



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, 04.06.2019

## Vereinsnachrichten 16-19

Im Juni sind im Verein:

Klaus Braun 12 Jahre  
Kerstin Kuhnke 7 Jahre

Für die LLG am Start:

19.05. Gelsenkirchen, Hartnack, Lohrengel, Drose, Lämmlein  
19.05. Bonn, Menzel, Tesch  
19.05. Refrath, Ilse, MartinO Peppel  
24.05. Lindlar, Peppel  
25.05. Brühl, Menzel  
26.05. Würzburg, LennartzBi  
30.05. Sinzig, Ilse, LennartzBi  
01.06. Wachtberg, LennartzBi  
02.06. Brenig, LennartzBi  
02.06. Köln, Peppel, Trinks, Ilse  
02.06. Kraichgau, Pfaffrath  
06.06. Marienheide, LennartzBi  
07.06. Boppard, LennartzBi  
09.06. Aachen, LennartzBi  
09.06. Durban, Menzel  
16.06. Waxweiler, Steeger  
27.06. Bonn, Teamlauf  
25.08. Köln, Lorenz-Kimmich  
22.09. Gmund, Lorenz-Kimmich  
13.10. Köln, Braun, Lorenz-K. Peppel

Wer feiert seinen Geburtstag?

07.06. Wolfgang Menzel 64 Jahre  
09.06. Bernd Nitsche 61 Jahre  
10.06. Wolfgang Hohaus 82 Jahre  
11.06. Rainer Kuck 55 Jahre  
11.06. Jürgen Banse 83 Jahre  
11.06. Uwe Niederprüm 52 Jahre  
12.06. Mario Müller 43 Jahre

Noch Startkarten für:

16.06. Siegburg (2)  
22.06. Hennef (4)  
30.06. Windeck (1)  
12.07. Köln (3)  
26.07. Köln (1)  
04.08. Köln (2)  
09.08. Hausen (5)  
16.08. Köln (5)  
30.08. Bergheim (3)  
29.09. Erftstadt (2)  
13.10. Köln (4)  
27.10. Frankfurt (1)  
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

Erstausstattungswart:  
komm. Birgit Lennartz

Auf jeden Läufer kamen 10 Zuschauer.  
VIVAWEST-Marathon rockte das Ruhrgebiet. Wetter und Organisation in Bestform.

*Daniela und Franz, Jörg und Udo dabei.*

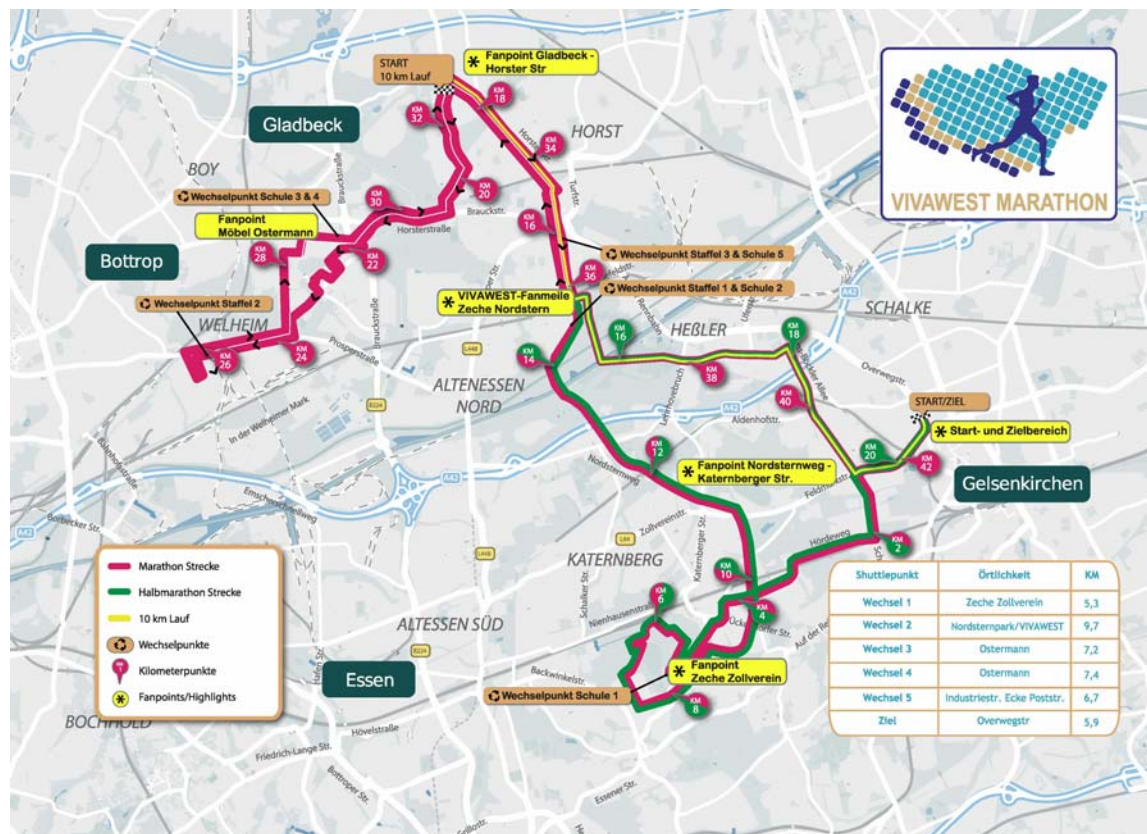
Beim 7. VIVAWEST-Marathon mit insgesamt 9.344 gemeldeten TeilnehmerInnen gab so viele glückliche Gesichter. Vom Veranstalter, den Sponsoren, den

Organisatoren, den Ausstellern und ganz wichtig, bei der überwiegenden Anzahl der TeilnehmerInnen. Trotz gut gewärmter Piste hagelte es Bestzeiten.

Die mit legitimierten Mitteln vermessene Strecke führte Franz von GE nach E und weiter über BOT nach GLA zurück nach GE. Die anderen besuchten nur E (Essen) und kehrten flott wieder nach GE zurück.

Marathon-Franz gab vorher an, was rauskommen sollte und er tat wie gesagt. Nach 3:40 war er dort wo es begann.

Ab Donnerstag vor Ort und bis nächstens vor dem Start beschäftigt, hatte ich mir einen „schönen“ Lauf vorgenommen, der auch bis km 17 zustande kam. Dann zeigte sich etwas Pein an der linken Ferse und reduzierte Freude. Die stieg dann wieder an, als ich in der Nachzielzone Daniela und Jörg traf, die beide schon geduscht, umgezogen mit der Nahrungsaufnahme beschäftigt waren und einen ziemlich erholten Eindruck machten. Nächster Termin: 17. Mai 2020



2. vorsitzender : Jurgen Steimer

Kassierer

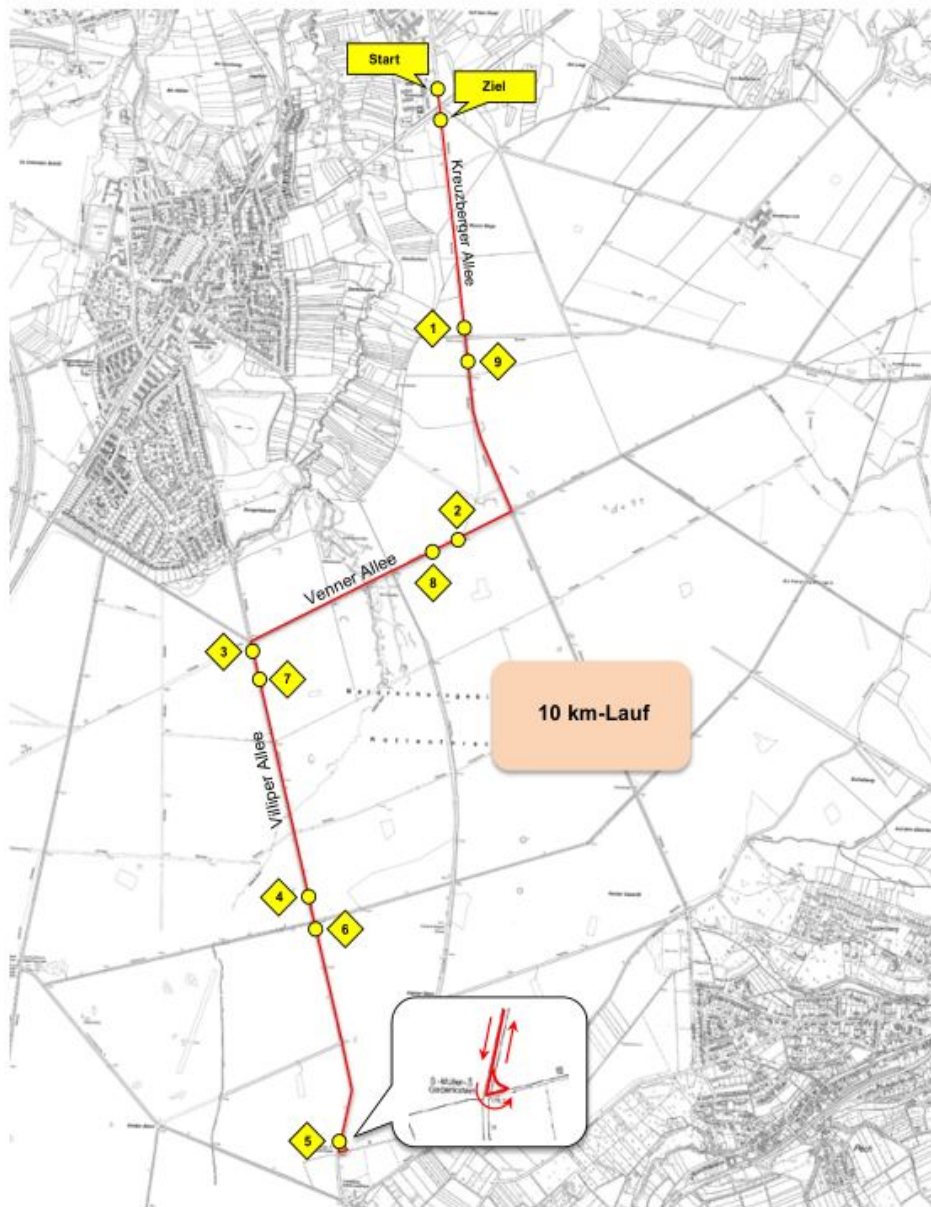
: Wolfgang Menzel

## Melpomene 5+10 km-Volks- und Straßenlauf

Streckenkarte zum Protokoll vom 08.08.2014 – Anlage 3

 Kilometerpunkte

 Laufstrecke



26. Auflage am 19.05. in Bonn-Ippendorf durch den Kottenforst

209 Teilnehmer und 24 Hunde waren am Sonntagvormittag beim 26. Melpomene-Lauf auf dem Bonner Venusberg am Start. Eine der ganz Wenigen „richtig“ vermessenen Strecken in der Region ist zudem sehr flott, komplett im Grünen auf besten Wegen/ Straßen und relativ flach. Also, wenn es um die Zeit geht, ist man dort total richtig unterwegs. Zudem mit einem Wendepunkt (Villiprott) bei der Hälfte und der Möglichkeit den MitläuferInnen auf die Figur zu schauen und aus dem Gesicht den Grad der Anstrengung abzulesen, was die eigene Strategie beeinflussen könnte.

5er und 10er starten gemeinsam, machen aber bei 2,5 bereits die Biege.

Die Veranstaltung wird schon immer von Melpomene Bonn angeboten und findet jeweils im Mai als KM statt.

Norbert und Wolfgang waren vor Ort.

### **Norbert schreibt:**

War beim Melpomene-Lauf als Vorbereitungswettkampf für meine Halbdistanz bei der Challenge Championship in Samorin Anfang Juni. Bei besten Laufbedingungen bin ich auf der flachen Strecke 41:41 gelaufen und 1. in der AK M60 geworden. Noch besser war das Gefühl nach den ersten 5 km auf dem Rückweg etliche Läufer(innen) überholen zu können. Mit am Start waren u.a. Wolfgang und mein Sohn Tobias.

**Da sich für den erneuten Aufruf zum Sommerfest der LLG nur 9 Personen angemeldet haben, findet das vorgeschlagenen Fußballgolfen mit anschließendem Grillen am 7. Juli nicht statt.**

## 16. Kirschblütenlauf

Sonntag 19. Mai 2019

in Bergisch Gladbach - Refrath

NEU: 5 km mit Firmenlauf + ABI-Wertung

NEU: 10 km mit 2er Team-Staffel  
und GL - Stadtmeisterschaften

[www.kirschblutenlauf.de](http://www.kirschblutenlauf.de)



Am 19. Mai machte ich mich auf den Weg nach Refrath zum Kirschblütenlauf, um zum ersten Mal an einem 5km-Lauf teilzunehmen. Gewinnlos bei der JHV der LLG. Kirschblüten gab es leider keine zu sehen, aber der Lauf war ein Erlebnis für alle Sinne: Kurz vor dem Start ging es los mit netter Wasserkühlung von oben und dann auch eine herrliche Lichtshow. Man hörte mehrere Läufer, die behaupteten, der Start würde verschoben, dann glaubten manche, der Startschuss wäre gefallen, aber es war nur der Donner. Pünktlich um

15.30 kam dann der richtige Startschuss und Petrus schüttete reichlich Wasser auf alle Läufer. Da ich mich vor Gewitter fürchte, rannte ich dann gleich mal los, weil ich mir dachte, in der Nähe von großen Läufern erwischte der Blitz nicht mich.

Der Regen wurde dann noch stärker, die Höhe der Pfützen stieg an, dafür verflog meine Angst, denn vor mir liefen zwei Läufer mit der Aufschrift: Bestattungshaus Koziol... na dann, war ja für alle Fälle vorgesorgt. Insgesamt fielen mir die 5km ziemlich schwer, immer möglichst am Anschlag laufen. Längere Distanzen finde ich entspannter. Im Ziel zeigte dann die Uhr 24:02, was mich ärgerte, irgendwo wären bestimmt noch 3 Sekunden zu holen gewesen. Einige Läufer waren bereits über 10 Minuten im Ziel – unglaublich- allerdings erfuhr man, dass die Fahrradbegleitung der Spitzengruppe sich verfahren und eine Abkürzung genommen hatten. Etwas verunsichert schaute ich auf meine Aufzeichnungen, aber ich habe tatsächlich den richtigen Weg genommen und so war ich mit der Platzierung und dem gesamten Lauf doch recht zufrieden.

Über die 10 km war MartinO und Marco am Start.

## Die 5 km – ein Lauf für alle Generationen

Die meisten 5 km Läufer sind Hobbysportler und Gesundheitsläufer, die alleine oder in Lauffreize oder in anderen Sportarten unterwegs sind. Aber auch leistungsorientierte Langstreckler wollen auf einer Unterdistanz mal ihre Form testen. Der Kirschblütenlauf ist DLV-vermessen und daher ideal dafür. Willkommen sind alle Sportler zwischen 10 und 99 Jahre. Veranstalterinformation.