

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, 20.04.2015

Vereinsnachrichten 17-15



Mit Barbara Kaulbach begrüßen wir ein neues Mitglied in der LLG St. Augustin.

Barbara kommt aus Neunkirchen-Seelscheid und hat sich nach einigen Rothenbachbesuchen der LLG angeschlossen. Sie hat schon Wettkampferfahrungen im Königsforst und bei der WLS in Porz

gesammelt. Eine Auffrischung der Erfahrungen gönnte sie sich – kurzerhand – am letzten Sonntag beim HM in Bonn. Die Sicherheit, 21 km laufen zu können, hatte sie sich beim Osterlauf und am RB geholt.

Barbara ist verheiratet und leistet sich 2 Kinder. Nach Geburten kann es schon mal nötig werden, etwas mehr Bewegung ins Leben zu bringen und entschloss sich, mit Lauftraining zu beginnen.

Wenn sie nicht für die Familie da ist oder mit uns am Rothenbach unterwegs, dann durchschaut sie Menschen mit technischen Mitteln. Als MTRA im Gesundheitswesen gehören natürlich auch Wochenenddienste dazu, was ihre Wettkampfmöglichkeiten etwas einschränkt.

Vielleicht ist ihr nächster Wettkampf am 17.05. in Refrath.

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:

19.04. Bonn, Böttcher, Reglin, EngelsH, Klein, Tesch, Maatz, Braun, Oberndörfer, Steimel, Menzel, Lämmlein
26.04. Detmold, KucherO
26.04. London, Putz
26.04. Wien, Oberndörfer
03.05. Frechen, NeitzelA+B, Reglin, Böttcher + Familie
10.05. Hockenheim, MüllerH
17.05. Refrath, KucherO+A, Kaymer
31.05. Menden, Lämmlein
31.05. Durban, Menzel
07.06. Köln, Reinisch
14.06. Hennef, Kaymer
14.06. Bonn, 2 Staffeln
20.06. Köln, Kaymer
21.06. Aldenhoven, SohniM, Stasiewicz, Reglin, Kyron, Böttcher

Nachklapp zum Ruppichterother Osterlauf am 06.04.

Seit 22 Jahren habe ich in den VN über diese Veranstaltung berichtet und in jedem Jahr gab es Auffälligkeiten, die weder in der Presse aufgegriffen wurden noch Veranstalterseitig um Entschuldigung gebeten wurde. In diesem Jahr wurde von der Masse der LäuferInnen die nicht vorhandene Streckensicherung besonders beklagt. Kein Posten, keine Sicherheit, keine Orientierung. Leidtragender war u.a. Thomas2, der mit Harry die ca. 10 km gelaufen war und ca. 2 km vor dem vermeintlichen Ziel den Blick auf Harry verlor und mangels Streckenposten da ins Stadion gelaufen war, wo es hinausging. HarryP schreibt: *Thomas ist mit mir die 10km gelaufen, hat sich aber nach seinen Angaben beim Einlauf ins Stadion verlaufen und hat den anderen Eingang genommen. Er ist wohl aus diesen Grund aus der Wertung genommen worden. Für Läufer die da noch nicht gelaufen sind und die Strecke nicht kennen war alles sehr schlecht markiert. Und weiter: Rupp.ist, was Markierung und Streckensicherung angeht, sicher nicht zeitgemäß. Der Läufer, mit dem ich 8km zusammengelaufen bin, kannte die Strecke auch nicht. Der musste immer fragen oder mir hinterher. Auch vor Jahren beim HM das gleiche. Auf der ganzen Strecke weit und breit keine Absicherung.*

Bei Sonnenschein und milden Temperaturen wurden zwischen 10 und 12 Uhr die in vier verschiedenen Wettbewerbe des Düsseldorfer Brückenlaufs



in der Altstadt gestartet. Der Rundkurs führte die Teilnehmer über die Rheinkniebrücke auf die andere Rheinseite und über die Oberkasseler Brücke wieder zurück ans Schlossufer. Angeboten wurden Distanzen von 5 und 10 Kilometern.



„Das war ein sehr schöner Lauf. Gut organisiert und zwei Runden über die Brücken zu laufen hat Spaß gemacht, - ja und das obwohl ich recht langsam unterwegs war. Bei den wenigen Laufmöglichkeiten, die ich im Moment habe, ist so eine Veranstaltung ein prima Tempotraining :-) und es kamen auch noch welche nach mir ins Ziel! Achim ist recht zufrieden mit seiner Laufzeit und freut sich schon auf den nächsten Lauf. Es gab sogar noch Shirts für alle vorangemeldeten Starter und im Ziel Erdinger, ect. - Duschen waren da und eigentlich hätten sie toll sein können, weil nix los war, aber das kümmerliche Rinnsal kalten Wassers hat Geduld erfordert :-) egal, der Bummel danach durch die Altstadt und in der Sonne zu sitzen und etwas zu essen war klasse und danach sind wir gemütlich heim gefahren, wir hatten einen tollen Tag!“ **BirgitN**

Wer feiert seinen Geburtstag?

26.04. Ernst Gust	74 Jahre
29.04. Marco Trinks	45 Jahre
03.05. Burkhard Vitt	67 Jahre

TRAININGSZEITEN/-Orte:

Montag, 18.00 Uhr	Menden
Dienstag, 18.30 Uhr	Rothenbach
Mittwoch, 18 Uhr	Tempotraining
Donnerstag, 18.00 Uhr	R'bach + NW
Samstag, 15.30 Uhr	Rothenbach

Noch Startkarten für:

01.05. Leverkusen
01.05. Mendig
17.05. Gelsenkirchen
17.05. Refrath
17.05. Heilbronn
03.06. Bonn
07.06. Köln
21.06. Windeck
21.06. Köln

Weitere Veranstaltungen bitte nachfragen.

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

Geschäftsführer : Udo Lohngel
 Kassierer : Wolfgang Menzel

Veranstaltungswart :
 Birgit Lennartz