



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

Lohmar, 02.05.2019

## Vereinsnachrichten 14-19



### OSTERLAUF KÖLN 5 KM | 10 KM | 15 KM

Wie das Foto verheißt, war bestes Laufwetter, als am 20.04. die 3. Auflage, am Kölner Stadion über die Bühne ging. So war denn auch ein Teilnehmerrekord von über 1000 auch nicht überraschend, zumal in Köln und Umland nahezu 2 Millionen Menschen wohnen. Die Strecke/Runde im Stadtwald, also im Grünen, offiziell vermessen, konnte 1, 2 oder 3 mal abgelaufen werden. Jede Strecke wurde separat abgezählt. Jeder Kilometer

#### Im Mai sind im Verein:

Helmut Maatz	23 Jahre
Frank Steinhauer	22 Jahre
Marion Wiemker-Schneider	8 Jahre
Thomas Wiemker	8 Jahre
Martin Paffrath	5 Jahre
Suha von Martial	2 Jahre

#### Für die LLG am Start:

28.04. Köln, Lorenz-Kimmich
01.05. Mendig, Ilse, Neitzela, Brandt
05.05. Ansbach, Lorenz-Kimmich
05.05. Windhagen, Menzel
18.05. Berlin, LennartzBi
19.05. Gelsenkirchen, Hartnack, Lohrengel
19.05. Bonn, Menzel
19.05. Refrath, Ilse
26.05. Würzburg, LennartzBi
02.06. Köln, Peppel
09.06. Durban, Menzel
25.08. Köln, Lorenz-Kimmich
22.09. Gmund, Lorenz-Kimmich
13.10. Köln, Braun, Lorenz-K. Peppel
Frauenstaffel mit Ilse, Birgit, Barbara und MarionW

#### Wer feiert seinen Geburtstag?

03.05. Burkhard Vitt	71 Jahre
04.05. Hans Eisenhuth	78 Jahre
05.05. Bernhard Lichtenberg	49 J.
07.05. Olaf Kucher	56 Jahre
14.05. Ulrike Steeger	58 Jahre

#### Noch Startkarten für:

19.05. Gelsenkirchen (5)
19.05. Refrath (4)
24.05. Aachen (5)
02.06. Köln (5)
16.06. Aldenhoven (3)
16.06. Siegburg (2)
22.06. Hennef (4)
30.06. Windeck (1)
12.07. Köln (3)
26.07. Köln (4)
04.08. Köln (2)
09.08. Hausen (5)
16.08. Köln (5)
30.08. Bergheim (3)
29.09. Ertstadt (2)
13.10. Köln (7)
27.10. Frankfurt (5)
08.11. Sindorf (3)
10.11. Hennef (5)
08.12. Bad Honnef (5)

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

Am gleichen Tag wurde auch wieder in Ruppichteroth gelaufen.



## 45. Ruppichterother Osterlauf

fen. Strecken für jeden „Geschmack“, allerdings ohne Gewähr für deren Länge. Das Streckenangebot von ca. 4,4 km, ca. 10,3 und ca. 20,8 km ist wahrlich nicht einfach und man muss gut einteilen. Herbie, in der Nähe zu Hause, kennt den HM sehr gut und auch Harald hat sich schon mehrfach der Kurzstrecke angenommen und schreibt: *Nach Radunfall Ende Februar mit u.a. Rippen- und Schulterprellungen, war lange an Laufen nicht zu denken, aber in Ruppichteroth wollte ich trotzdem ohne Zeitziel dabei sein.*

*Es rollte, nach vorsichtigem Beginn, hervorragend und konnte trotz Übergepäck sogar am Berg Plätze gutmachen. Im Ziel war die Freude über eine gute 24er Zeit groß, denn dafür sprach im Vorhinein eigentlich nichts.* Herbie, in einer unangreifbaren AK, genoss die Sonne und die Strecke.

### Am 28.04. Severinslauf zum 35. Mal.

Start wie eh und je unter der Severinstorburg, aber dann im Verlauf mit geänderter Strecke mit Einbeziehung des Rheinauhafens, und weg vom kurvenreichen Verlauf früherer Jahre.

Für das um die 5 km-Strecke erweiterte Angebot ist das Interesse groß, denn die StammläuferInnen sind mit der Veranstaltung alt geworden, möchten aber noch gerne mitlaufen. Das ist noch nix für Jürgen, der die 10 km klar unter 50 min absolvierte und somit für sein bayrisches Laufabenteuer ins Ansbach gut gerüstet sein sollte.

Der Kölner Marco war auch dabei und nach einem vorabendlichen Besuch im Luxor etwas gehemmt, aber mit einem schönen Lauferlebnis. Fand alles ganz toll und will auch am 2.6. am Stadion dabei sein.



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

- Geschäftsführer : Udo Lo  
Kassierer : Wolfga

