



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, 12.04.2016

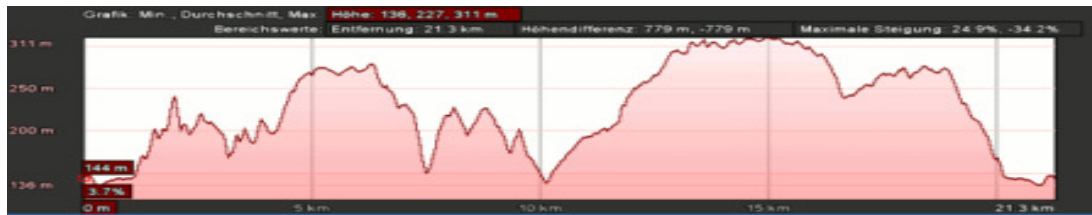
Vereinsnachrichten 12-16

Zuckerspiel

Am 2. April 2016 war es wieder soweit – das Zuckerspiel ging in seine 6. Auflage. Im Wuppertaler Burgholz (OT Cronenberg) traf sich die

Insiderszene zu einem sehr welligen Vergnügen. 10 km und HM haben sich etabliert und die Teilnehmerzahl verdoppelt. Von der Bayer-Sporthalle in der Rutenbeck entlang der Sambatrasse hinauf auf die Südhöhen, durch den Wald wieder hinab zum Parkplatz der L 74 in der Kohlfurth, über Vonkeln und die Kaisereiche zurück ins Tal führt die anspruchsvolle Strecke mit insgesamt 850 HöM auf der Halbmarathon-Distanz.

Mit 374 Startern war das 6. Zuckerspiel nicht nur komplett ausgebucht, es war auch ein Rekordteilnehmerfeld. Und das machte sich bei strahlendem Sonnenschein auf die anspruchsvolle Strecke.



Birgit lief im Frauenfeld lange auf Platz 4 und erst nach zwei Drittel ging es nach vorne und auch der 2. Gesamtplatz wurde auf dem letzten Kilometer realisiert. 1:43er Zeit ist sehr gut für diesen Kurs und lag unter dem bisherigen Streckenrekord. Ich schwamm im Feld mit und war lange stets froh, wenn es nicht weiter nach oben ging, aber jenseits km 15 gefiel mir es mir deutlich besser, als „schmerzendes“ bergab. Gut, das kommt nur selten vor, aber die letzten knapp 3 km waren eine Schussfahrt ins Tal und die Nachwirkungen kann sich jeder vorstellen.

Ach ja, der Name des Laufes ist weder Programm noch Realität, „nur“ die Siegerpokale sind aus Zuckerstückchen und ähnlichen Zutaten.



34. Benrather Volkslauf

Samstag, 2. April 2016
 0,4 - 1,3 - 5 - 10 - 21,1 km

Also, den HM in Benrath fand ich gut zu laufen. Mein Sohn Stefan, der in D'dorf wohnt, wollte unbedingt dort laufen und überredete mich zu diesem Lauf.

Vor dem Start feixten wir rum, wer zuerst imZiel ist. Er ,32 Jahre jung und unregelmäßig läuft, oder ich die Erfahrenste. Ich hatte von vornherein meine Zeitvorstellung genannt, unter 1:50 und ich wollte nicht schneller als 5.15-5.20 anlaufen. Stefan wollte irgendwas um die 1.45 Std. Also 5 min. anlaufen. Wir haben dann vereinbart, dass er am Anfang bei mir bleibt und irgendwann dann weg läuft. Wir standen am Start weit vorne. Der Startschuss fiel und wir rannten los. In dem Gewusel hatten wir uns direkt verloren und ich habe gedacht, wir finden uns schon wieder. Während ich beim Lauf peinlichst darauf achtete nicht zu schnell zu werden, wurde ich von vielen überholt. Ab km 12 habe ich dann angefangen, einen ganzen Teil LäuferInnen wieder einzuholen.

Als ich ins Ziel kam, standen Stefan und Udo dort und freuten sich mit mir. Stefan hatte eine 1.33er Zeit. Ich wollte es kaum glauben und war froh, dass ich nicht mit ihm um die Startgebühren gewettet hatte.

Die Strecke ist flach, zum Teil asphaltiert bzw. Waldboden.

Ulrike

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:

02.03. Wuppertal, LennartzBi Lohrengel
02.03. Düsseldorf, Steeger
10.04. Bonn, Rasten, Steimel Reinisch, Engels, SohniT KucherA+O, NeitzelA, Böttcher, Putz, Menzel, Maatz, Klein, Lichtenberg,
24.04. Düsseldorf, Lämmlein
24.04. Refrath, Kyrión
01.05. Mendig, Steeger, KucherO Braun, Tesch
22.05. Gelsenkirchen, Lämmlein, Lohrengel

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?

17.04. Michael Holtz	47 Jahre
26.04. Ernst Gust	75 Jahre
29.04. Marco Trinks	46 Jahre

Noch Startkarten für:

17.04. Düsseldorf (1)
24.04. Refrath (5)
24.04. Köln (3)
24.04. Düsseldorf (-)
01.05. Mendig (6)
08.05. Frechen (6)
22.05. Stadtlaf Köln (5)
22.05. Bonn (2)
29.05. Stadionlauf Köln (4)
29.05. Bonn-BHonnef (2)

Weitere Veranstaltungen bitte nachfragen.

Alle „Bonner LäuferInnen“ bitte ich um Wortbeiträge zu ihrem Lauf. Auch die, die aufgaben oder wg. Problemen nicht antreten konnten.

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

Geschäftsführer : Udo Lohrengel
 Kassierer : Wolfgang Menzel

Veranstaltungswart :
 Marion Sohni