



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, 22.06.2020

Vereinsnachrichten 20-20

14 Tage gab es Gelegenheit, die Pi Laufstrecke unter die Füße zu nehmen. Einige machten davon gleich mehrfach Gebrauch und steigerten sich mit jeder Wiederholung.

Wenn man die Strecke gelaufen ist, dann ergeben sich im Wiederholungsfall bessere Chancen, weil man leistungsgerechter einteilen kann.

14,341 km mit 314 HöM waren im Angebot und im Schatten des Rathauses ging es zur Sache. Nach flachen 100 m lange talwärts, folgte ein lustiges Rauf und Runter über 9 km, um dann am Ende zu zeigen, wie kampferprobt man letztlich ist, denn das Rufen des Berges hat nicht jeder mehr gehört.



Für die Masse der 125 Teilnehmer war es das erste Aufeinandertreffen mit anderen LäuferInnen, mit einem schon etwas eingerosteten Wettkampfgefühl.

Da eine „krumme“ Strecke war auch kein Vergleich möglich. Aber wenn man auf dem Schulhof eintraf und das Ziel sehen konnte, dann wachten viele auf und versuchten Sekunden wett zu machen.

DirkM war nach 2019 wieder begeistert und schreibt:

Trotz der drückenden Schwüle heute habe ich die Strecke mit MartinO und MarcusZ bezwungen.

10Uhr ging's bei Sonnenschein los. Die Luft stand gefühlt. Die ersten 2km sind wir sehr schnell den Berg runter, immer sehr aufmerksam damit wir richtig abbiegen. Generell war die Strecke sehr gut markiert und auch im schnellen Tempo wusste man genau wo's langging. Die erste Hälfte hatten wir überwunden und damit auch die meisten Höhenmeter.

Leider ging's mir so wie letztes Jahr und ich musste Martin irgendwann ziehen lassen. Am letzten Berg war ich dann fix und fertig. Einige Spaziergänger haben mich noch angefeuert, was die letzten Reserven mobilisierte.

Das absolute Highlight ist für mich persönlich diese kleine Rampe auf dem Spielplatz wo man völlig entkräftet aus dem Wald kommt, der auch schon steil ist und dann wird es kurzzeitig noch

steiler und man hat das Gefühl zu stehen. Da hilft nur Fluchen ;).

Die letzten Meter über Asphalt vergehen dann wie im Flug und die Freude im Ziel riesengroß, da ich noch mal 13 Sekunden schneller war als letztes Jahr. Für Martin war's eine deutlich schnellere Zeit als letzte Woche und für Marcus ein netter Regenerationslauf ;)

Uns Dreien hat es Spaß gemacht und wir sind nächstes Jahr bestimmt wieder mit dabei.

Im Juni sind im Verein:

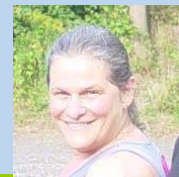
| | |
|----------------|----------|
| Klaus Braun | 13 Jahre |
| Kerstin Kuhnke | 8 Jahre |
| Klaus Kaiser | 1 Jahr |

Für die LLG am Start:

| |
|---|
| 04.10. Köln, Ilse, TeschN, Mücke Drose |
| 18.10. Bonn, Menzel, Oberndörfer Brandt, Kaiser |
| 18.10. Bergisch-G., |
| 25.10. Frankfurt, Trinks |

Wer feiert seinen Geburtstag?

17.06. Ingo Retzmann 52 Jahre



25.06.
Suha
von Martial
60 Jahre

26.06. Harry Putz 61 Jahre

28.06.

Marion

Sohni

50 Jahre



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 |



z. Vorsitzender Jürgen Steiner

Kassierer

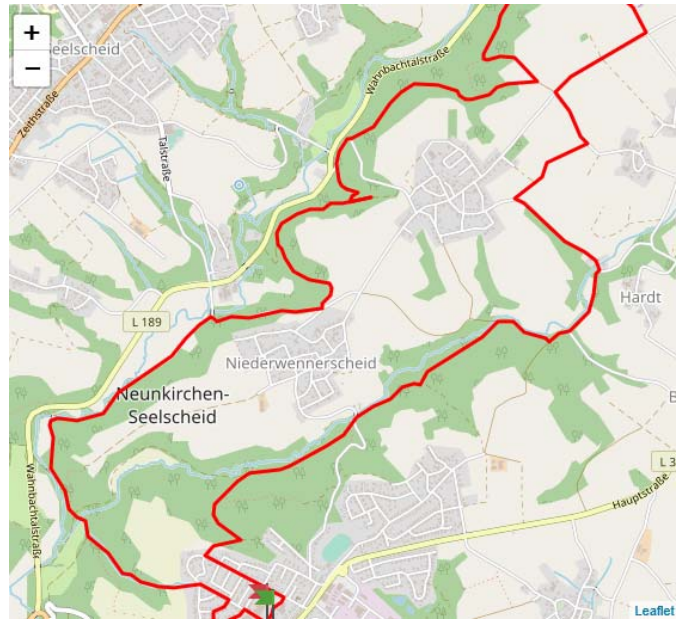
Jdo Lohrengel
Wolfgang Menzel

Veranstaltungswart:
Klaus Braun



Gabi bei Streckenmarkierungsarbeiten mit Alonso, der darauf achtete, dass die Pfeile in die richtige Richtung zeigten, was ihm auch ganz überwiegend gelang 😊

Die LLG war mit 16 LäuferInnen in der Meldeliste und mit 15 am Start in den 14 Tagen.



So starke Läufer wie Timur, Thorsten, Olaf oder KlausK waren nicht dabei oder die Damen MarionW und UlrikeS.
 Waldemar, Gabi und JörgZ liefen nicht für die LLG.
 JörgH und Daniela sind gewandert/gewalkt.
 MartinP wohl nicht gelaufen.



So ergibt sich folgendes Ergebnis:

| | Name | Vorname | Geschlecht | Jahrgang | Verein | Zeit |
|------|-------------|-------------|------------|----------|------------------|----------|
| 4. | Zink | Marcus | M | 1967 | LLG St. Augustin | 00:57:07 |
| 16. | Oberndörfer | Martin | M | 1972 | LLG St. Augustin | 01:03:13 |
| 17. | Schmitz2 | Thomas | M | 1960 | LLG St. Augustin | 01:03:45 |
| 21. | Mauruschat | Dr. Dirk | M | 1986 | LLG St. Augustin | 01:04:32 |
| 22. | Putz | Harry | M | 1959 | LLG St. Augustin | 01:04:52 |
| 22. | Braun | Klaus | M | 1967 | LLG St. Augustin | 01:04:55 |
| 23. | Tesch | Norbert | M | 1959 | LLG St. Augustin | 01:05:00 |
| 33. | Lennartz | Birgit | W | 1965 | LLG St. Augustin | 01:08:59 |
| 53. | Schmitz | Ilse | W | 1963 | LLG St. Augustin | 01:17:58 |
| 58. | Lohrengel | Udo | M | 1951 | LLG St. Augustin | 01:20:03 |
| 61. | Scholl | Dr. Peter | M | 1975 | LLG St. Augustin | 01:20:48 |
| 122. | Hartnack | Jörg | M | 1974 | LLG St. Augustin | 02:46:37 |
| 123. | Drose | Dr. Daniela | W | 1987 | LLG St. Augustin | 02:46:59 |

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

Geschäftsführer : Udo Lohrengel
 Kassierer : Wolfgang Menzel

Veranstaltungswart : Klaus Braun