



Vereinsnummer der LLG St. Augustin im LVN : 1430

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

## Vereinsnachrichten 11-18

Lohmar, 11.04.2018

### 44. Osterlauf „Durch das Eifgental von Wermelskirchen nach Dünnwald“ am 30.03.18

2001 nahmen wir zuletzt an diesem Läuferchen an Karfreitag teil. An einige wenige Passagen konnte ich mich noch erinnern, auch wenn diese jetzt vom Bike aus sich etwas gewandelt hatten.

Jetzt wie damals war es ein Freundschaftslauf ohne Wettkampfcharakter. Zumindest bis zum letzten V-Punkt. Danach machte sich, damals wie heute, so eine Art Rennstimmung breit und das Tempo zog an. Die Gruppen lösten sich auf und wer den Blickkontakt verlor musste aufpassen, wo es langging.

27 km, die mit einer Busfahrt beginnen. Von Köln-Dünnwald hinauf nach Wermelskirchen, um von dort durchs Eifgental und auf grünen Wegen den Heimweg anzutreten.



Um die 100 werden zugelassen, da nur 2 Busse eingesetzt werden können. Ich war mit dem Bike nach Dünnwald gefahren und von dort auf der Laufstrecke Richtung Wermelskirchen. An der Marksmühle traf ich dann auf die ca. 7 versch. Laufgruppen, deren Unterschiedlichkeit in ihrem Fortbewegungstempo bestand. An der Marksmühle war ein V-Punkt von denen es wohl 6 gab. Birgit lief in der Gruppe der 6 min-LäuferInnen und war

damit gut versorgt.

Das Teilnehmerfeld bot alle Altersklassen und die Teilnehmer nahmen diesen langen Lauf zur oder in Vorbereitung auf Wettkampftätigkeiten im

April und Mai. Von 7 min-Tempo bis 5 min war alles möglich. Am Ziel gab es warme Duschen und reichlich Futter und so mancher grub dann die Geschichten seiner bisherigen Teilnahmen aus. Derweil pedalierete ich zurück nach Lohmar.



#### Im April sind im Verein:

Birgit Wilms	13 Jahre
Marion Sohni	13 Jahre
Sigurt Zacher	12 Jahre
Uwe Niederprüm	8 Jahre
Alexander Reglin	6 Jahre
Barbara Kaulbach	3 Jahre
Max Wiemker	2 Jahre
Vicky Antoniou	2 Jahre
Stephanie Antoniou	2 Jahre

#### Wer ist wann und wo für die LLG am Start

31.03. Köln, Kyrion, Menzel
31.03. Erpel, LennartzBi, Reinisch
05.04. Bonn, SchmitzIlse, Menzel
KuckR, Kaulbach, Lorenz-K.
08.04. Hannover, Oberndorfer
08.04. Düsseldorf, EngelsH
15.04. Bonn, Lorenz-Kimmich, Braun, SchmitzIlse, Paffrath
Wilms, Menzel, Kaulbach, WiemkerM, Maatz
15.04. Bockenheim, NeitzelA
22.04. Refrath, Oberndorfer
29.04. Düsseldorf, EngelsH
06.05. Heilbronn, Lorenz-Kimmich
06.05. Wuppertal, SchmitzIlse, LennartzBi
26.08. Köln, Teusch
07.10. Köln, Menzel, Lorenz-Kimmich

#### Wer feiert seinen Geburtstag?

25.04. Irina Brishaty	35 Jahre
26.04. Ernst Gust	77 Jahre

#### TRAININGSZEITEN-/Orte:

Montag,	18.00 Uhr Menden
Dienstag,	18.30 Uhr Rothenbach
Mittwoch,	18 Uhr TT ausgesetzt
Donnerstag,	18.00 Uhr R'bach
Samstag,	15.30 Uhr Rothenbach

#### Noch Startkarten für:

22.04. Refrath (2)
22.04. Düsseldorf (2)
01.05. Mendig (7)
06.05. Frechen (3)
03.06. Köln (4)
23.06. Hennef (6)

Weitere Veranstaltungen bitte nachfragen.

### Die 31. Austragung fand am 25.03. statt.

Seit 30 Jahren trifft man sich in der GS Heiderhof, wo in der Sporthalle die Vor- und Nachbereitungen lau-

fen. Gelaufen wird dann im nahen Wald für die 5 oder 10 km Runde. **WolfgangM** war an den 10 km interessiert und ist weiterhin bemüht, sein in die Jahre gekommenes Grundtempo aufzupolieren, was schon gute Früchte zeigt.

Das Wetter war nett, Wind kann im Wald nichts anrichten, die Wege waren in gutem Zustand und ca. 280 Große und Kleine hatten ihr Vergnügen. Die Strecke ist allerdings nicht vermessen und somit können die Zeiten nur ein guter Anhalt sein. Gleichwohl war durch neue Leute in der Organisation aber auch ein neuer Wind spürbar, der den Lauf weiter gestalten will.

### Am 31.03. fiel zum 2. Mal der Startschuss für den Osterlauf in Köln.

Start und Ziel auf den Jahnwiesen neben dem Stadion. Gelaufen wird im Stadtwald auf einer gut markierten Strecke mit Km-Angaben, die auch vermessen und somit bestenlistenreif ist. Da am Renntag sich der eine so fühlt und der andere so, kann es sein, dass man lieber mehr und der andere weniger laufen möchte. Das hat der Veranstalter geahnt und deswegen es jedem Teilnehmer eingeräumt, ob er nach

## Frühjahrslauf 2018

**OSTERLAUF KÖLN**  
31. MÄRZ 2018



und zeigte sich seinen Fans. WolfgangM war auch wieder am Start und bewies, dass Sihanstrengungen auf überschaubarer Streckenlänge auch seinen Reiz haben kann.

### Seit 1976 wird ununterbrochen der Osterlauf auf der Erpeler Ley angeboten.

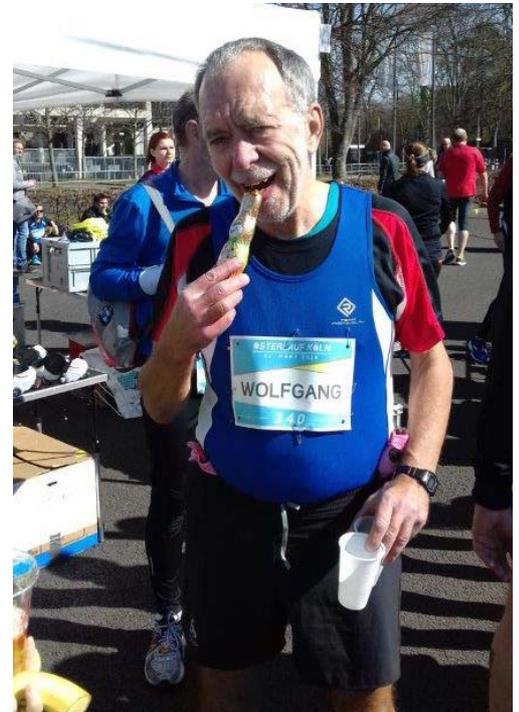
Ein Hochplateau oberhalb des Rheins mit toller Aussicht. 2 oder 6 Waldrundren auf flachen Geläufen stehen zur Auswahl. Und wenn man da schon mal ist, dann sind 6 Runden mit 9,5 km ein zünftiges Vergnügen um die Mittagszeit.



## 43. Osterlauf

am 31. März 2018 auf der Erpeler Ley

einer Runde links durchs Ziel laufen wollte oder rechts in die 2. Runde. Um die 800 machten von dieser vernünftigen Regelung Gebrauch. Das Wetter des Tages begann mit frostigen Temperaturen, aber dann brach die Sonne durch und taute alle und alles auf. Die SchokoOsterhasen wurden vor der Sonne geschützt und waren am Ende doch die Verlierer, da sie sich alsbald in den überwärmten Mägen der Zieleinläufer wiederfanden. 2017 regnete es lange und heftig, aber in diesem Jahr passte einfach alles, auch mit der richtigen Platzierung von Start und Zielbogen. FrankK hatte in der Tombola bei der JHV einen Freistart gewonnen



FrankR und Birgit waren wieder vor Ort und übten sich im Paarlauf wie schon bei den letzten Austragungen. Das Foto zeigt die Reihenfolge bis ins Ziel. Die Sonne war tätig, aber im Wald kaum zu spüren für die ca. 230 TeilnehmerInnen. Dafür gab es einige matschige Passagen.

Zum 55. Nikolauslauf am 2.12. geht es dann wieder rund.



**Auch in Ruppichteroth wird an Ostern seit 43 Jahren gelaufen** und die 44. Austragung fand in diesem Jahr mit dem JungM70er Herbie statt, der in Vorbereitung auf den Düsseldorfer Marathon auf der Suche nach Kilometern war und in seiner nächsten Umgebung fündig wurde. Das Streckenangebot von ca. 4,4 km, ca. 10,3 und ca. 20,8 km ist wahrlich nicht einfach und man muss gut einteilen.

Mit ca. 270 TeilnehmerInnen, weniger als 2017 und den Vorjahren, muss der TVR zufrieden sein, denn über das Interesse an einer Veranstaltung und deren Akzeptanz stimmt die Laufkundschaft ab.