

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

Lohmar, 01.09.2010

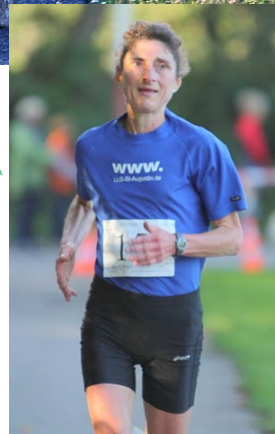
**Vereinsnachrichten 49-10**

**1. 28 Kilometer Abraumhalden bei Sonnenschein und ein wellig-eckiger Dorfkurs bei Nieselregen**

Nach der Eifel am vorletzten Wochenende begab ich mich letzten Samstag an den Rand der Nordeifel und den Beginn der niederrheinische Ebene bei Düren. Doch flach sollte es nicht werden, denn der Lauf in Niederzier ist als Berg-Erlebnisausgang geschrieben. Die Sophienhöhe ist ein aus Abraummaterial des Tagebau Hambach aufgeschütteter „Berg“, der östlich von Jülich mit 290 m die flache Bördelandschaft überragt. Das Ausflugsgebiet ist bewaldet, enthält Feuchtbiootope und zahlreiche Wanderwege. Wegen der günstigen Thermik liegt an der nordöstlichen Seite der Sophienhöhe sogar ein Startplatz für Gleitschirmflieger.



Der Monte Sophia ist ein anspruchsvoller Landschaftslauf und findet seit Jahren Ende August statt. Man kann zwischen zwei verschiedenen Distanzen wählen: Dem Montelino über 8,6 km mit 80 HöM und dem Monte Sophia über 28,1 km mit 370 HöM. Dieser führt über die Sophienhöhe in ihrer gesamten Ausdehnung mit all den Sehenswürdigkeiten und Aussichtspunkten wie z. B. dem „Hinkelstein“ am Jülicher Kopf oder dem „Römerturm“ am Steinstraßer Wall. Außer dem ersten und den letzten zwei Asphaltkilometern besteht der Untergrund aus festen Kieswegen. So machte ich mir trotz des vielen Regens in den letzten Tagen keine Sorgen um den Untergrund. Und auch von oben blieb es trocken, bis auf einen 30sekündigen Regenschauer konnten wir bei strahlendem Sonnenschein die Aussichten von den Höhen genießen. Manch einem wird es wohl auch zu warm geworden sein, denn zuvor war es bei diversen Regenschauern doch schon recht kühl gewesen und auch ich hatte statt eines Singlets das Vereins-T-Shirt angezogen. Die erste Hälfte lief ich mit der späteren Siegerin Claudia Leschnik, dann konnte ich nicht mehr folgen, was mir aber von Anfang an klar war, aber ich wollte auch eine für mich möglichst gute Zeit laufen, was mir mit 2:07:32 h auch gelang.



Traumhaft war dann die Rückfahrt: Die Sonne im Rücken 2 Regenbogen voraus, dann regnete es auf einmal trotz Sonnenschein und auf Höhe Rasthof Frechen die Kölner Bucht klar zu sehen, dahinter eine schwarze Wand. Oft konnte man im Rückspiegel nichts sehen, so blendete die Sonne und vor einem verhiinderte die Wassergischt eine klare Sicht. Konzentration war gefordert, auf die Straße und auf das einmalige Naturschauspiel.

Sonntag sollte eigentlich nach einer solchen Belastung Ruhe folgen, doch ich musste Udo in seinem Geburts- und Kindheitsort Dieringhausen (Gummersbach) beim dortigen Brückenlauf vertreten. Zum Glück war der Start erst um 14.15 Uhr und die Strecke mit 5,6 km überschaubar. Ausgeschrieben als Hobbylauf im Rahmen des Brückenfestes glaubte ich an ein gemütliches Rennen. Doch ich musste ordentlich rennen, um mich in der dritten

von vier Runden durch den alten Ortskern von der zweiten Frau lösen zu können. Nach 22:32 min hatte ich dann die Müdigkeit von gestern aus den Beinen gelaufen. Auch wenn das Wetter heute nicht ganz so schön war wie gestern, blieben wir dennoch von heftigeren Duscheinlagen verschont.

**SPENDENLAUF zu Gunsten der Kinderkrebstation der Kinderklinik Asklepios in Sankt Augustin.**  
**05.09 um 11 Uhr, Start am Firmengelände Stommel Haus in NS, 11,5 km und Walking über 8,2 km.**  
**Startgeld 4 Euro. Anmeldung: [www.stommel-haus.de](http://www.stommel-haus.de) oder 02247-91720**

**6-Stunden-Staffellauf in Troisdorf am 13.11.2010**

Am Samstag, den 13.11.2010 findet der 10. Troisdorfer Sechsstunden-Lauf am Agger-Stadion statt. Neben dem Einzelrennen gibt es auch ein Angebot für Staffeln. Es wäre doch schön, wenn wir zum Jahresabschluss und sozusagen vor der Haustüre einige Mannschaften zusammen bekämen.

Die Startzeit mit 10 Uhr ist angenehm. Die Rundenlänge von 2,741 km ist für jeden gut zu schaffen. Bei max. 5 LäuferInnen ist jeder nicht viel länger als 1 Stunde im Einsatz.

Zwar erfolgt keine AK-Wertung bei den Staffeln, aber Frauen dürfen in Männerstaffeln mitlaufen und es gibt eine separate Frauenwertung.

Wer mitmachen möchte, melde sich bitte bis zum 1. November bei Birgit Lennartz ([lennartz@marathon-und-mehr.de](mailto:lennartz@marathon-und-mehr.de))

**Jubiläen-Ecke**

Im September sind im Verein:

Jürgen Banse	17 Jahre
Heinz Günther	17 Jahre
Ernst Gust	17 Jahre
Mathias Hörmann	17 Jahre
Birgit Lennartz	17 Jahre
Burkhard Lennartz	17 Jahre
Ingrid Lennartz	17 Jahre
Heiner Lindner	17 Jahre
Karl Lennartz	17 Jahre
Udo Lohrengel	17 Jahre
Wolfgang Menzel	17 Jahre
Henning Ruhser	17 Jahre
Dieter Schuy	17 Jahre
Gerlinde Schuy	17 Jahre
Jürgen Steimel	17 Jahre
Tillmann Stock	17 Jahre
Georg Zimny	16 Jahre
<b>Rüdiger Hötger</b>	<b>10 Jahre</b>
Olaf Kucher	8 Jahre
Gerd Dürr	7 Jahre
Anne Gerlach	7 Jahre

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

- 05.09. **Köln**, SohniT, Dürr, Neitzel B+A
- 05.09. **Buchholz**, LennartzBi
- 05.09. **Leverkusen**, Lämmlein
- 06.09. **Berg.Gladbach**, LennartzBi
- 12.09. **Interlaken**, Pohle
- 12.09. **Much**, Reinisch, EngelsH LennartzBi
- 12.09. **Münster**, Rausch
- 12.09. **Much**, EngelsH
- 15.09. **Köln**, Lohrengel
- 19.09. **Karlsruhe**, LennartzBi
- 19.09. **Laacher See**, NeitzelB
- 19.09. **Köln**, Oberndorfer
- 19.09. **Weisweiler**, Kyrión
- 25.09. **Vettelschoss**, EngelsG+H
- 26.09. **Polch**, Reinisch, NeitzelB+A KucherO
- 03.10. **Köln**, Groß, SohniT, Köster, Trinks, Buslei
- 10.10. **Essen**, Oberndorfer
- 10.10. **München**, LennartzBi, Lohrengel

**Wer feiert seinen Geburtstag?**

- 31.08. **Henning Ruhser** 66 Jahre
- 31.08. **Gerhard Pohle** 60 Jahre



- 01.09. **Dieter Schuy** 65 Jahre
- 02.09. **Stefan Grund** 48 Jahre
- 04.09. **Manfred Prokaska** 53 Jahre.

**10. Altenrather Heidelauf am 28.08.10**  
**BerndN berichtet:**

„Neben Anne, die sich, wenn Sie schon mal läuft, die 10 km gönnte, haben wir Harald und Rolf auf der 5 km-Strecke anfeuern und ablichten können. Die Jungs hatten die aufgeweichte Piste schon mal etwas durchgewühlt für die später im Dauerregen laufenden Teilnehmer der längeren Distanz, die auch zum Laufcup zählt. Trotz Mistwetter hatte Harald sich nicht geschert die An- und Abfahrt nach Altenrath mit seinem Crossrad zu erledigen, das verdient besonderen Respekt. Alle waren recht zufrieden im Ziel, besonders Anne mit Ihrem Altersklassensieg, immerhin war ihre starke Trainingspartnerin Marta auch am Start. Vermisst haben wir unsere Cup-Protagonisten Klaus und Norbert, sicher werden beide aber beim nächsten Lauf in Troisdorf wieder am Start sein.“

**Neue Schwimmöglichkeit für die Wasserratten:**

Ab dem 10. September ist das Aquarena in Neunkirchen-Seelscheid wieder benutzbar. Interessant ist die Möglichkeit des Bahnenschwimmens Montag bis Freitag von 19-21.30 Uhr. Ich werde es ausprobieren und dann über Preise und Frequenz berichten. Vielleicht lässt sich hier über den Winter ein regelmäßiger Schwimmtreff an einem Abend der Woche festlegen. BiLe



Der eine fühlt seinen Puls  
der andere bedient seinen  
Herzschrittmacher...  
Wenn Altersheime Aus-  
gang haben!

Kann man wildentschlos-  
sener sein Ziel anfliegen?



