



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, 02.04.2017

Vereinsnachrichten 10-17

Seit einigen Jahren, immer zu Frühlingsbeginn, wird in der Rheinaue dazu aufgerufen, endlich im kurzen Beinkleid aufzulaufen. Hierzu werden 1 oder 2 Runden á 5 km angeboten.

Am Landgrabenweg, direkt gegenüber einem ortsbekanntem Telekommunikationsunternehmen, nahe der Südbrücke ist ein schönes großes Parkgelände, das dafür sehr geeignet ist.

Auf seine Eignung testeten auch die beiden Engel aus Much, der MüllersH aus Porz, Eugen und Ilse aus Sankt Augustin sowie der ortsansässige Bernhard. Alle wollten die 10 und waren flott auf den Beinen.

Mitten in der Woche nutzen mehr als 1000 diese Gelegenheit, bei sehr schönem Laufwetter.



Im April sind im Verein:

Reinhold Frank	20 Jahre
Marion Sohni	12 Jahre
Birgit Wilms	12 Jahre
Sigurt Zacher	11 Jahre
Uwe Niederprüm	7 Jahre
Alex Reglin	5 Jahre
Barbara Kaulbach	2 Jahre
Stephanie Antoniou	1 Jahr
Vicky Antoniou	1 Jahr
Max Wiemker	1 Jahr

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

23.03.	Bonn , BrishatyE, Schmitzl EngelsA+H, Lichtenberg MüllerH
26.03.	Ahrweiler , 1 Staffel
26.04.	Köln , Lichtenberg
02.04.	Bonn , Kaulbach, NeitzelA, EngelsH, Staskiewicz, BrishatyE, Rasten, Braun, Tesch, Lorenz-Kimmich, Schmitzl, Oberndörfer, KuckR
15.04.	Erpel , Reinisch, LennartzBi Lohrengel
15.04.	Köln , Kaulbach
23.04.	Hamburg , Tesch, Oberndörfer
30.04.	Mexiko , Oberndörfer
01.05.	Mendig , Tesch
01.10.	Köln , Kyrión
08.10.	München , Lorenz-Kimmich
29.10.	Remscheid , Kyrión

Wer feiert seinen Geburtstag?

28.03.	Arnold Pietras	66 Jahre
02.04.	Dierk Vollmer	76 Jahre
08.04.	Alex Reglin	41 Jahre

Noch Startkarten für:

15.04.	Köln (4)
15.04.	Erpel (3)
23.04.	Düsseldorf (1)
30.04.	Refrath (2)
01.05.	Mendig (4)
01.05.	Leverkusen (4)
07.05.	Frechen (4)
21.05.	Gelsenkirchen (5)
18.06.	Köln (7) DPLR
18.06.	Köln (4) Stadion-Lauf
24.06.	Hennef (8)
25.06.	Indeland-TRI (6)
14.07.	Köln (3)
01.10.	Köln (26)
27.10.	Frankfurt (6)

Weitere Veranstaltungen bitte nachfragen.



Angie war ja gerade erst in Leverkusen die 10 km mit neuem VR-W61 in 53:05 gelaufen. Das hat ihr so gut gefallen, dass sie das jetzt in Serie gehen lassen möchte und nun steht der VR bei 52:55 min auf einer keineswegs leichteren Strecke, weil mehr Richtungsänderungen und schön wellig.

Mal sehen, was beim nächsten Termin auf der Uhr steht. Harald schrieb: *Nachdem ich in Leverkusen gut 20 Sekunden an der 50 Minuten Schallmauer vorbeigelaufen war wollte ich das in Beuel nachholen. Die Strecke ging ja nah am Rhein lang, deshalb ging ich von einer sehr flachen Strecke aus, hatte mich aber etwas geirrt – es gab zwar keine echten Anstiege, aber viele kleine Hubbel, außerdem war der Kurs auch etwas kurvig.*

Am Start hatte ich mich dann auch zu weit hinten einsortiert, so dass ich auf den ersten 1,5 km etwas Slalom lief. Km 5 passierte ich so erst nach 25:13, so dass hier die 50 Minuten Marke gegessen war. Trotz sinkender Motivation war ich nach netto 50:43 im Ziel, so dass ich die 2ten 5 nur wenig langsamer wurde.

Organisatorisch finde ich die Veranstaltung gut gemacht, die Helfer freundlich, das Startgeld ist für heutige Verhältnisse sogar ziemlich günstig, so kann ich die Veranstaltung unter der Voraussetzung weiterempfehlen, hier keine Bestzeit zu erwarten.



Nur 3 Tage später war Bernhard schon wieder auf

den Beinen und beim Kölner Frühlingslauf erneut auf der 10 km-Strecke. Dieses Mal 3 Runden und

wieder zahlreiche Kurven, allerdings in einem dünnen Elitfeld mit viel Raum zum Laufen. Für die Lauf-

strecke komplett in Grün im Kölner Süden gelegen, interessierten sich um die 1800 Vorangemeldete, die sich



in 2 Läufen mit der Konkurrenz messen konnten. Der TopLauf bis 50 min und alle anderen im 2. Lauf, der allerdings 80 der TeilnehmerInnen aufnahm.

Für die wurde es in der 1. Runde etwas enger, was aber bei etwa gleichem Tempo kein Problem sein sollte. Bernhard lief gleichmäßig und war, nach erneuter Verbesserung, mit sich zufrieden und sah hoffnungsfroh Richtung Bonn.

Antje und Olaf, die seit vielen Jahren, Tag für Tag – meist abends zur Verfügung stehen, um die LLG-Seiten im Netz zu aktualisieren, mussten sich für einige Tage mit PC-Problemen herumschlagen. In dieser Zeit sprang MartinO ein und sorgte für Leben auf der HP. Euch allen gilt es, von Zeit zu Zeit zu danken, da alle ja nur einen Feierabend haben, aber so viele Verwendungsmöglichkeiten.

TRAININGSZEITEN-Orte:

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



Das ist der gerade 77 gewordene Sigi, der vor wenigen Tagen im Rahmen der Sportlerehrung für Spitzen- und Breitensport, besonders geehrt wurde. Sigi hilft nicht nur anderen seit Jahrzehnten das Deutsche Sportabzeichen zu erlangen, sondern macht es auch selbst – seit 50 Jahren. Für diese außergewöhnliche Leistung wurde er im Rahmen einer Feierstunde in der KSK geehrt.



Kurz und kein Hurz – Ahrkreisstaffel in Bad Neuenahr-Ahrweiler am 26.3.

Zeitumstellung auf Sommerzeit, für viele Sonntagmorgensläufer bedeutet dies eine kurze Nacht, nicht für die Teilnehmer an der 12. Ahrkreisstaffel in Bad Neuenahr-Ahrweiler, denn der Start erfolgt erst um 12 Uhr. Kurz war auch die Anreise für die Teilnehmer der LLG: Barbara und Stefan Kaulbach mit Tochter Hannah, Birgit Lennartz, Frank Reinisch und Christine Staskiewicz. Kurz war auch der Weg vom Parkplatz zum Veranstaltungsgelände: 50 Meter. Hier befanden sich Wettkampfbüro, Cafeteria, Start- und Ziel mit Wechselzone. Zu Laufen war die Marathonstrecke auf einer zu kurzen 1000 m Runde. Maximal 5 LäuferInnen plus ein Kind U 16 als Start- und Staffelläufer war die Voraussetzung. So befanden sich ca. „kurze“ LäuferInnen am Start inklusive Hannah.



Hannah übergab den Staffelstab an Birgit, welche dann erst im Wechsel mit Stefan und dann mit Frank die ersten 20 Runden absolvierte. Es folgte als Wechselläuferin Barbara und Christine und auch Hannah sprang für jede noch einmal ein. Die restlichen 7 Runden teilten sich Stefan und Frank und Hannah brachte dann die Staffel nach 2:47: als 23. von 62 ins Ziel.

Es war ein schöner sonniger Frühlingstag mit einem kurzweiligen Tempotraining, der für alle mit Kaffee und Kuchen gegen 16 Uhr am heimischen Tisch endete. *BiLe*

Ende März fand der kreisweite Frühjahrsputz statt. Auch Sankt Augustin rief seine Mitbürger und Vereine dazu auf, dem „wildem Müll“ mal wieder den Kampf anzusagen. Gleichwohl kann kein Müll wild sein, denn zu 90% handelt es um die Unbedachtlichkeit (oder klarer, die peinliche Dummheit) von Menschen, denen der Anblick von Müll entlang der Wege und in ihren Wohnvierteln ziemlich gleichgültig ist. Das Büro für Natur- und Umweltschutz der Stadt stellte Müllsäcke und Arbeitsgeräte zur Verfügung, wies einen Bereich zu und dann konnte es losgehen. Wir zogen am 25.03. in Menden in die Grünanlagen und schafften mit 5 Personen in 2 Stunden 8 volle Säcke im Gesamtgewicht von 190 kg. Birgit hatte dazu aufgerufen und zu den 3 LLG'lern gesellten sich noch 2 Damen aus den Aquajoggingkursen.

Auf dem Siegradweg kamen uns zahlreiche Spaziergänger, Radfahrer usw. entgegen und die Blicke für die Müllsammler waren durchaus interpretierbar. Für mich von: Was hat der wohl ausgefressen oder angestellt, Verachtung bis zu anerkennendem Nicken oder aufmunternder Äußerung.

Ich kann nun nicht sagen, dass es übermäßig Spaß gemacht hätte,

aber die Fakten sprechen einfach dafür, sich so oder anders allgemein einzubringen und nicht nur darauf zu warten oder zu hoffen, dass Gras darüber wächst.



2. Vorsitzender : Jürgen Steimel



Geschäftsführer
Kassierer