

Vereinsnummer der LLG St. Augustin im LVN 30141

Tel. 02246 - 911 647 Mobil 0151-25866395
Priv 02246 - 915 90 80
info@LLG-St-Augustin.de, www.LLG-St-Augustin.de
www.marathon-und-mehr.de

Lohmar, 09.04.2019

Vereinsnachrichten 11-19



Im April sind im Verein:

Birgit Wilms	14 Jahre
Marion Sohni	14 Jahre
Sigurt Zacher	13 Jahre
Uwe Niederprüm	9 Jahre
Alexander Reglin	7 Jahre
Barbara Kaulbach	4 Jahre
Max Wiemker	3 Jahre
Vicky Antoniou	3 Jahre
Stephanie Antoniou	3 Jahre

28.03. Bonn, Ilse, JürgenLK, Paff-rath, Scholl
07.04. Bonn, Braun, Ilse Wiemker, Lorenz-Kimmich, Böttcher, Scholl, Lichtenberg Drose, Hartnack, EngelsH Nitsche, Klein, LennartzBi
28.04. Köln, Lorenz-Kimmich Peppel
01.05. Mendig, NeitzelA, Ilse
05.05. Ansbach, Lorenz-Kimmich
18.05. Berlin, LennartzBi
26.05. Würzburg, LennartzBi
09.06. Durban, Menzel
25.08. Köln, Lorenz-Kimmich
22.09. Gmund, Lorenz-Kimmich
13.10. Köln, Braun, Lorenz-K.

Wer feiert seinen Geburtstag?

08.04. Alexander Reglin	43 Jahre
16.04. Peter Scholl	44 Jahre
25.04. Irina Brishaty	36 Jahre
26.04. Ernst Gust	78 Jahre
03.05. Burkhard Vitt	71 Jahre

Am 28.03. mitten in der Woche, hatten 7 LLG'ler Zeit und Lust, sich in der

Bonner Rheinaue der Konkurrenz über 5 oder 10 km zu stellen. Die Konkurrenz war ca. 1.000 Köpfe stark (bei 1130 Meldungen), was es bisher noch nicht gab und den sehr kompetenten Ausrichter belohnte. So kurz vor dem Hauptidevent, dem Bonn-Marathon, nutzen viele Teil-



nehmerInnen diesen Wettkampf als Motivation und Einstimmung auf das Geschehen am 07.04. Sehr ordentliches Laufwetter sorgte auch für ordentliche Zeiten und Leistungen. So deutete sich bei Jürgen, Ilse und Peter an, dass sie für den HM gut im Saft stehen und keine Angst haben müssen, die angepeilten Zeiten zu verfehlen. Gleichwohl lässt sich weder Wetter noch die Tagesform voraussehen oder gar bestimmen.

Der Andrang war so groß, dass die Starts mehrfach verschoben werden mussten.

Mit Masse wollte man sich 2 Runden betätigen. So auch bei uns, wo nur Timur eine lief und die anderen MartinP, Herbie und Wolfgang für 2 Runden angetreten waren.



Noch Startkarten für:

20.04. Köln (5)
20.04. Erpel (4)
01.05. Mendig (7)
05.05. Frechen (5)
24.05. Aachen (5)
02.06. Köln (5)
25.07. Köln (4)
04.08. Köln (3)
09.08. Hausen (5)
16.08. Köln (5)
30.08. Bergheim (3)

Weitere Veranstaltungen bitte nachfragen.

TRAININGSZEITEN-/Orte:

Montag, 18.00 Uhr Menden
Dienstag, 18.30 Uhr Rothenbach
Mittwoch, 18 Uhr Tempotraining
Donnerstag, 18.00 Uhr Rothenbach
Samstag, 15.30 Uhr Rothenbach



Die Runde ist flach und eigentlich schnell, wenn wenig Wind oder aus der richtigen Richtung bläst, aber nicht verbandsseitig vermessen. Fotos von Barbara.

Gestartet wird am Skaterpark (ehem. Verkehrsschule) mit Laufrichtung nach Süden (Kameha). Auf der gesamten Runde von 5km wird immer auf der linken Seite der Wege mit dem Uhrzeigersinn gelaufen. Kurz hinter der Rohmühle ist der erste Wendepunkt. Es geht zurück, unterhalb an Start/Ziel vorbei, Richtung Beuel. Vor dem Sportplatz des Kardinal-Frings-Gymnasium führt die Laufstrecke rechts hoch Richtung Straße und in einem großen Bogen an einem Sandkasten vorbei zurück Richtung Start/Ziel. Dort angekommen, biegen die 5km Läufer ins Ziel ein, die 10er laufen eine zweite Runde.

Ilse, Foto rechts, schrieb:

Am 28. März hieß es wieder: Formtest in der Rheinaue: 10 km Laufen, um zu testen, ob die Kondition und Schnelligkeit für den Bonn Halbmarathon da ist. Bedingungen waren gut und eine große Gruppe LLG ler fanden sich rund um das Früh-Kölsch Zelt ein, um sich auf den Lauf vorzubereiten. Besonders gut gefiel mir die Tatsache, dass es in diesem Jahr wieder Paceläufer gab. Ein kurzer Blick auf dieselben sagte mir gleich, dass der 4:30 er viel zu flott für mich war, also stellte ich mich mit Peter beim 5:00 er Läufer auf. Doch schon direkt nach dem Start hatte ich ihn aus den Augen verloren: Zu viel Gedrängel, später entdeckte ich ihn dann hinter mir. Dafür überholte mich Peter schon nach ca. 1 km und die restlichen 9 km war ich nur damit beschäftigt, den Abstand zu ihm nicht zu groß werden zu lassen. Völlig erledigt kam ich im Ziel an. Fazit: Halbmarathon sollte möglich sein. Die Vorfreude auf den 7. April steigt.



Mit **MARCO** Peppel begrüßen wir ein neues Mitglied in der LLG.

Marco ist 43 Jahre und läuft in der M40. Gleichwohl kann er sich noch gut an seine läuferischen Anfänge in der Schule erinnern, wo ihm mit 18 Jahren die 5000 m knapp unter 18 min von der Hand gingen.

Von der Hand geht ihm auch heute noch viel, denn in seinem Beruf als Dachdecker sind Hände das wichtigste Werkzeug.

Sieht er die Welt auch oft von oben, aber niemals auf andere hinab, da er jetzt erst wieder ins Laufgeschehen eingestiegen ist und so z.B. beim Basteilaf am 31.03. mit 27:39 über 5 km einen guten Grundstein gelegt hat und weiß, dass da noch viel wieder möglich sein wird.

Er plant mit einer Teilnahme am HM in Köln am 13.10. und dafür wird trainiert, wenn Zeit für sein Hauptaugenmerk, nämlich seine 4 Kinder, übrigbleibt.

Dass er als Kölner dem Fußball nahesteht muss eigentlich nicht erwähnt werden.

