

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, 10.08.2011

Vereinsnachrichten 52-11



5 und 10 km in Aachens Innenstadt, ein lustiges Rauf und Runter mit vielen Kurven auf überwiegend grobem Pflaster. Zunächst lief Birgit die 5, um die nötige Temperatur für die nachfolgenden 10 zu haben. Nach Sieg dann um 21 Uhr die 10. Vier Runden in die aufkommende Dunkelheit.

Lange 3. und am Ende 2. in guter Zeit auf dieser anspruchsvollen Strecke. Man pilgerte quasi durch Reihen von Außengastronomie, die dem Fußballtreiben der Alemannia im TV zuschauten und die 3. Niederlage in Folge live erleben konnten. Für die Laufkundschaft hatte man auch einige „Bemerkungen“ übrig. Es hat sich trotzdem gelohnt, wie immer wieder von den Mitgelaufenen zu hören war.

Am Samstagnachmittag, den 6. August, ging es nach Mülheim an der Ruhr zum 2. Ruhrbania Lauf. Schon auf dem Weg dahin wurden wir begleitet von Regen, Gewitter Sturm und Hagel. Nun ja es waren ja noch 2 Stunden Zeit bis zum Start. :-)) Für ausreichend Parkplätze war gesorgt, da der Lauf durch das Gelände der ehemaligen Mülheimer Gartenschau führte und Start und Ziel an der Mülheimer Stadthalle lagen.



Bei Abholung der Startunterlagen wurden wir schon vom Moderator Jochen Baumhof persönlich und am Start noch mal namentlich begrüßt. Ich startete über 5 km, Thomas für den 10er und unsere beiden Kleinen bei den Bambinis. Der gesamte Laufevent war überschattet von teils heftigen Regengüssen. Während der einzelnen Läufe regnete es so gut wie gar nicht. Die Laufstrecke führte, wie schon eingangs erwähnt, durch das Gelände der ehemaligen BuGa. Die Wege waren teils asphaltiert, teils Schotter und gepflastert. Gelaufen wurden eine, bzw. 2 Runden à 5 km. Der erste Kilometer war Schotter und sehr kurvig, was durch den vielen Regen die Gefahr birgt auszurutschen. Die

nächsten 1,5 km waren dann befestigt oder asphaltiert bis zum Wendepunkt - mit einer "bösen Steigung". Aber wo es hoch geht, geht es ja bekanntlich auch wieder runter und darauf freute man sich dann schon während des Anstiegs. Der Zieleinlauf war demnach auch etwas sehr kurz, wegen der vielen Kurven. Zuschauer gab es fast keine, was natürlich auch auf das Wetter zurück zu führen war.

Von Seiten des Mülheimer Marathons Vereins gab es Kaffee und Kuchen, Waffeln, Würstchen und Grillfleisch satt, alles zu zivilen Preisen. Meiner Meinung nach wäre das alles besser angenommen worden, hätte es nicht den ganzen Nachmittag und Abend so geschüttet. Mais, c'est la vie...

Für mich persönlich ist es trotzdem gut gelaufen....ich kam als Vierte von 25 Frauen ins Ziel, mit neuer Bestzeit von 24:01 min. **Thomas** hat sich auch tapfer geschlagen, denn es war bis Freitag noch gar nicht klar, ob er starten konnte, da er Anfang der Woche 2 Tage flach lag mit einem Magen-Darminfekt. **MarionW**



Jubiläen-Ecke
 Im August sind im Verein:

Rainer Kuck	11 Jahre
Uschi Günther	4 Jahre
Herbie Engels	1 Jahr

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

06.08. Brodenbach , LennartzBi, Kyrion
06.08. Dürwiß , Pohle
12.08. Hausen , LennartzBi, Reinsch
13.08. Köln , LennartzBi, Isbanner, WiemkerM, Kucher
14.08. Monschau , Lämmlein
18.08. Berg. GL. , Oberndörfer, Lohregel, LennartzBi
20.08. Nürburgring , MüllerH
20.08. Braubach , LennartzBi
21.08. Gamlen , LennartzBi
25.08. Berg. GL. , Oberndörfer, Lohregel
27.08. Niederzier , Reinsch
25.08. Berg. GL. , Oberndörfer, Lohregel, LennartzBi
01.09. Berg. GL. , Oberndörfer, Lohregel, LennartzBi
04.09. Köln , WiemkerT, Menzel
11.09. Köln , Dürr
18.09. Sydney , Menzel
23.-25.9. Vettelschoß , LennartzBi
24.09. Troisdorf , WiemkerM+Th
25.09. Erfstadt , KucherA+O
02.10. Köln , Buslei, Groß, Oberndörfer, KucherA+O,

TRAININGSZEITEN-/Orte:

Montag	18.00 Uhr	Menden
Dienstag	18.30 Uhr	Rothenbach
Mittwoch	09.30 Uhr	Rothenbach
Donnerstag	18.30 Uhr	Rothenbach
Samstag	15.30 Uhr	Rothenbach

Wer feiert seinen Geburtstag?

09.08. Holger Hofmann	44 Jahre
10.08. Karl-H. Bergmann	52 Jahre
11.08. Marianne Hohaus	72 Jahre
12.08. ThorstenSohni	42 Jahre

Noch Startkarten für:

20.08. Nürburgring (1)
27.08. Niederzier (1)
29.08. Simmern (3)
04.09. Köln (2)
05.09. Darmstadt (3)
11.09. Münster (2)
18.09. Karlsruhe (2)
24.09. Vettelschoß (1)
24.09. Troisdorf (2)
24.09. Duisburg (2)

(In Klammern Restkontingent) Weitere Veranstaltungen bitte nachfragen.

Schon gesehen? Bitte klickt mal auf den Button "Wir über uns", die Seite ist neu gestaltet. Man kann jederzeit noch weitere Bilder hinzufügen. **Antje und Olaf**