

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, 03.04.2016

Vereinsnachrichten 11-16

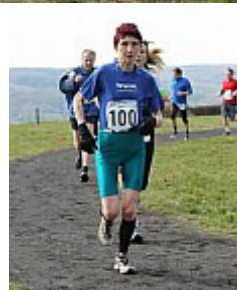


Es war ein schöner Tag, da sich das Wetter an den Wetterbericht hielt und viele gut gelaunte Menschen auf der Erpeler Ley zusammen kamen.

Das viele Wasser des Vortags hatte die Strecke stellenweise beschwerlich gemacht und von Runde zu Runde nahm diese Freude zu. Um 13 Uhr starteten die 6-Runden-LäuferInnen mit FrankR und BirgitL auf die 1,6 km Wald- und Plateaurunde.

Sie schlugen sich tapfer und waren deutlich unter 45 min zurück, um das erlaufene Osterei in Empfang nehmen zu können.

Am 4. Dezember gibt es zum Nikolauslauf ein Wiedersehen.



Im April sind im Verein:

Jürgen Ziegert	21 Jahre
Reinhold Frank	19 Jahre
Marion Sohni	11 Jahre
Birgit Wilms	11 Jahre
Sigurt Zacher	10 Jahre
Uwe Niederprüm	6 Jahre
Alexander Reglin	4 Jahre
Barbara Kaulbach	1 Jahr

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

- 26.03. **Erpel**, Reinisch, LennartzBi
- 03.03. **Wuppertal**, LennartzBi Lohrengel
- 10.04. **Bonn**, Rasten, Kaulbach, Reinisch, Engels, Braun KucherA+O, NeitzelB+A, Böttcher, Putz, Menzel, Steimel, Klein, Lichtenberg
- 24.04. **Düsseldorf**, Lämmlein
- 01.05. **Mendig**, Steeger, KucherO
- 22.05. **Gelsenkirchen**, Lämmlein, Lohrengel



42. Osterlauf TV 1888 Ruppichteroth, 26. März 2016
 Ergebnisliste



Am gleichen Tag, nachmittags in Ruppichteroth, bei ebenfalls gutem Laufwetter waren Harald und Herbie am Start. Harald, nach Radcrash,

ohne längeres Lauftraining war mit 5 km zufrieden. **Harald schreibt:**

„Um mal wieder VL Luft zu schnupern und ein paar alte bekannte Gesichter aus den letzten Jahrzehnten wiederzusehen. Da ich wegen der

Nach Rippenprellung wäre ich vor dem Start mit allem unter 25 zufrieden gewesen. Heraus kamen für mich unfassbar starke 21:47, was zu Platz 2 in der M45 und Gesamttrag 20 von 89 Teilnehmern reichte. Laut meiner Garmin Uhr sind das 4,67 KM gewesen, wenn man großzügig 1 Min. zu einem echten aber flachen 5er hinzurechnet wäre das immer noch deutlich unter 23 wert. Für mich sensationell, frage mich nur, was in Leverkusen möglich gewesen wäre.

Bin vorher mit dem Rad zum Wahner Bahnhof und vom Bahnhof Hennef nach Ruppichteroth gefahren und nach dem Lauf zurück, so dass noch 63 KM Radfahren in die Kalorienbilanz flossen.“

Seit mehr als 20 Jahren habe ich über diese Veranstaltung etwas geschrieben und auch über organisatorische Mängel und Schwächen berichtet. Dazu gehören „leider“ auch die Strecken und deren vermeintliche Längen. Die 5 km Strecke, vor 3 Jahren von 4 Läufern mit 4 versch. Messsystemen am Handgelenk gemessen lag immer deutlich unter der angegebenen. Von 4.430 – 4,510 km lauteten die Angaben.

JürgenZ weiß noch mehr über die Entstehung der Streckenlänge. Er schreibt: „Ruppichteroth sind seit 1987 nur noch 4,5 Kilometer, bis 1986 waren es wirklich 5 Kilometer. 1987 gab es dort Tage zuvor starke Regenfälle, so dass die Schleife durch den Wald nicht gelaufen werden konnte, genauso wurden aus den damaligen 11 Kilometern ca. 10,3 Kilometer und das hat man dann beibehalten.“

Herbie hat einen eigenen Bericht über seinen HM geschrieben und den findet ihr auf der Homepage.

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

Wer feiert seinen Geburtstag?

02.04. **Dierk Vollmer** 75 Jahre

08.04.
Alexander Reglin
 40 Jahre



Am Ostermontag trafen wir uns auf dem Parkplatz Siegelssnippen, um den ca. 18 km langen Kulturlandweg abzulaufen.

Steegers brachten ihr gefundenes Osterei (in Schwarz auf 4 Rädern) mit, waren aber bereit, die Strecke mit uns abzulaufen.

Ein herrlicher Erlebnisweg des Natursteig Sieg wartete auf uns. Langweilig war es nie, denn es ging rauf oder runter und das hielt munter.

Noch Startkarten für:

- 17.04. Düsseldorf (1)
- 24.04. Refrath (7)
- 24.04. Köln (3)
- 24.04. Düsseldorf (3)
- 01.05. Mendig (8)
- 08.05. Frechen (6)
- 22.05. Stadtlaf Köln (5)
- 29.05. Stadionlauf Köln (4)

Weitere Veranstaltungen bitte nachfragen.

Ärftsführer : Udo Lohrengel
 r : Wolfgang Menzel

Veranstaltungswart :
 Marion Sohni