

**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, 11.09.2011

**Vereinsnachrichten 62-11**

1. **Panoramalauf rund um die Burg Are.** Dieser Landschaftslauf im Mittelahralt wurde von den Selbstläufern Altenahr am Samstag, den 3. September angeboten. Ich brauchte eine lange Einheit und so nutzte ich das traumhafte Wetter, um das letzte Ferienwochenende in einer Urlaubsregion zu verbringen. Da es kein angemeldeter Wettkampf, sondern eine Privatinitiative der „Selbstläufer Altenahr“ war und zahlreiche weitere Veranstaltungen an diesem Wochenende stattfanden, war die Teilnehmerzahl überschaubar. So stellte ich mich mit rund 50 weiteren LäuferInnen um 9.30 Uhr neben der Martinshütte oberhalb von Altenahr auf, um wahlweise 16, 33 oder 47 Kilometer durch das traumhafte Gelände rund um Altenahr zu laufen. Organisation, Streckenmarkierung, Verpflegung, Zeitnahme, kleine Siegerehrung und Kuchenbüfett waren perfekt.



Die Strecke führte auf und ab, teilweise über den Rotweinwanderweg mit viel Sonne, Wein und Wanderern, aber auch schattig entlang der Ahr, über schmale einsame Pfade. Wir bewegten uns immer zwischen 150-350 m über NN. Auch wenn man recht allein lief, Langeweile kam nicht auf, dafür sorgten die fantastischen Aussichten, das ständige Wechseln des Untergrunds (Wald-, Schotter-, Asphalt-, Wirtschaftswege) und das hoch und runter. Durch meinen Garmin, hatte ich meine Kilometerangaben. Erinnerungen an den Vereinsausflug hierhin vor einigen Jahren und an den Volkslauf in Dernau wurden wach. Nach 3:18:47 h für 33 km und rund 1000 HöM kam ich als erste Frau und zweite im Gesamteinlauf ins Ziel. Nach diesem Lauf kann ich Konrad Waßmann verstehen, dass er vor einigen Jahren nach Mayschoß gezogen ist.

**Jetzt anmelden!**  
**13. KÖLNER HALB MARATHON**  
[www.koelner-halbmarathon.de](http://www.koelner-halbmarathon.de)  
 4. September 2011 14km | 21km | 28km

**Distanzen**  
 14 km | 2 Runden  
 21 km | Halbmarathon | 3 Runden | amtlich vermessen  
 28 km | 4 Runden  
**Streckenführung**  
 7 km Rundkurs



Sie können noch während des Wettkampfes entscheiden, welche Streckenlänge Sie laufen möchten. Jeder kann selbst entscheiden, ob er zwei (14 km), drei (Halbmarathon) oder vier Runden (28 km) laufen möchte. Im Stadion fällt die Entscheidung. Wenn Sie sich entscheiden auf der rechten Seite der Zielgeraden ins Ziel einzulaufen, ist für Sie der Wettkampf beendet. Auf der linken Seite können Sie noch eine weitere Runde in Angriff nehmen. Auf der Strecke sind Ihnen schnellere Teilnehmer dankbar, wenn Sie rechts laufen, damit sie überholen können.



So dachten und machten sich auch **WolfgangM** und **Thomas Wiemker** auf den Weg und standen um 10 Uhr an der Startlinie im Grünen. Eigentlich wollten beide alles, aber Wolfgang hat noch Größeres demnächst in Sydney vor und setzte nach 3 Runden den Blinker. Hingegen braucht Thomas Kilometer für ein längeres Vergnügen demnächst und machte erst nach 28 Schluss. Das Laufgelände und die Anlagen und Einrichtungen der Sporthochschule bieten einen vorzüglichen Rahmen, der fernab der Großstadt und Autoverkehrs genossen werden kann.

Erinnert Ihr Euch an **Stefan Grund**, aus Siegburg, der mehr oder weniger regelmäßig am Rothenbach mitlief. Vor nunmehr 2 Jahren packte er seine Sachen und zog mit Kindern, Frau und Kegel nach Mali, um in Bamako für die Welthungerhilfe zu arbeiten. Nun steht ein neuer Auftrag vor der Türe und in ca. 4 Wochen wird er und seine Familie die Zelte in Haiti aufbauen, um auch dort für die WHH zu arbeiten. Was Haiti ereilt hat und wie es da, trotz gewaltiger Spendensummen, immer noch aussieht muss ich hier nicht beschreiben, aber Langeweile wird Stefan wohl haben.

Erinnert Ihr Euch an **Stefan Grund**, aus Siegburg, der mehr oder weniger regelmäßig am Rothenbach mitlief. Vor nunmehr 2 Jahren packte er seine Sachen und zog mit Kindern, Frau und Kegel nach Mali, um in Bamako für die Welthungerhilfe zu arbeiten. Nun steht ein neuer Auftrag vor der Türe und in ca. 4 Wochen wird er und seine Familie die Zelte in Haiti aufbauen, um auch dort für die WHH zu arbeiten. Was Haiti ereilt hat und wie es da, trotz gewaltiger Spendensummen, immer noch aussieht muss ich hier nicht beschreiben, aber Langeweile wird Stefan wohl haben.

**Jubiläen-Ecke**  
**Im September sind im Verein:**

Jürgen Banse	18 Jahre
Heinz Günther	18 Jahre
Ernst Gust	18 Jahre
Mathias Hörmann	18 Jahre
Burkhard Lennartz	18 Jahre
Birgit Lennartz	18 Jahre
Ingrid Lennartz	18 Jahre
Karl Lennartz	18 Jahre
Heiner Lindner	18 Jahre
Udo Lohrengel	18 Jahre
Wolfgang Menzel	18 Jahre
Henning Ruhser	18 Jahre
Jürgen Steimel	18 Jahre
Tillmann Stock	18 Jahre
Dieter Schuy	18 Jahre
Gerlinde Schuy	18 Jahre
Rüdiger Hötger	11 Jahre
Olaf Kucher	9 Jahre
Gerd Dürr	8 Jahre
Anne Gerlach	8 Jahre

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

10.09. Engelskirchen, Oberndörfer
11.09. Köln, Dürr
11.09. Neuwied, Tesch
17.09. Bedburg, LennartzBi
18.09. Sydney, Menzel
18.09. K'winter, LennartzBi
23.-25.9. Vettelschoß, LennartzBi
24.09. Troisdorf, WiemkerM+Th, Tesch
25.09. Erftstadt, KucherA+O
25.09. Herten, Oberndörfer
02.10. Köln, Buslei, Groß, Oberndörfer, KucherA+O, Kyriion, Trinks, Isbanner
08.10. Hangelar, Tesch
09.10. Siegburg, Tesch
30.10. Remscheid, WiemkerT

**Wer feiert seinen Geburtstag?**

13.09. Gaby Altenrath	61 Jahre
18.09. Anne Gerlach	61 Jahre
25.09. Jürgen Steimel	56 Jahre
25.09. Dagmar Klandt	47 Jahre
27.09. Norbert Dzialis	47 Jahre

**Noch Startkarten für:**

24.09. Vettelschoss (1)
24.09. Troisdorf (2)
24.09. Duisburg (2)
02.10. Essen (3)
02.10. Köln (2)
09.10. Essen (3)
09.10. Siegburg (5)
23.10. Refrath (5)
30.10. Remscheid (2)
30.10. Frankfurt (1)
06.11. Bensberg (4)
19.11. Essen (5)
27.11. Mondorf (5)

**(In Klammern Restkontingent)**  
**Weitere Veranstaltungen bitte nachfragen.**

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

Geschäftsführer : Udo Lohrengel  
 Kassierer : Wolfgang Menzel

Veranstaltungswart:  
 Marion Sohni