

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, 13.08.2016

Vereinsnachrichten 30-16



Poll - Toll!

Im August sind im Verein:

Uschi Günther	9 Jahre
Herbie Engels	6 Jahre

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

31.07. **Poll**, Oberndörfer, Neitzela LennartzBi
13.08. **Köln**, Kaulbach
14.08. **Monschau**, Reinisch, Lämmlein
27.08. **Scharnitz**, Steeger
28.08. **Bergisch-G.**, LennartzBi Kaulbach, Tesch
28.08. **Köln**, Menzel
25.09. **Berlin**, Tesch, Kaulbach
02.10. **Köln**, Braun, Menzel
30.10. **Frankfurt**, Oberndörfer

Wer feiert seinen Geburtstag?

11.08. **Marianne Hohaus** 77 Jahre
12.08. **Thorsten Sohni** 47 Jahre
15.08. **Franz Lämmlein** 64 Jahre
17.08. **Marianne Böttcher** 62 Jahre
18.08. **Jürgen Ziegert** 52 Jahre
18.08. **Johannes Kaymer** 54 Jahre

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

28. Austragung der 10 Meilen von Köln am 31.07.16

10 Meilen werden selten angeboten und sind dennoch sehr beliebt. Über die Hälfte der ca. 500 Teilnehmer widmet sich dieser Strecke, die aus 3 allgefälligen Runden besteht. Eine grüne Runde von allen Seiten, wo auch gerne etwas Urlaubsstimmung aufkommen kann.

Birgit, Martin und Achim hatten Schulferien und ertüchtigten sich auf und um die Poller Wiesen. Birgit war nur für 1 Runde zu haben, derweil sich Martin und Achim – schon traditionsgemäß – der 3 Runden annahmen. Die Sonne kam nur zeitweilig vorbei, wie auch dicke Regenwolken, die das Wasser nicht halten konnten oder wollten, dennoch deutlich attraktiver, als leistungsfeindlicher Hochsommer. Die Stammkundschaft konnte das alles nicht beeindrucken und war vollzählig vertreten.

Die 5 und 10 km sowie die 10 Meilen starten alle im Bereich des Veranstaltungsgeländes und auch dort darf man einlaufen. Am Rhein entlang hat das Auge zu tun und die Gedanken freuen sich über leichten Rückenwind.

In der Ferne zeichnet sich der Dom ab und wenn man die Autobahnbrücke unterquert hat, dann geht es bald leicht ansteigend links ab und die Wohnbebauung kündigt Zielnähe an. Die Runde ist knapp 5,3 km lang und die jeweilige Startstelle rundet die Laufstrecke ab. Die Laufkilometer sind vermessen und man könnte anerkannte Zeiten rennen.

Was auf der Bahn als Langstrecke zählt ist auf der Straße (also außerhalb des Stadions) eine Kurzstrecke, aber die reichte Birgit am frühen Morgen, denn danach fuhr sie mit ihrem Rädchen zurück nach Hause. Die Rückfahrt konnte sie nach 22.07min antreten, was in der W50 fast immer zum Sieg reicht.

Den Abschluss bildeten die 10 Meilenläufer, (Meile 1609,3 m) die ein Paar fette stürmische Regenschauer abkriegen. Aber auch Sonne und so waren Martin und



Noch Startkarten für:

28.08. Köln (2)
28.08. Bergisch Gladbach (4)
02.09. Bergheim (5)
25.09. Karlsruhe (2)
02.10. Oberhausen (4)
09.10. Essen (4)
23.10. Refrath (5)
30.10. Frankfurt (2)
30.10. Remscheid (2)
06.11. Bensberg (5)
06.11. Bottrop (3)

Weitere Veranstaltungen bitte nachfragen.



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

Geschäftsführer : Udo Lohreng
Kassierer : Wolfgang Me

Achim richtig angezogen. Das Wasser von oben perlte an ihnen ab und der Fahrtwind trocknete die Textilien.

Nach dem Start, 400 vor dem Ziel, war das Feld noch dicht beisammen, aber nach der ersten Runde zog es sich gewaltig in die Länge und zwischen dem 1. und dem 50 lagen bereits 7 min. Martin und Achim hielten sich noch zurück, denn sie kennen die Strecke sehr gut. Mit ihren gelaufenen Zeiten trafen sie ins persönlich Schwarze. Allerdings hat Martin eine deutlich bessere Zeit leichtfertig verspielt, da er sich schon vor dem Rennen entschlossen hatte, auf das Bratwürstchen danach zu verzichten. Aus den Erfahrungen früherer Jahre ist mir noch geläufig, dass er sich mit einer gegenteiligen Entscheidung stets deutlich „besser“ zu verkaufen wusste, weil sein Innerstes ihn antrieb, die würstchenlose Zeit möglichst schnell zu

beenden. Allerdings können weniger Wochenkilometer auch weniger Würstchen bedeuten...



Nächste VN:

Unter den Enthaarten – Zweiradtreffen in Lohmar