

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

Vereinsnummer der LLG St. Augustin im LVN : 1430

Tel. 02246 - 911 647 Mobil 0171 - 28 47 286
Fax 02246 - 911 301
info@LLG-St-Augustin.de, www.LLG-St-Augustin.de
www.marathon-und-mehr.de



Lohmar, 26.04.2011

Vereinsnachrichten 31-11

Dreierpack an Ostern

Genoss ich am letzten Wochenende das Milchbortal im Frühling zu erleben, so war am **Karsamstag** die Erpeler Ley an der Reihe. Beim Nikolauslauf noch veriste Wege und Kälte und jetzt beim Osterlauf sommerliche Hitze und viele Rheinsteigwanderer, die sich in dem Ausflugslokal auf dem Hochplateau stärkten. Auch meine Eltern, die als Schlachtenbummler gekommen waren, genossen es, mir beim Ablaufen der 6 Runden zuzuschauen und dabei etwas Kühles zu trinken. Auch **FrankK** gefiel die familiäre Atmosphäre und die einmalige Aussicht ins Rheintal. Da ich keine ernsthafte Konkurrenz hatte, konnte ich es locker angehen lassen, um nach 3 Runden dann aber doch vom Ehrgeiz gepackt zu werden und zumindest die 40 Min. zu unterbieten, auch wenn es „nur“ 9450 Meter waren. Frank benötigte mit einem famosen Endspurt 45:18 Min. **WolfgangK**, wieder bei den Läufern, war mit seinen 2 Runden zufrieden. Der TuS Erpel feiert in diesem Jahr 100jähriges Bestehen, ein Grund mehr am 4.12. beim 48. St. Nikolaus Waldlauf zu starten.

Am **Ostersonntag** stand dann der Sparda-Bank Brückenlauf in Düsseldorf auf dem Programm. Heute nur 2 Runden, aufgeteilt in 1 km am Rhein entlang, 1 km über die Rheinkniebrücke, 1 km Rheinuferstrasse, 1 km Oberkasseler Brücke. Die restlichen Meter nahmen die Kurven in Anspruch. Selbst Herr Rau hielt ein Flatterband, allerdings als Statue. Um 11 Uhr Lief **Udo** die 5 km in 22:07 Min. bei noch recht wenig Publikum, wurde es um 12 Uhr zum Hauptlauf über 10 km doch sichtlich voller. Allerdings mehr in der Düsseldorfer Altstadt in Kneipen, Eisdielen und Cafes, als an der Strecke. So konzentrierte ich mich auf den Rücken von **NorbertT**, der aber auch in der zweiten Runde nicht näher kommen wollte. Doch auch er schaffte mit 40:20 Min nicht die 40 Minuten-Grenze, konnte aber die M 50 gewinnen. Ich wurde in 40:39 Min. 2. Frau und genoss beim Warten auf die Siegerehrung, wie viele andere, auch ein großes Eis am Rheinufer.

Gegen 12 Uhr ging es dann am **Ostersonntag** nach Kerpen. Hier waren Udo und ich uns im September 1978 zum ersten Mal begegnet. Udo war damals Sportwart im LC Kerpen und Mitorganisator des Waldlaufes vom LC Kerpen über 11 km. Ich hatte damals als A-Schülerin in 47 Minuten gewonnen und Udo nahm damals die

Siegerehrung vor. Heute war es ein Stadtlaf über 4 Runden veranstaltet von der Triathlon Abteilung des SSK Kerpen. Vom Start weg ging die Runde erstmal ca. 800 m leicht abschüssig durch kühlenden Baumbestand links und rechts der Straße, um dann durch eine baumfreie, leicht ansteigende Wohnstraße zum Ortskern und wieder zum Start-Ziel-Bereich am Rathaus zu führen. Beim Einlaufen traf ich **MartinO** und auch **FrankK** war wieder dabei. Wir drei Läufer wurden von **DagmarK** und Udo prächtig unterstützt, denn man konnte als Zuschauer auf der Runde leicht 2-3mal an die Strecke gelangen, ohne sich groß beeilen zu müssen. Martin wurde mit 39:45 Min dritter der M 35, ich konnte mit 41:08 Min die Frauenwertung gewinnen und Frank schaffte 47:33 Min. Gab es an diesem langen Rennwochenende vorwiegend hartgekochte Eier, so hoffe ich nächsten Sonntag bei Lohner's Vulkan-HM wieder ein Brötchen-Abo für ein Jahr zu gewinnen.

Jubiläen-Ecke

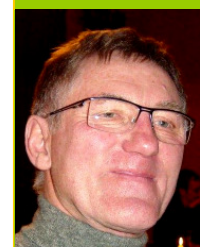
Im Mai sind im Verein:

Helmut Maatz	15 Jahre
Frank Steinhauer	14 Jahre
Nadine Groß	2 Jahre
Corinna Pehlke	1 Jahr
Marco Trinks	1 Jahr

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

24.04. Wernigerode, MenzB, Tews
25.04. Kerpen, LennartzBi, Oberndörfer, Kyron
01.05. Mendig, LennartzBi
01.05. Frechen, NeitzelB+A
06.05. Köln, DKV-Lauf, 2 (3) Teams
08.05. Düsseldorf, EngelsA+H,
08.05. Hürth, LennartzBi
14.05. Lohmar, Isbanner, Groß
21.05. Neuhaus, LennartzBi
28.05. Brühl, LennartzBi
29.05. Duisburg, Oberndörfer
29.05. Durban, Menzel
29.05. Aachen, LennartzBi
01.06. Bonn. Groß. LennartzBi

Wer feiert seinen Geburtstag?



26.04.

Ernst
Gust

70 Jahre

29.04. Marco Trinks
30.04. Lothar Prano

41 Jahre
65 Jahre

Noch Startkarten für:

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 nachfragen.



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

Geschäftsführer : Udo Lohregel
Kassierer : Wolfgang Menzel

Veranstaltungswart :
Marion Sohni