# Langlaufgemeinschaft Sankt Augustin Geschäftsstelle Feldstraße 4 **D-53797 Lohmar-Inger**

Vereinsnummer der LLG St. Augustin im LVN: 1430

Mobil 0171 - 28 47 286 02246 - 911 647

02246 - 911 301

info@LLG-St-Augustin.de, www.LLG-St-Augustin.de

www.marathon-und-mehr.de

# Augustin

Lohmar, 20.04.2011

# Vereinsnachrichten 27-11

### 1. Dreierpackwochenende zur Vorbereitung auf die Osterwoche

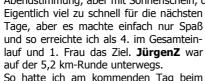


Meine Tagesverfassung beim Marathon in Bonn war zwar nicht 1. Bensberger Milchborntallauf 15. April 2011 in Bensberg Start: Waldstadion Milchborntal 19:00 Uhr: 5,2 km und 8,6 km

optimal, um nicht zu sagen, mein Körper wollte eher Ruhe, aber im Nachhinein war ich froh und zufrieden, durchgelaufen zu sein. Und dies hat mir wohl sehr gut getan, denn nachdem die Müdigkeit aus den Beinen raus war, fühlte ich mich pudelwohl und freute mich auf ein laufreiches Wochenende.

Eingeläutet wurde es mit dem 1. Milchborntallauf in Bensberg am Freitagabend. Die SG Bockenberg veranstaltet hier in dem wunderschönen Waldgelände unterhalb des Bensberg Schlosses im November/Dezember/Januar immer ihre Winterserie. Viele der rund 140 Teilnehmer kamen, um die Runde im Frühling ohne Kälte, Schnee und Matsch zu erleben. Auch ich genoss es, bei zwar kühler

Abendstimmung, aber mit Sonnenschein, die 8,6 km auf und ab zu rennen.



So hatte ich am kommenden Tag beim Lauf rund um die Aggertalsperre etwas schwere Beine. Doch heute war es fast eben, man musste sich um nichts küm-

mern, verlaufen war fast unmöglich, jeder Kilometer ausgeschildert, die Organisation perfekt. Kurz vor dem Start traf ich noch HaraldM, der ebenfalls die 10 km lief. Ich versuchte ein Wohlfühltempo zu laufen und kam nach 42:45 min als 2. Frau ins Ziel. Harald lief mit 45:40 min eine gute Zeit für seinen zweiten Start in diesem Jahr.



Haralds Sicht: "War da zum ersten (und wahrscheinlich letzten) Mal. Habe eigentlich einen flotten Straßenlauf erwartet, stattdessen ging es überwiegend auf Geröllpisten lang, nur der Start und Zielbereich war

Dass es auch in Gummersbach eigentlich anders geht hatte ich noch von den Westdeutschen Marathonmeisterschaften 1986 in Erinnerung. Meines Erachtens grenzt die Streckenbeschreibung im Internet an bewusste Irreführung. Bin da mit Hängen und Würgen für mich unbefriedigende 45:41 gelaufen, hatte mir vorher so ungefähr 44 glatt vorgestellt, Sogar der deutlich abgespeckte RalfM hat mir 100 m abgenommen. Einzig positiv für mich war, dass die Kniekehle, die nach der Sülztalrund-

fahrt am letzten WE.- ca. 110 km mit für mich sehr zügigen 29,5 km/h gezwickt hatte heute Ruhe gegeben hat."

Palmsonntag ging es dann zum Hakenschlagen ins Severinsviertel. Meinen Bericht dazu findet Ihr unter:



16 Jahre Jürgen Ziegert Reinhold Frank 14 Jahre Marion Sohni 6 Jahre Birgit Wilms 6 Jahre Sigurt Zacher 5 Jahre Andreas Menz 1 Jahr Uwe Niederprüm 1 Jahr Britta Menz 1 Jahr

Jubiläen-Ecke

Im April sind im Verein:

### Wer ist wann u. wo für die LLG am Start / gemeldet:

17.04. Zürich, NeitzelB+A

17.04. **Burg,** Dürr

17.04. London, Steimel

23.04. Erpel, LennartzBi

24.04. Düsseldorf, LennartzBi

24.04. Wernigerode, MenzB, Tews 25.04. Kerpen, LennartzBi, Obern-

dörfer

01.05. Mendig, LennartzBi

01.05. Düsseldorf, EngelsA+H, Tesch

06.05. Köln, DKV-Lauf, 2 Teams

14.05. Lohmar, Isbanner, Groß

29.05. **Duisburg**, Oberndörfer

01.06. Bonn. Groß

## Wer feiert seinen Geburtstag?

20.04. Ursula Weitermann 62 Jahre 5.04. Ingeborg Krieger

# TRAININGSZEITEN-/Orte:

18.00 Uhr Menden Montag, Dienstag, 18.30 Uhr Rothenbach Mittwoch, 09.30 Uhr Rothenbach Donnerstag, 18.30 Uhr Rothenbach 15.30 Uhr Rothenbach

### Noch Startkarten für:

01.05. St. Wendel (2)

01.05. Frechen (2)

04.05. Köln (Bahn) 3 08.05. Düsseldorf (3)

11.05. Köln (Bahn) 3

14.05. Lohmar (3)

15.05. Heilbronn (2)

18.05. Köln (Bahn) 3 21.05. Mannheim (2)

29.05. Duisburg (1)

29.05. Königswinter (2)

(In Klammern Restkontingent) Weitere Veranstaltungen bitte

. KVB 🕣 DAUERLAUF

In der Ergebnisübersicht findet Ihr JürgenSt, der sich in London gezeigt hat, oder GerdD, der in Burg Halbmarathon gerannt ist oder auch die Familie Neitzel, die sich im Marathon in Zürich vergnügt

Kommendes WE wird sich BrittaM und hoffentlich auch Schwiegervater Karl-HeinzT die Harzquerung antun, wenn es 51 km von Wernigerode bis Nordhausen, durch eben jenen Harz zu bewältigen gilt.

uLo

ennartz Steimel

Udo Lohrengel Geschäftsführer: Kassierer : Wolfgang Menzel Veranstaltungswart: Marion Sohni