

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

Lohmar, 08.04.2015

Vereinsnachrichten 15-15



40. Osterlauf

4. April 2015 auf der Erpeler Ley

Ostersamstag im Rheinland

Während an diesem Tag die Arbeit von Millionen von Hühnern veredelt wird, durch Ausblasen, Kochen, Färben usw., tummeln sich auf der Erpeler Ley um die 200 Kinder und Erwachsene auf dem Plateau und im nahen Wald und alle für 1 Ei.

Man muss es nicht suchen, nicht selber färben, nur artig seine Runden drehen und dann ist es, das Ei, der Lohn für alle Mühen im Ziel.

Nach den satten Regefällen an den Vortagen erhöhte sich der Erlebniswert der Strecke ganz erheblich, denn nach 3 oder 4 von 6 Runden für die Langstrecke, schaut das Auge vergeblich nach Neuem. Die Steigerung des Erlebniswertes

lag vor allem in dem anspruchsvollen Untergrund, bestehend aus Sand, Asche, Matsch, Wasser, Wurzeln und Grün. Da zeigte sich auch sehr schnell, wer richtig beschuht unterwegs war oder sich als Eintänzer von Kurve zu Kurve hangelte. Derer gab es 9 pro Runde.

Profil war gefragt, vor allem unter den Schuhen. Allerdings wäre es völlig überzogen, von einer Schlamm Schlacht zu sprechen. Kurz vor dem eigentlichen Beginn der Läufe hörte der Regen auf und die Sonne brach sich Bahn.

6 flache Runden hatten sich auch **Alexander und Waldemar** vorgenommen. Kinder und Frau hatten sie zur Unterstützung mitgenommen. Waldemars Form ist soweit ok, aber Alex hat noch Nachholbedarf – sagt man. Aber im Rennen war davon nichts zu sehen. Alex betätigte sich als Schatten von Waldemar und trabten einträchtig Runde für Runde bei bester Laune. In den ersten beiden Runden sah man sie noch die Pfützen umrunden und mit heftigen Gleichgewichtsstörungen in den Kurven. Das besserte sich von Runde zu Runde, und auch die Pfützen ließ man nicht mehr aus! Als es in die letzte Runde ging fragte ich mich, wann sich Waldemar denn wohl lösen könnte und das tat er dann ca. 500 m vor dem Ziel. Richtig weg kam er nicht, aber 10-15 m waren es schon.

Aber dann passierte etwas, was schon so manchem Läufer den Nachtschlaf geraubt hat. Nämlich das Ziel nicht zu finden oder daran vorbei zu laufen.

Diesen Gefallen tat der enteilte Waldemar seinem kongenialen Partner, der zwar im Zieleinlauftaumel fast auch den falschen Weg eingeschlagen hätte, aber noch rechtzeitig zum Ziel rechts abbog und so – vor Waldemar, der erst ein Stück zurück musste, durchs Ziel lief. Eigentlich wären es ja 4-5 sec gewesen, die zwischen beiden lagen...

Es sah nicht nur lustig aus, sie fanden es auch lustig, denn es bleibt ja in der Familie.

So blieben auch die Altersklassensiege der Kinder von Waldemar und Alex in der Familie, die ihre Gleichaltrigen fein abgehängt hatten. Ein höchst erfolgreicher Tag für Böttchers und Reglins auf der Erpeler Ley.



Im April sind im Verein:

Jürgen Ziegert	20 Jahre
Reinhold Frank	18 Jahre
Birgit Wilms	10 Jahre
Marion Sohni	10 Jahre
Sigurt Zacher	9 Jahre
Uwe Niederprüm	5 Jahre
Alexander Reglin	3 Jahre

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

04.04. Ruppichteroth, Putz, Kyron
19.04. Bonn, Böttcher, Reglin, EngelsH, Klein, Tesch, Maatz, Braun, Oberndorfer, Steimel, Menzel, Lämmlein
19.04. Düsseldorf, NeitzelA+B
26.04. Detmold, KucherO
26.04. London, Putz
26.04. Wien, Oberndorfer
03.05. Frechen, NeitzelA+B
10.05. Hockenheim, MüllerH
17.05. Refrath, KucherO+A, Kaymer
31.05. Menden, Lämmlein
07.06. Köln, Reinisch
14.06. Hennef, Kaymer
15.06. Bonn, 2 Staffeln
20.06. Köln, Kaymer
21.06. Aldenhoven, SohniM, Stas-kiewicz, Reglin, Kyron, Böttcher

Wer feiert seinen Geburtstag?

08.04. Alexander Reglin	39 Jahre
26.04. Ernst Gust	74 Jahre
29.04. Marco Trinks	45 Jahre

TRAININGSZEITEN/-Orte:

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

Noch Startkarten für:

19.04. Bonn
19.04. Düsseldorf
01.05. Leverkusen
01.05. Mendig
03.05. Frechen
17.05. Gelsenkirchen
17.05. Refrath
17.05. Heilbronn

Weitere Veranstaltungen bitte nachfragen.

Liebe LLG'ler, ab sofort gibt es Donnerstag um 18.30 Uhr ein neues Bewegungsangebot am Rothenbachparkplatz:
Nordic-Walking.
 Dauer ca. 1 Stunde. Leihstöcke sind vorhanden.
 Die Gründe:
 • auf der letzten JHV wurde auf die mangelnde Beteiligung des gemeinsamen Laufens am Rothenbach hingewiesen,
 • der eine oder andere kann aus Verletzungsgründen oder altersbedingt nicht mehr laufen, möchte sich aber trotzdem an der frischen Luft bewegen.
 • die eine oder andere Ehefrau hat vielleicht auch eher Interesse an einer sanfteren Fortbewegungsart als Laufen oder möchte zusammen mit ihrem Partner zum Sport gehen.
 Wer also Lust und Zeit hat, mit mir eine Runde um die Teiche zu drehen, statt oben über die Höhen von Birk und Heide zu rennen ist willkommen.
 Bei weiteren Fragen, einfach anrufen (02246-911647) oder mailen Lennartz@marathon-und-mehr.de