



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](http://www.LLG-St-Augustin.de)  
[www.marathon-und-mehr.de](http://www.marathon-und-mehr.de)

Lohmar, 22.05.2016

## Vereinsnachrichten 17-16

5 LäuferInnen trotzten am Pfingstsonntag der eisigen Sophia und trafen sich um 8.30 Uhr am Wanderparkplatz Siegelsknippen, um nochmal wie beim LLG-Osterlauf die beiden Themenwege des Natursteig Sieg, Mönchweg und Kulturlandweg, zu absolvieren.

Es war alles dabei: 5-12 Grad, Regen, Sonne, Wolken, Bergauf und Bergab, belebte Straße und ruhige Waldabschnitte, Wurzelpfade und flacher Asphalt, Treppen und Motorcrossstrecken, Bach und Gewässerüberquerungen mit und ohne Brücke, alte Wassermühlen, verlassene Weinberge, Streuobstwiesen,

Fernsichten über das Siegtal bis zum Siebengebirge und in die Kölner Bucht.

Trotz der Strapazen sahen wir auch nach 18 Kilometern noch frisch und gut gelaunt aus. Lag es an den Führungsqualitäten von Birgit, an dem gestrigen Schnapszahlgeburtstagskind Ulrike, an der unterhaltsamen Iris, an der leucht-farben gekleideten Barbara oder an der gut erzogenen männlichen Begleitung Frank? Auf



jeden Fall hatten wir uns alle nach rund 2,5 Stunden das lange Wochenende verdient.

Wobei...

Birgit und Ulrike verabredeten sich schon für den kommenden Tag, um dann bei Blankenberg den Dreitälerweg zu erkunden. **BiLe**



Zum dritten Mal habe ich am jährlich stattfindenden Melpomene-Straßenlauf, dieses Jahr am Sonntag, 22. Mai, teilgenommen. Im Angebot waren neben dem immer beliebter werdenden Sechspfoten-Lauf, ein Kinderlauf, der 5-KM-Jedermannslauf und der 10-KM Straßenlauf. Ersterer kam für unsere kleinen und altersschwachen Hunde nicht in Frage, so dass ich wie immer den 10er in Angriff genommen habe. Dieses Jahr begleitete mich erstmalig mein

Sohn Valentin, der seit Jahresbeginn zaghafte Laufversuche an den Tag legt, was für einen in der heutigen digitalen Welt lebenden 17-Jährigen ja durchaus nicht selbstverständlich erscheint. Sohnmann stieg dann auch erst mal mit dem 5er Lauf ein. Bei frühsummerlichen knapp 20° Celsius machten wir uns zeitgleich um 10 Uhr an den Start, nachdem uns Udo zuvor noch ein paar aufmunternde Worte mit auf den Weg gegeben hatte.

An der Laufveranstaltung im Bonn-Ippendorfer Wald mag ich, dass die Strecke (fast) eben verläuft und nicht von Fahrzeugverkehr gestört wird. Zudem ist nur ein verhältnismäßig kleiner Läuferkreis mit gefühlten 150 Teilnehmern unterwegs. Wahrlich keine Mammutveranstaltung – aber dafür mit familiärer Note.

Für alle, die ohne Laufuhr unterwegs sind, kommt zur Einschätzung der eigenen Zeit und Strecke zugute, dass exakt nach der halben Distanz kehrt gemacht wird. Also kein klassischer Rundkurs. Das hat zur Folge, dass einem auf dem Hinweg - früher oder später – bereits die Läufer Spitze entgegenkommt, was je nach Betrachtungsweise auch (de-)motivierend sein kann.

Am Ziel wurde ich dann von Valentin schon erwartet. Mit 22:08 Min auf 5 km hatte er sich sehr beachtlich für seinen ersten Lauf geschlagen. Ich ließ mich dann spontan und ohne nachzudenken auf eine Wette für den Europawochelauf in Hennef am 25. Juni ein, bei dem wir beide die 10 km in Konkurrenz laufen wollen. Udo rechnete mir jedenfalls vor, dass ich diese Wette wohl eher nicht gewinnen werde. Was solls... **Johannes**

Im Mai sind im Verein:

<b>Helmut Maatz</b>	<b>20 Jahre</b>
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:

21.05. <b>Rennsteig</b> , KucherO
22.05. <b>Gelsenkirchen</b> , Lämmlein
22.05. <b>Köln</b> , Oberndörfer
22.05. <b>Bonn</b> , Kaymer
29.05. <b>Durban</b> , Menzel
29.05. <b>Köln</b> , Rasten, Reinisch
12.06. <b>Würzburg</b> , Rasten
19.06. <b>Aldenhoven</b> , Kyrion
24.06. <b>Köln</b> , Reinisch
03.07. <b>Köln</b> , Kaulbach
13.08. <b>Köln</b> , Kaulbach
14.08. <b>Monschau</b> , Reinisch
27.08. <b>Scharnitz</b> , Steeger
25.09. <b>Berlin</b> , Tesch, Kaulbach

Wer feiert seinen Geburtstag?

07.06. <b>Wolfgang Menzel</b>	<b>61 Jahre</b>
09.06. <b>Bernd Nitsche</b>	<b>58 Jahre</b>
10.06. <b>Wolfram Hohaus</b>	<b>79 Jahre</b>

11.06.

**Jürgen B a n s e**  
80 Jahre

TRAININGSZEITEN-/Orte:

<b>Montag</b> ,	<b>18.00 Uhr</b> Mendен
<b>Dienstag</b> ,	<b>18.30 Uhr</b> Rothenbach
<b>Mittwoch</b> ,	<b>18 Uhr</b> Tempotraining
<b>Donnerstag</b> ,	<b>18.00 Uhr</b> R'bach
<b>Samstag</b> ,	<b>15.30 Uhr</b> Rothenbach

Noch Startkarten für:

29.05. Stadionlauf Köln (4)
29.05. Bonn-BHonnef (2)
12.06. Windeck (2)
24.06. Köln (6)
25.06. Hennef Ä(8)
08.07. Köln (3)

Weitere Veranstaltungen bitte nachfragen.

Geschäftsführer : Udo Lohngel  
Kassierer : Wolfgang Menzel

Veranstalt  
Marion S

