



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, 11.05.2016

## Vereinsnachrichten 16-16



### Vogelsanger Mailauf am 8. Mai mit Rückkehrer Martin.

Bei sonnigem Wetter fand die 7. Auflage im Rahmen des Vogelsanger Marktes statt. Da die Ortsgemeinschaft den Lauf organisiert und durchführt, ist eine entsprechende Beteiligung auf den Straßen und Plätzen garantiert und die Stimmung ist der Schwerpunkt.

Martin schreibt: *Nach dem Lauf in Leidenhausen am 14. 02. hatte ich Knieprobleme. Etwa 10 Tage später starke Schmerzen, läuferisch ging nichts mehr. Der Orthopäde erkannte eine Entzündung, welches das MRT ein paar Tage später bestätigte. Eine längere Laufpause war zur Genesung angesagt, welche sich nach weiteren Untersuchungen auf 6 Wochen verlängerte. Vor einem Monat fing ich langsam wieder mit dem Laufsport an, jetzt mit Kniebandage und orthopädischen Einlagen. Letztere bescherten mir weitere Laufpausen wegen Blasen unter dem Fuß. Nun trage ich die Einlagen nur bei jedem zweiten Lauf und inzwischen läuft es sich wieder ganz gut. Daher greife ich auch gleich wieder in das Wettkampfgeschehen ein. Beim Vogelsanger Mailauf waren bei etwas zu warmem Wetter 4 Runden durch den beschaulichen Stadtteil angesagt. Der kleine familiäre Lauf gehört zu dem bei mir beliebten Kölner Lauf Cup. Ich wäre nach der langen Pause mit jeder Zeit unter 50 min zufrieden gewesen, hoffte aber unter 45 min zu bleiben. Es lief recht gut, auf der letzten Runde erwachte der Ehrgeiz als ein Dauerkonkurrent aus dem Cup direkt vor mir lief. Ich überholte ihn und war in weniger als 44 min im Ziel. Vor drei Jahren am gleichen Ort war ich 5 min eher im Ziel, so kann es gehen.*

### 13. Nachtlaf des ASV am 4. Mai mit Thorsten.

Richtig viel zu lesen war über diese Veranstaltung nicht. Eher seeehr wenig. Weder die 2 großen Portale in Köln noch die sozialen Netzwerke kamen mit Informationen um die Ecke.

Vielleicht trägt dazu auch bei, dass der Lauf, die Veranstaltung eine „Privatveranstaltung ist, NICHT vermessen und natürlich auch nicht bestenlistenfähig. Gleichwohl ist das höchst ge-

mischte Laufpublikum mit Masse kaum



daran interessiert, ob diese oder warum diese Kriterien nicht erfüllt sind. Von daher könnte es andere Gründe geben. Thorsten war dabei, hat aber diesbezüglich nix von sich hören lassen. Zufriedenheit konnte seine mitgereiste Frau allerdings auch nicht feststellen.



### 10. Austragung am 8. Mai mit WolfgangM

Hinter dieser Benefizveranstaltung stecken viele freundliche, uneigennützig helfende Hände und bieten einen bunten Cocktail versch. Laufstrecken im Grünen. Wolfgang kennt sich dort aus und es zog ihn mal wieder dorthin, um sich im Comradestempo durch die Wälder zu bewegen. Heinz hatte auch eine Teilnahme geplant, aber die Orthopädie ließ es nicht zu.

### Lions Schweinelauf in Wülfrath am 05.05.

Auf der Suche nach einem Wettkampf an Christi Himmelfahrt, der nicht ganz so früh startete, nicht so weit entfernt liegt und eine attraktive Strecke bot, stieß ich auf den Schweinelauf in Mettmann-Wülfrath. Obwohl in diesem Jahr schon die 11. Austragung stattfand, hatte ich noch nie von der Veranstaltung gehört. Sie wird vom Lions Club Mettmann-Wülfrath ausgetragen und der Erlös kommt sozialen Zwecken zugute. In diesem Jahr gab es nicht nur einen neuen Start- und Zielbereich an der Sportanlage Erbacher Berg, sondern auch eine neue Strecke. Die 11,5 km mit über 200 Höhenmetern führt über den Panorama-Radweg, den stillgelegten Schlupkothener Steinbruch (ein ehemaliger Kalksteinabbaugebiet) und am Ende durch duftende Ginsterfelder mit einem fantastischen Weitblick. Langeweile kam nicht auf und es ist eine wirklich abwechslungsreiche Strecke, die bei dem fantastischen Laufwetter noch mehr wirkte.

Die Organisation ist sehr familiär und ohne Probleme erhielt ich für 15,- Euro Startgeld ein Funktionsshirt bei der Startnummernausgabe und eine Medaille im Ziel. Die Versorgung rund um den Lauf ließ keine Wünsche offen, von süß bis pikant und fettig war alles zu zivilen Preisen zu haben. Einziges Problem ist die begrenzte Parkmöglichkeit vor Ort. Aber rund 700 m entfernt gab es zahlreiche Firmenparkplätze. Und da der Start erst um 11 Uhr erfolgte, kann man ohne Hetze zeitig genug zu Hause losfahren. Wer also im kommenden Jahr an Christi Himmelfahrt mal einen kleinen Ausflug Richtung Düsseldorf machen möchte, dem kann ich diese Veranstaltung nur empfehlen. (www.schweinelauf.de)

Allerdings wird es nicht wie in diesem Jahr die Möglichkeit geben, anschließend zum Karnevalszug zu gehen. Der wurde nämlich in Ratingen um 14.11 Uhr nachgeholt, wie ich auf der Rückfahrt im Radio hörte. Hätte ich das gewusst... BiLe



### Im Mai sind im Verein:

Helmuth 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:

07.05.	Köln, Oberndorfer
08.05.	Windhagen, Menzel
04.05.	Köln, SohniTh
05.05.	Wülfrath, LennartzBi
08.05.	Düsseldorf, LennartzBi Lohrengel
21.05.	Rennsteig, KucherO
22.05.	Gelsenkirchen, Lämmlein, Lohrengel
22.05.	Köln, Oberndorfer
22.05.	Bonn, Kaymer
29.05.	Durban, Menzel
29.05.	Köln, Rasten, Reinisch
12.06.	Würzburg, Rasten
19.06.	Aldenhoven, Kyriion
03.07.	Köln, Kaulbach
13.08.	Köln, Kaulbach
14.08.	Monschau, Reinisch
27.08.	Scharnitz, Steeger
25.09.	Berlin. Tesch. Kaulbach

### 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?

11.05.	Reinhold Frank	61 Jahre
14.05.	Ulrike Steeger	55 Jahre

21.05.

Uschi Günther

50 Jahre



### Noch Startkarten für:

22.05.	Stadtlauf Köln (5)
22.05.	Bonn (1)
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

Geschäftsführer : Udo Lohrengel  
Kassierer : Wolfgang Menzel

Veranstaltungswart :  
Marion Sohni