

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

Vereinsnachrichten 15-16

Lohmar, 02.05.2016

Mit Stephanie und Vicki begrüßen wir 2 neue Vereinsmitglieder

Stephanie

Antoniou

Sie ist verheiratet und wohnt mit Mann und Tochter in einem OT von Lohmar.

Schon einige Male war sie im Trikot der LLG auf der Strecke, wie bei den Teamläufen in Pulheim und beim DKV-Lauf in Köln.

Laufsport und Leichtathletik wurde ihr quasi in die Wiege gelegt, denn mit 4 wurde sie bereits Mitglied in einem LA-Verein. Der Spaß am Laufen steht im Vordergrund. Stephanie reist gerne um die Welt und mit asiatischem Essen kann man ihr immer eine Freude machen.



Vicky

Antoniou

Im Sommer werde ich 10 Jahre und freue mich schon darauf mit meiner Mama auf der Bahn zu trainieren.

Aber noch schöner ist es, mit Mama auf Maui am Strand zu laufen.

Neben dem Laufen trainiere ich aber auch gerne Karate.

Im Mai sind im Verein:

Helmut Maatz	20 Jahre
Frank Steinhauer	9 Jahre
Marco Trinks	6 Jahre
Marion Wiemker	5 Jahre
Thomas Wiemker	5 Jahre
Werner Mühleis	3 Jahre

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

24.04.	Refrath , Kyrion, Kaulbach
01.05.	Mendig , Steeger, KucherO Braun, Tesch, NeitzelA
08.05.	Windhagen , Rasten
04.05.	Köln , SohniM+Th
21.05.	Rennsteig , KucherO
22.05.	Gelsenkirchen , Lämmlein, Lohregel
22.05.	Bonn , Kaymer
29.05.	Durban , Menzel
29.05.	Köln , Rasten, Reinisch
12.06.	Würzburg , Rasten
19.06.	Aldenhoven , Kyrion
03.07.	Köln , Kaulbach
13.08.	Köln , Kaulbach
27.08.	Scharnitz , Steeger

5 km + 10 km
13. Kirschblütenlauf
 in Bergisch Gladbach - Refrath
24. April 2016
 mit Firmenwertungen

Die 13. Auflage des Kirschblütenlaufes in Refrath, auf vermessem Rundkurs durch die Refrath City sowie den Bensberger See im nahegelegenen Naturgebiet Saaler Mühle, bot aufgrund von typischem Aprilwetter nicht für alle optimale Bedingungen. Trotzdem sorgten 1206 Kirschblütenläufer (angemeldet 1.400) in der Refrath für beste Stimmung.

Von 372 Meldern starteten 307 Läufer im Hauptlauf über 10 km, mit am Start **Barbara und FrankK**. Das Wetter mit 6-8 Grad sehr

frisch und die überraschend häufigen Sonnenblicke wurden nur durch zwei Graupelschauer unterbrochen.

Barbara schreibt: Letzten Sonntag stand nach langer Zeit mal wieder ein Wettkampf auf meinem Programm. Durch körperliche Probleme bin ich in einen Trainingsrückstand geraten, den es jetzt gilt, wieder aufzuholen. Um meinen jetzigen Leistungsstand zu ermitteln, startete ich beim Kirschblütenlauf in Refrath über die 10 km. Diese hatte ich noch in guter Erinnerung von letztem Jahr.

Ein schöner, flacher Rundkurs durch Refrath, rund um den Bensberger See mit zahlreichem, begeistertem Publikum am Straßen- und Wegesrand. Diese Runde wird zweimal durchlaufen. Letztes Jahr bei strahlendem Sonnenschein und warmen Temperaturen, dieses Jahr allerdings unter eher winterlichen Bedingungen. Beim Start wurden die Läufer von kühlem Regen und Schneeflocken begleitet, Gott sei Dank war dies nur von kurzer Dauer. Trotz dieser widrigen

Wetterkapriolen säumten recht viele Zuschauer den Straßenrand und feuerten uns Läufer frenetisch an. Nach ca. 700 m steht immer eine Sambagruppe. Sie steht strategisch sehr günstig, weil man an diese Stelle 4 x vorbeiläuft und dadurch auch 4x in den Genuss des anpeitschenden Rhythmus kommt. Die ganze Laufveranstaltung ist gut durchorganisiert, amtlich vermessen und landschaftlich sehr schön.

Und mein Resultat ?

Obwohl ich diese Mal langsamer als letztes Jahr gelaufen bin, bin ich doch zufrieden mit mir. Es ist für mich ein erster Schritt in die richtige Richtung und für mich bereits ein Erfolg, weil ich erstmals wieder schmerzfrei einen Wettkampf laufen konnte. Das lässt hoffen. Dieser Kirschblütenlauf in Refrath macht einfach unheimlich Spaß und ich kann jedem Läufer nur empfehlen, dort auch einmal zu starten.

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?

03.05.	Burckhard Vitt	68 Jahre
04.05.	Hans Eisenhuth	75 Jahre
05.05.	Bernd Lichtenberg	46 Jahre
07.05.	Olaf Kucher	53 Jahre
11.05.	Reinhold Frank	61 Jahre
14.05.	Ulrike Steeger	55 Jahre

Noch Startkarten für:

08.05.	Frechen (6)
22.05.	Stadtlauf Köln (5)
22.05.	Bonn (2)
29.05.	Stadionlauf Köln (4)
29.05.	Bonn-BHonnef (2)
12.06.	Windeck (2)
24.06.	Köln (6)
08.07.	Köln (3)

Weitere Veranstaltungen bitte nachfragen.



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