

Langlaufgemeinschaft Sankt Augustin
Geschäftsstelle
Feldstraße 4 D-53797 Lohmar-Inger



Vereinsnummer der LLG St. Augustin im LVN : 1430

Tel. 02246 - 911 647 Mobil 0171 - 28 47 286
 Fax 02246 - 911 301
 info@LLG-St-Augustin.de, www.LLG-St-Augustin.de
www.marathon-und-mehr.de

Lohmar, 03.09.2009

Vereinsnachrichten 41-09



1. Olaf schreibt:

Am Wochenende waren Antje und ich im Hunsrück, also in der Ecke westlich des Rheins und südlich der Mosel. Wir wollten Schönes mit Nützlichem verbinden, d.h. ich wollte dort Halbmarathon laufen und bei der Gelegenheit wollten wir gleich einen Eindruck vom Hunsrück bekommen, den man sonst nur in Verbindung mit dem Flughafen Hahn kennt.

VORWEG GEHEN

9. RWE HUNSRÜCK MARATHON
 29. & 30.08.2009 | Skating, Running, Walking

Das Hunsrück-Marathon Wochenende beginnt schon am Samstag mit der Marathonmesse in der Hunsrück-Halle in Simmern. Am Samstag finden auch Schülerläufe und Staffelläufe sowie die Pasta-Party statt. Für letztere sollte man sich allerdings schon den Nachmittag einplanen, denn abends gegen 18 Uhr ist schon alles „gegessen“, d.h. ich bekam nur noch Nudeln mit Ketchup, die Sauce war schon alle und auch sonst war kaum noch einer da. Der Start des Hunsrück-Marathon ist am Sonntag um 9 Uhr in Emmelshausen, also rund 40 km von Simmern entfernt. Es gibt Shuttle-Busse, welche die Läufer zum Start bringen. Der Halbmarathon startet in Kastellaun, ca. 15 km von Simmern entfernt. Da wir zwischen beiden Orten übernachteten, brachte mich Antje am Sonntagvormittag zum Start. Sie wollte von dort aus mit dem Rad nach Simmern fahren, um mich an der Strecke zu sehen. Die Streckenführung verläuft entlang der ehemaligen Bahntrasse der Hunsrück-Bahn, dem heutigen „Schinderhannes-Radweg“. Beim „Halben“ muss man allerdings nach dem Start erst noch eine Runde durch Kastellaun drehen und kommt dann etwa bei km 5,6 auf den Schinderhannes Radweg. Der Start ist um 11:30 Uhr, um diese Zeit haben schon viele Marathonläufer Kastellaun passiert, die dann bis Simmern auf der gleichen Strecke unterwegs sind. Bis etwa km 8 geht es beim Halbmarathon mal leicht bergab, dann wieder leicht bergauf.



Danach verläuft die Strecke relativ eben und ab km 10 immer leicht abfallend und geradeaus bis nach Simmern. Bei km 20 wird noch ein kurzer Tunnel durchquert, danach geht es noch einmal kurz hoch, dann aber schon wieder schön bergab bis ins Ziel am Marktplatz in Simmern. Mir hat der Halbmarathon sehr gut gefallen, das Wetter war am Sonntag auch optimal, so dass einer guten Zeit nichts im Wege stand. Ich hatte fast die ganze Strecke „Pacemaker“, d.h. ich lief immer mit 2 bis 4 Läufern zusammen. Man überholt natürlich ständig langsamere Marathonis, aber es ist nie zu eng, da sich das Marathon-Läuferfeld bis Kastellaun schon weit auseinander gezogen hat. Etwa alle 5 km gibt es Verpflegungspunkte mit Wasser, Bananen etc. In der Nähe dieser Punkte stehen auch meist Zuschauer an der Strecke und feuern die Läufer an. Ein schöner Lauf und ideal für eine gute Zeit, wenn kein zu starker Gegenwind über die Höhen des Hunsrück fegt. Auch in den Orten Simmern und Kastellaun gibt es einiges zu entdecken, so dass man ruhig etwas mehr Zeit vor oder nach dem Lauf einplanen sollte.



Noch ein Tipp: in dem Heft zum Hunsrück-Marathon finden sich nur recht grobe Streckeninformationen, also lieber vorher mal auf der Homepage <http://www.hunsrueck-marathon.de/> nachlesen. Olaf

Fotos von oben nach unten: Vorher, während, danach.

Jubiläen-Ecke
 Im Sep 09 sind im Verein:

Jürgen Banse	16 Jahre
Heinz Günther	16 Jahre
Ernst Gust	16 Jahre
Mathias Hörmann	16 Jahre
Ingrid Lennartz	16 Jahre
Karl Lennartz	16 Jahre
Birgit Lennartz	16 Jahre
Burkhard Lennartz	16 Jahre
Heiner Lindner	16 Jahre
Udo Lohrengel	16 Jahre
Wolfgang Menzel	16 Jahre
Dieter Schuy	16 Jahre
Gerlinde Schuy	16 Jahre
Jürgen Steimel	16 Jahre
Tillmann Stock	16 Jahre
Henning Ruhser	16 Jahre
Georg Zimny	15 Jahre
Rüdiger Hötger	9 Jahre
Olaf Kucher	7 Jahre
Gerd Dürr	6 Jahre
Anne Gerlach	6 Jahre

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

05.09. Siegburg, Braun, LennartzBi
06.09. Siegburg, LennartzBi
13.09. Bonn, LennartzBi
19.09. Troisdorf, LennartzBi
20.09. Berlin, KucherO
20.09. Karlsruhe, NeitzelB+A
26.09. Vettelschoss, LennartzBi

TRAININGSZEITEN-Orte:

Montag, Siegrunde, St. Au-Menden
Dienstag, Abendrunde, Rothenbach
Donnerstag, Abendrunde, Rothenb.
Samstag, Lange Runde, Rothenbach nach vorheriger Absprache

Wer feiert seinen Geburtstag?

01.09. Dieter Schuy	64 Jahre
02.09. Stefan Grund	47 Jahre
04.09. Manfred Prokaska	52 Jahre
06.09. Helmut Altenrath	62 Jahre

Jahresausflug der LLG
2009
27.
September
2009

Verbindung: Kreissparkasse Siegburg, BLZ 370 502 99; KtoNr. 30 004 48

1. Vorsitzender : Jürgen Steimel
 2. Vorsitzender : Jürgen Steimel

Geschäftsführer : Udo Lohrengel
 Kassierer : Wolfgang Menzel

Veranstaltungswart :
 Konrad Waßmann

2. 9. Altenrather Heidelauf am 29.08.09

5 km Rundkurs auf schönen Waldwegen in der Wahner Heide, so stets in der Ausschreibung. Die Resonanz war geringer als in den Vorjahren, was evtl. auch mit dem Gesamtangebot an Läufen zu tun haben mag. Z. B. über 10 km 128 in 2008, 119 in 2009.

Da keiner der 6 LLG-Starter etwas geschrieben hat, verweise ich auf die Ergebnisse auf der HP.

3. Burkhard L. hat sich am 29.08. beim 11. Buchholzer Bahndammmlauf betätigt und die 10 km in ordentlichen 38:39 zurück gelegt.

Allerdings waren ihm die Mädels mit den Stöcken hart auf den Fersen.



kurz vor dem Start aufgehört und es war nicht so heiß wie an den Vortagen.

6. Birgit L. erreichte bei der 3teiligen Bahnlaufserie den 2. Gesamtplatz. In ihrem letzten Rennen über 10.000 oder 25 Runden am 27.08. benötigte sie 40:39,09 Min.

uLo



4. Wolfgang K. zeigte sich beim 20. Dierdorfer Stadtlauf.

Ein flacher Rundkurs führt um den Weiher im reizvollen Schlosspark und durch die Gassen der historischen Altstadt. Das Krankenhaus liegt an der Strecke! 48:27 sind derzeit in Ordnung, würde Wolfgang sagen.

5. Harald M. kann es nicht lassen, auf der Bahn sein persönliches Limit auszuloten und so startete er am 01.09. in Düsseldorf beim DSV 05 einen weiteren Versuch und der verlief erfolgreich, denn mit 12:17,34 hat er das Optimum über 3000 was im Moment drin ist erreicht. Der Regen hatte

Noch Startkarten für:

- 13.09. Münster
- 13.09. Pirmasens
- 19.09. Troisdorf
- 20.09. Erftstadt
- 04.10. Brüssel
- 16.10. Hachenburg
- 25.10. Frankfurt
- 25.10. Remscheid

Weitere Veranstaltungen bitte nachfragen.

Bankverbindung: Kreissparkasse Siegburg, BLZ 370 502 99; KtoNr. 30 004 485

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

Geschäftsführer : Udo Lohrengel
Kassierer : Wolfgang Menzel

Veranstaltungswart :
Konrad Waßmann