

Langlaufgemeinschaft Sankt Augustin
Geschäftsstelle
Zum Friedenskreuz 7 D-53797 Lohmar



Vereinsnummer der LLG St. Augustin im LVN : 1430

Tel. 02246 - 911 647 Mobil 0171 - 28 47 286
 Priv 02246 - 915 90 80
 info@LLG-St-Augustin.de, www.LLG-St-Augustin.de
 www.marathon-und-mehr.de

Augustin

Lohmar, 22.04.2014

Vereinsnachrichten 20-14

Im April sind im Verein:

Reinhold Frank	17 Jahre
Marion Sohni	9 Jahre
Birgit Wilms	9 Jahre
Sigurt Zacher	8 Jahre
Uwe Niederprüm	4 Jahre
Alexander Reglin	2 Jahre

Wer ist wann und wo für die LLG am Start / gemeldet:

19.04. Erpel, Lohrengel
19.04. Ruppichteroth, MüllerH
27.04. Düsseldorf, KucherO
01.05. Mendig, WiemkerM+T, Tesch
04.05. Frechen, Reglin, BöttcherW
09.05. Köln, versch. Teams
10.05. Lohmar, BöttcherW, Reglin
18.05. Darmstadt, WiemkerM+T
01.06. Pietermaritzburg, Menzel
15.06. Hennef, Braun, Reinisch

Wer feiert seinen Geburtstag?

26.04. Ernst Gust	73 Jahre
29.04. Marco Trinks	44 Jahre
03.05. Burkhard Vitt	66 Jahre

Noch Startkarten für:

04.05. Frechen (3)
10.05. Lohmar (3)
18.05. Refrath (5)
18.05. Gelsenkirchen (7)
31.05. Mannheim (3)
01.06. Duisburg (1)
15.06. Hennef (4)
18.06. Bonn (5)
29.06. Hennef (2)
14.09. Münster (2)
14.09. Köln (62)
(In Klammern Restkontingent)
Weitere Veranstaltungen bitte nachfragen.

TRAININGSZEITEN-/Orte:

Montag,	18.00 Uhr Menden
Dienstag,	18.30 Uhr Rothenbach
Mittwoch,	18.00 Uhr Aggerstadion
Donnerstag,	18.00 Uhr Rothenbach
Samstag,	10.30 Uhr Aggerstadion
Samstag,	16.00 Uhr Rothenbach



am 19. April 2014 auf der Erpeler Ley



Die Erpeler Ley ist ein Basaltfels am Rhein bei Erpel, wenige Kilometer nördlich der Ahrmündung. Neben dem Drachenfels gehört die 191 m über NN (131 m über dem Rhein) hohe Erhebung zu den bekanntesten Vulkanruinen im Mittelrheintal.

40. Ruppichterother Osterlauf am 19.04.14

235 Erwachsene füllen die EL über ca. 4,5 km, ca. 10,5 und ca. HM. Hinzukommen 95 Kinder. Eine gute Beteiligung wo auch das Wetter mithalf, die Laufstrecken Richtung Nümbrecht und Much, durch Bröl- und Saurenbachtal zu füllen.

Start und Ziel befinden sich auf dem Sportplatz neben der Bröltalhalle. Über die Kurzstrecke am Start Harald und er schreibt: War bei der 40. Auflage in Ruppichteroth dabei und das geschätzt zum 20 Mal. Fast immer über die Kurzstrecke ca. 4,5 km. Doch in diesem Jahr lief das gesamte Teilnehmerfeld ein kurzes Stück falsch. Bei einer Abzweigung im Dorf bei etwa km 1,5



bei stand kein Streckenposten und es war auch keine Markierung erkennbar und es liefen alle falsch den anderen hinterher. Bei km 2 war man aber wieder auf der Original-Strecke, die wir durch ein kniehohe Wiesenstück wieder erreichten. Im Ziel hatte ich lt. GPS 4,6 km mit 65 HöM.. Nach dem Zieleinlauf fuhr ich noch locker ein knappes Stündchen mit dem Rad und ging dann in die Halle, um nach der Ergebnisliste zu schauen. Fehlanzeige.. War unterm Strich voll zufrieden, da ich in letzter Zeit etwas Probleme mit den rechten Innenbändern hatte, wovon ich aber im Rennen nichts merkte. Ostermontag plane ich noch die Teilnahme bei Rund um Köln auf der kurzen Strecke.



War wie angekündigt beim 68er dabei. Diesmal war das Wetter deutlich besser als vor 2 Jahren, allerdings kamen auch ein paar Schauer im Bergischen Land herunter. Dadurch, dass ich nachgemeldet hatte startete ich aus dem letzten Block. Auf den ersten 12-13 km konnte ich am Ende der Spitzengruppe aus diesem Block mitfahren, dann musste ich abreißen lassen, da ich schon einiges an Kraft eingebüsst hatte, durch die vielen Kurven, nach denen man wieder voll reintreten musste um dranzubleiben. Beim ersten Runterschalten auf das kleine Blatt hatte ich einen Kettenklemmer und kippte um, da ist aber nicht viel passiert und ich konnte das Rennen fortsetzen. Bei Schloss Bensberg gab es dann einen gewaltigen Rückstau, so dass hier ein Stück zwangsweise geschoben werden musste. Das Pflaster war aber sowieso sehr glitschig so dass es sonst garantiert ein paar Stürze gegeben hätte. Ab Forsbach wurde dann bis ins Ziel wieder gebrettelt. War in 2:02 h 10 min schneller als vor 2 Jahren.



Lennartz
 en Steimel

Geschäftsführer : Udo Lohrengel
 Kassierer : Wolfgang Menzel

Veran
 Konra Ostermontag, 21. April 2014