



Vereinsnummer der LLG St. Augustin im LVN 30141

Tel. 02246 - 911 647 Mobil 0151-42 42 71 98  
Priv 02246 - 915 90 80 oder 02246 - 911 300  
info@LLG-St-Augustin.de, www.LLG-St-Augustin.de  
www.marathon-und-mehr.de

Lohmar, 04.06.2022

## Vereinsnachrichten 22-22

3-seitige VN



An Christi Himmelfahrt oder auch Vatertag war in Refrath Renntag. Der TVR bot erstmalig LVN Meisterschaften im 5 km Straßenlauf.

Das Rennen zu Fuß, war in ein Rennen auf Reifen eingebettet und mit sehr engen Zeitfenstern getaktet. Um 13:15 Uhr (Mä > 25 min) und 13:45 Uhr (Fr > 30 min)

Also nix für normale Normalos und das 1stündige Zeitfenster konnte so gehalten werden. Da musste im Vorfeld alles, bis aufs Komma, abgestimmt sein, was der TVR auch versteht. Die vermessene 3 Runden-Strecke war schnell und es zog die Tempoarbeiter aus der Region an. Um die 170 waren wenig, aber genug, um mit sehr guten Zeiten für überregionale Aufmerksamkeit zu sorgen. Auf die Meisterschaft entfielen um die 100 Zieleinläufe.

Im Juni sind im Verein:

Klaus Braun	15 Jahre
Kerstin Kuhnke	10 Jahre
Klaus Kaiser	3 Jahre

Für die LLG am Start:

- 26.05. Refrath, Oberndorfer
- 26.05. Sinzig, Tesch
- 26.05. Wülfrath, Lämmlein
- 08.06. Köln-Wahn, Oberndorfer
- 09.06. Beuel, 1 Fr+ 1Mä-Team
- 12.06. Leverkusen, NeitzelA LennartzBi
- 12.06. Neunkirchen-S. Mauruschat Oberndorfer
- 25.06. Hennef, Kyrión, Mauruschat Kaiser, Heidemann, Lennartz Bi
- 25.06. Düsseldorf, Lämmlein
- 02.07. Rheinbach, LennartzBi
- 03.07. Köln-Porz, Oberndorfer
- 03.07. Pitztal, Schnitzler
- 06.08. Köln-Nippes, Oberndorfer
- 14.08. Monschau, Steeger
- 21.08. Zermatt, Mauruschat
- 18.09. Köln, Oberndorfer
- 18.09. Kopenhagen, Heidemann
- 02.10. Köln, Starck, Mauruschat, Ilse+2, Lichtenthaler, Welte-roth, Hartnack, Drose, Kaiser Oberndorfer
- 30.10. Frankfurt, Heidemann, Kaiser Trinks
- 03.12. Rudolstadt, Mauruschat
- 04.12. Negril/Jamaika, Heidemann

### Martin war dabei und schreibt:



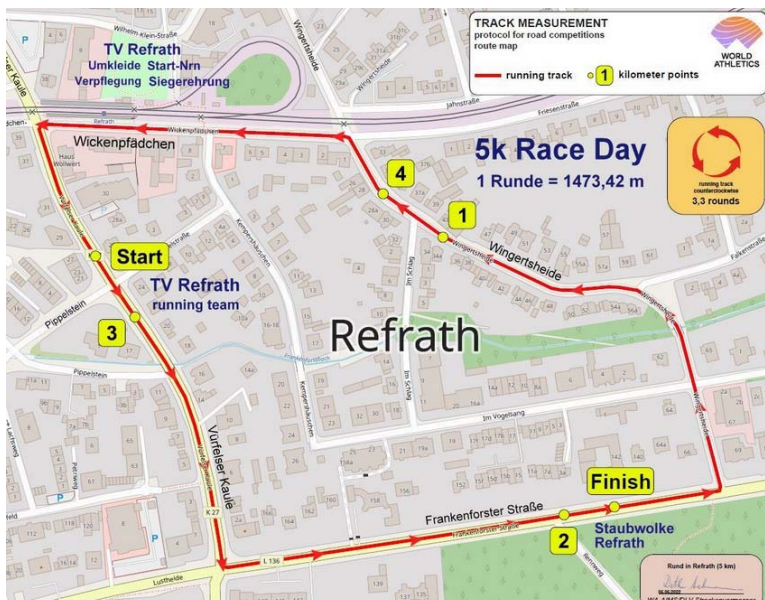
Früher gab es in Refrath den Kirschblütenlauf 5 und 10 km. Ein schöner Volkslauf durch Refrath und Rund um den Bensberger See an der Saaler Mühle. Dort hatte ich einige Male teilgenommen und hätte dies auch gerne wieder getan.

Nach der Corona-Auszeit wurde nun der 5k Race Day als Nachfolger in Refrath ausgerichtet. Eingebettet in eine Radsportveranstaltung auf einer kurzen Runde von nur 1,5 km. Diesen habe ich mir am Vatertag gegönnt und wollte versuchen die Strecke in 21 Minuten zu absolvieren.

Der Lauf hat keine sehenswerte Strecke zu bieten, dafür aber flach, schnell und kurz. Dementsprechend waren auch ganz andere Teilnehmer wie bei einem normalen Volkslauf vor Ort, aufgeteilt in 2 Startfelder für Männer und Frauen. Ein frühes Anreisen war wegen Straßensperren

sinnvoll. Vor Ort war alles prima und sehr übersichtlich organisiert. Ich hörte Teilnehmer fachsimpeln ob man denn auf Risiko losrennt und versucht die 15 Minuten anzugehen oder ob man lieber etwas zurück haltender starten sollte. Diese Frage stellte sich mir nicht.

Schnell wurde klar, dass dies ein Lauf der anderen Art wird. Ich stelle mich daher in die vorletzte Reihe weit hinter der Startlinie. Nach dem Startschuss hatte ich sofort das



### Wer feiert seinen Geburtstag?

07.06. Wolfgang Menzel	67 Jahre
09.06. Bernd Nitsche	64 Jahre
10.06. Wolfram Hohaus	85 Jahre
11.06. Rainer Kuck	58 Jahre
11.06. Jürgen Banse	86 Jahre
11.06. Uwe Niederprüm	55 Jahre

Organisator: Udo Lohrengel  
Wolfgang Menzel

Veranstaltungswart:  
Klaus Braun





Gefühl das mir alle anderen Teilnehmer davonrennen. Nach etwa 200 m schaute ich mich unruhig um, ob ich womöglich letzter bin. Zum Glück erblickte ich noch ein paar weitere Herren.

Dann lief es sich ganz gut, ich konnte mein Tempo leicht steigern und auf der zweiten und dritten Runde auch einige Teilnehmer überholen. Kurz vor der letzten Kurve, der für mich vorletzten Runde, hupte mich das elektrische Führungsfahrzeug an. Welch eine Demütigung :-), ich musste die Ideallinie für die überholende Spitze freimachen. So überrundeten mich auf der Zielgeraden die schnellsten drei Läufer. Diese erreichten das Ziel unter 15 Minuten. Das muss man ihnen lassen, verdammt schnell. Dafür kann man schon mal Platz machen.

Nächster Start ist der Fliegerhorstlauf in Porz-Wahn.



#### 44. Westumer Murrelauf am 26.05.22

Als Vatertagsvergnügung hatte ich dieses Jahr den Murrelauf in Sinzig herausgesucht, an dem ich zum ersten Mal teilnahm. Gedacht hatte ich einen flotten HM in motivierender Gesellschaft, doch dazu gleich mehr. Aufgrund der Flutkatastrophe im Ahrtal im letzten Sommer musste die Halbmarathonstrecke völlig neu konzipiert werden und führte diesmal 2,5

#### Verbilligte Startkarten für:

12.06. Leverkusen (-)	
12.06. Windeck (1)	
25.06. Hennef (3)	
02.10. Köln (19)	
09.10. Essen (3/2/1)	
30.10. Frankfurt (-)	

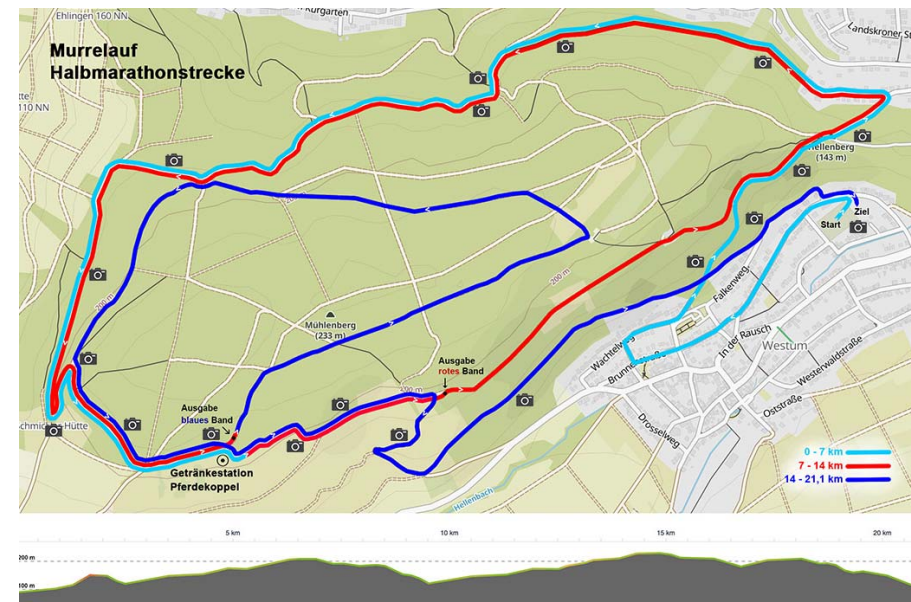
[info@marathon-und-mehr.de](mailto:info@marathon-und-mehr.de)

Runden nur über den Mühlenberg. Da kommt einiges an Höhenmetern zusammen, für schnelle Zeiten ist der Kurs nicht geeignet. Um 10 Uhr ging es los, bei schönem Wetter und guter, frischer Luft. Nur 43 Teilnehmer hatten für den HM gemeldet und wir starteten mit den 10km Läufern. Zu Anfang geht es gleich ordentlich hoch, hat man dann

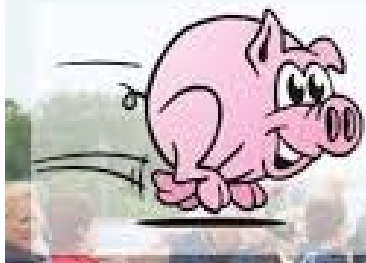


ein gewisses Niveau erreicht, ist der Kurs gut zu laufen. Teils sind es Waldwege, ein bisschen Asphalt und für meinen Geschmack etwas zu viel Schotter. Ich kam gut in Schwung, aber nach 7km setzte die Vereinzelung ein, d.h. den Rest der Strecke war ich auf Platz 12 alleine unterwegs und sah keinen anderen Läufer mehr. Dafür war am Sportplatz im Ziel umso mehr los, es gab reichlich zu Essen und zu Trinken und alles hatte den Charakter eines großen Dorffestes. Nach Kaffee und Kuchen gab es recht zeitnah sogar eine Siegerehrung, bei der ich als AK-Zweiter gefragt war. 350 Höhenmeter hatte ich danach auf der Uhr, sodass ich auch mit der Zeit unter den gegebenen Bedingungen ganz zufrieden war.

**Norbert**







# Der Schweinelauf in Wülfrath am Donnerstag, 26. Mai 2022

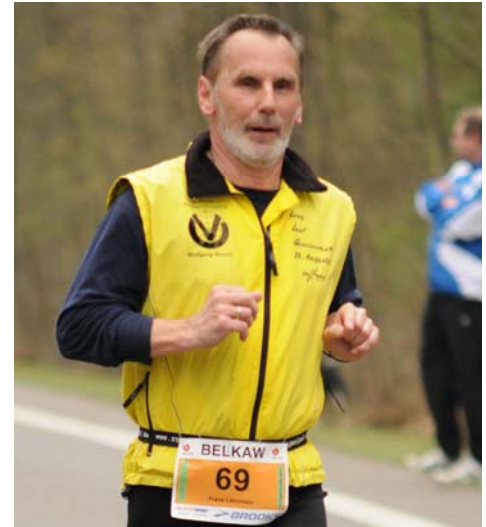


Es handelt sich um einen Spendenlauf, die Einnahmen fließen dem **LIONS-Hilfswerk Mettmann-Wülfrath e.V.** zu. Die Gelder werden vollständig für gute Zwecke genutzt und kommen in diesem Jahr der Tafel Wülfrath sowie dem Jugendbereich der Bergischen Diakonie zugute. Die gesamten Auslagen sind über Sponsoren gedeckt.

FranzL war am Start und schreibt:

Ja Schweinelauf in Wülfrath. Mit welligem Geläuf, zweite Hälfte sacht, aber stetig bergan. Bei km 11 dann 300 HöM  
Steilrampe mit 18 %, liegt mir ja, konnte noch einige Flachläufer einsammeln.  
5-er Schnitt war Ziel, wurden 4:59. Endzeit 60:29. Platz 27 von 81, M70 1. von 3. Knapp erstes Drittel eingelaufen.

Nächster Lauf am 25.6. in Düsseldorf...Mittsommerlauf...Start bei Sonnenaufgang um 5h18 über 11 km...



420

LLG St. Augustin Männer

- 420-1 Karsten Brandt 18:00-18:15 9,4km: Ü250 (Gesamalter über 250 Jahre) offen
- 420-2 Klaus Kaiser 18:00-18:15 9,4km: Ü250 (Gesamalter über 250 Jahre) offen
- 420-3 Norbert Tesch 18:00-18:15 9,4km: Ü250 (Gesamalter über 250 Jahre) offen
- 420-4 Klaus Schnitzler 18:00-18:15 9,4km: Ü250 (Gesamalter über 250 Jahre) offen

430

LLG St. Augustin Frauen

- 430-1 Marion Kramer 17:45-18:00 9,4km: Frauen (Nur Frauen) offen
- 430-2 Birgit Lennartz 17:45-18:00 9,4km: Frauen (Nur Frauen) offen
- 430-3 Ilse Schmitz 17:45-18:00 9,4km: Frauen (Nur Frauen) offen
- 430-4 Daniela Starck 17:45-18:00 9,4km: Frauen (Nur Frauen) offen



Während das Männerteam mit über 250 Jahresringen auf sich aufmerksam machen kann wollen wir das beim Damenteam verschwiegen wissen.

Aber grob überschlagen liegt der Durchschnitt bei um die 50. Im Männerteam ist Karsten das Nesthäckchen!