei und weiterhin bemüht, die Laufmuskulatur an das anstehende Comrades-Abenteuer zu gewöhnen.



Im Juni sind im Verein:

Klaus Braun	12 Jahre
Kerstin Kuhnke	7 Jahre

Für die LLG am Start:

24.05. **Lindlar**, Peppel
25.05. **Brühl**, Menzel
26.05. **Würzburg**, LennartzBi
30.05. **Sinzig**, Ilse, LennartzBi
01.06. **Wachtberg**, LennartzBi
02.06. **Brenig**, LennartzBi
02.06. **Köln**, Peppel, Trinks, Ilse
02.06. **Kraichgau**, Paffrath
06.06. **Marienheide**, LennartzBi
07.06. **Boppard**, LennartzBi
09.06. **Aachen**, LennartzBi
09.06. **Durban**, Menzel
15.06. **Troisdorf**, Lennartz, Klein
16.06. **Waxweiler**, Steeger
22.06. **Hennef**, Braun, Ilse, Kaiser
27.06. **Bonn**, Teamlauf
12.07. **Köln**, Ilse, Trinks, Peppel
25.08. **Köln**, Lorenz-Kimmich
22.09. **Gmund**, Lorenz-Kimmich
13.10. **Köln**, Braun, Lorenz-K. Peppel
Frauenstaffel mit Ilse, Birgit, Barbara und MarionW

Da sich für den erneuten Aufruf zum Sommerfest der LLG nur 9 Personen angemeldet haben, findet das vorgeschlagenen Fußballgolfen mit anschließendem Grillen am 7. Juli nicht statt.

26. Mai Marathon in Würzburg



iWelt marathon würzburg

Landauf, landab, schwärmen LäuferInnen von der schönen Laufstrecke durch und um Würzburg. Das hatte auch Einfluss auf Birgits Laufplanungen und so machten wir uns auf den Weg nach Unterfranken.

Vor allem Hobby- und Gelegenheitsläufer schätzen das Ambiente und lassen sich von den Bands und Auflegern am Streckenrand akustisch verwöhnen. Aber, wenn man etwas flotter unterwegs ist, dann zeigt die Laufstrecke noch eine weitere Facette, die Zeit, Energie und Motivation kostet.

Es sind die sehr zahlreichen Kurven (über 50), die für die Marathonnen gleich zweimal abgelaufen werden dürfen.

Die Temperaturen waren gut bis hoch und die verstärkte Konsultierung der Verpflegungsstände war obligatorisch. Aber es gab derer genug.

Zu den 1.600 HM-LäuferInnen gesellten sich 400 Marathonner, die dann die Hitze des Tages ertragen mussten.

Würzburger iWelt-Marathon am Sonntag, 26. Mai 2019

Marathon, Halbmarathon und Staffelmarahton: Start 9 Uhr



Wer feiert seinen Geburtstag?

11.06. Rainer Kuck	55 Jahre
11.06. Jürgen Banse	83 Jahre
11.06. Uwe Niederprüm	52 Jahre
12.06. Mario Müller	43 Jahre
17.06. Ingo Retzmann	51 Jahre
25.06. Suha von Martial	59 Jahre

Noch Startkarten für:

30.06. Windeck (1)
12.07. Köln (3)
26.07. Köln (1)
04.08. Köln (2)
09.08. Hausen (5)
16.08. Köln (4)
30.08. Bergheim (3)
29.09. Erfstadt (2)
13.10. Köln (4)
27.10. Frankfurt (1)
08.11. Sindorf (3)
10.11. Hennef (5)
08.12. Bad Honnef (5)
Weitere Veranstaltungen bitte nachfragen.

TRAININGSZEITEN-/Orte:

Montag, 18.00 Uhr Menden
Dienstag, 18.30 Uhr Rothenbach
Mittwoch, 18 Uhr Tempotraining
Donnerstag, 18.00 Uhr Rothenbach
Samstag, 15.30 Uhr Rothenbach

1. Vorsitzende : Birgit Lennartz
2. Vorsitzender : Jürgen Steimel

Geschäftsführer : Udo Lohngel
Kassierer : Wolfgang Menzel

Veranstaltungswart :
komm. Birgit Lennartz

Diese 19. Auflage war aus Sicht der Organisatoren sehr erfolgreich und man schaut mit Mut Richtung Jubiläumsmarathon.

Birgit hatte sich mit etlichen Kilometern auf das Mitlaufen in WÜ vorbereitet, was etwas Frische kostete. Vom Rad aus sah ich sie in gleichmäßigem 5 min/km-Tempo die Strecke erkunden.

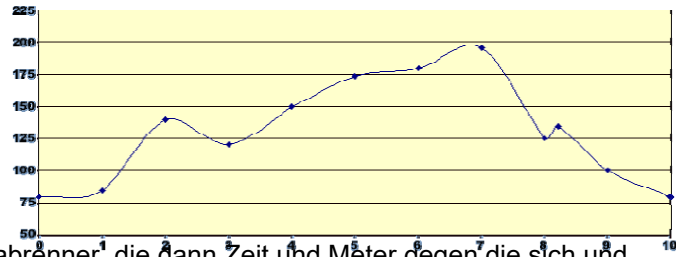
Das fand auch mein Gefallen, denn so konnte ich die sehr zahlreichen historischen Gebäude entlang der Strecke und in der Stadt ausreichend würdigen.



Diese gut gelaunte Möhre gehört zum Westumer Murre-Lauf der am 30. Mai zum 43. Mal ausgetragen wurde.

In Sinzig-Westum trifft man sich zum morgendlichen Aufgalopp in die nahen Berge mit reichlich HöM.

Zunächst starteten die 10er, die sich 1 km warmlaufen durften, bevor es dann stetig, bis km 7 bergan ging. Dann aber beginnt der Spaß für die Bergabrenner, die dann Zeit und Meter gegen die sich und die Konkurrenz gutmachen konnten. Birgit war von Beginn mit einem Grinsen im Gesicht unterwegs, weil es ihr gut ging und am Ende ein 2. Platz herauskam.



Ilse gab sich den HM, der zwei Hälften hat, wobei auch hier der Rückweg 3 km Schussfahrt erlaubte.

Sie schreibt:

Immer an Christi Himmelfahrt findet in Westum der Murrelauf statt. Für mich ideal, weil ich ihn mit einem Besuch bei meinen Schwiegereltern verbinden kann.

So fuhr ich mit meinem Mann, Gisele und Birgits Fahrrad am Morgen nach Westum. Gemeinsames Einlaufen mit Birgit und Gisele macht immer mehr Spaß als alleine. Zunächst starteten Birgit und Gisele auf der 10 km Distanz. Ich wollte mir lieber den Halben gönnen, denn die Strecke in der Eifel ist wunderschön.

Am Anfang geht es bis zum Rhein und ab ca. Kilometer 11 die Weinberge in Serpentina hoch. Glücklicherweise gab es ein paar motivierende Worte von Mitläufern am Berg, so dass ich nicht schlappgemacht habe.

Die letzten Kilometer dann nur noch bergab, man kann den Blick genießen und kommt trotzdem gut weiter. Bei meinem Zieleinlauf standen dann Gisele und Birgit an der Strecke und beflügelten mich auf den letzten Metern.

Ein sehr empfehlenswerter Lauf!

