



Vereinsnummer der LLG St. Augustin im LVN : 1430

Tel. 02246 - 911 647 Mobil 0171 - 28 47 286  
Priv 02246 - 915 90 80  
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, 17.07.2016

## Vereinsnachrichten 25-16

### 7. Sparda-Bank Altstadtlauf



24. Juni  
2016  
KÖLN

Mit einer beeindruckenden Spendenaktion endete die siebte Auflage des Kölner Altstadtlaufs. Rund 2.200 StarterInnen, darunter viele Prominente und Topläufer, folgten mit ihrer Anmeldung dem Aufruf von Titelsponsor Sparda-Bank West zum „Spendenlauf“ in der Altstadt. Denn der langjährige Partner des beliebten Kölner Running-Events lässt pro Läufer, egal ob Erwachsener oder Kind, zehn Euro für die „RTL-Stiftung - Wir helfen Kindern e. V.“

Start und Ziel auf dem Heumarkt, also genug Platz für 2 Läufe über 10 km, die so getrennt sind, dass beide gleich stark sind. Zusätzlich ein 5 km-Angebot durch die Altstadt und am Rhein entlang. Frank, frischer M50er, war gut unterwegs, was sein nebenstehendes Foto auch dokumentiert. FrankR, auch gemeldet, war beruflich verhindert.

Platz	AK	Startnr.	Name	AK	Brutto	Netto
213	(26)	1139	Kyrion, Frank (DE)	M50	00:51:24	00:50:54

### 25.6.2016 Europaläufer in Hennef trotz dem Regen

Dauerregen statt Sonne: Der Europalauf in Hennef gerät zur Wasserschlacht. Der neue Name der Veranstaltung kommt gut an. Und: Der britische Gäste-Chor überrascht mit einem besonderen Lied. Das Wetter am Samstag als wechselhaft zu bezeichnen, ist eine leichte Untertreibung. Das Sommer-Open-Air in Hennef fiel während des Europalaufs buchstäblich ins Wasser. 1723 Läufer waren an den Start gegangen. Die Temperaturen mögen für die Läufer angenehm gewesen sein, der Dauerregen war es sicher nicht. Dennoch trotzten die Läufer diesen Bedingungen und erbrachten zum Teil wieder herausragende Leistungen. Einen kleinen Trost gab es nach den Siegerehrungen. Wer am Abend das Unterhaltungsprogramm auf dem

Marktplatz genießen wollte, konnte sich freuen, denn wie immer war zum Schutz vor Regen das große Zelt aufgebaut.

Auch zahlreiche Hennefer Schulen waren wieder mit Teams vertreten. Dass der Lauf nur noch das Wort „Europa“ im Titel trägt und die Wochenendveranstaltung Europawoche ab diesem Jahr Sommer-Open-Air heißt, schien die meisten nicht zu stören.

Und dann gab es ja noch den Chor „Impromptu“ aus dem englischen Banbury, der anlässlich der 35-jährigen Städtepartnerschaft mit Hennef in die Siegstadt gekommen war. Mit zwei Auftritten, bei denen die britischen Sänger am Sonntag trotz des kurz zuvor beschlossenen Brexit wie angekündigt die Europahymne anstimmten, war dann doch noch das Thema Europa beim Sommer-Open-Air präsent.

**Neben Johannes, Waldemar, FrankR, Thorsten und Alex war auch Barbara über HM unterwegs und schreibt dazu:**

*Zum zweiten Mal bin ich beim Hennefer Europalauf, wie er jetzt genannt wird, gestartet.*

*Letztes Jahr bei Sonnenschein und 25 Grad, dieses Jahr durchweg im Regen. Die Strecke war dementsprechend von Pfützen übersät und in den Waldstrecken teilweise matschig und rutschig.*

*Trotzdem ließen es sich 1723 Teilnehmer in den verschiedensten Läufen (Schnupperlauf 1050 m, Family Lauf 3,4 km, Walking/ Nordic Walking 10 km und der Brückenlauf 21,1 km) nicht nehmen, daran teilzunehmen.*

*Ich startete über HM.*

*Die Strecke führt anfänglich über einen abwechslungsreichen und landschaftlich malerischen Rundkurs, bei dem man insgesamt 5 Brücken überquert. Eine besondere Herausforderung steht bei km 12,5 an: ein Anstieg von 16,6 %, den ich teilweise nur stramm gehend bewältigen konnte.*

*Als Entschädigung geht es aber anschließend steil bergab. Die letzten Kilometer verlaufen dann wieder durch die flachen Siegauen und man kann sich schon mal mental auf den Zieleinlauf einstellen.*

*Zuvor muss man noch ein paar scharfe Kehren in Hennef selbst durchlaufen und dann hört man*



### Im Juli sind im Verein:

Thomas Schmitz	12 Jahre
Frank Reinisch	8 Jahre
Manfred Licharz	6 Jahre
Christine Staskiewicz	4 Jahre
Heinz Rasten	1 Jahr

### Wer ist wann und wo für die LLG am Start / gemeldet:

25.06.	<b>Hennef</b> , Kaymer, Böttcher4 Sohni, Reinisch, Reglin, Kaulbach
26.06.	<b>Bettmeralp</b> , LennartzBi
03.07.	<b>Köln</b> , Kaulbach, LennartzBi
08.07.	<b>Köln</b> , LennartzBi, Kaulbach
10.07.	<b>Eschborn</b> , NeitzelB+A
10.07.	<b>Porz</b> , Rasten, Oberndörfer, Putz, LennartzBi
31.07.	<b>Poll</b> , Oberndörfer
05.08.	<b>Neuwied-Hausen</b> , Lennartz
13.08.	<b>Köln</b> , Kaulbach
14.08.	<b>Monschau</b> , Reinisch, Lämmlein
27.08.	<b>Scharnitz</b> , Steeger
28.08.	<b>Bergisch-G.</b> , LennartzBi Kaulbach
28.08.	<b>Köln</b> , Menzel
25.09.	<b>Berlin</b> , Tesch, Kaulbach
02.10.	<b>Köln</b> , Braun, Menzel
30.10.	<b>Frankfurt</b> , Oberndörfer

### Wer feiert seinen Geburtstag?

15.07.	<b>Tillmann Stock</b>	54 Jahre
19.07.	<b>Lutz Forst</b>	56 Jahre
23.07.	<b>Norbert Sieberg</b>	65 Jahre

### TRAININGSZEITEN-/Orte:

<b>Montag</b> ,	<b>18.00 Uhr</b>	Menden
<b>Dienstag</b> ,	<b>18.30 Uhr</b>	Rothenbach
<b>Mittwoch</b> ,	<b>18 Uhr</b>	Tempotraining
<b>Donnerstag</b> ,	<b>18.00 Uhr</b>	R'bach
<b>Samstag</b> ,	<b>15.30 Uhr</b>	Rothenbach

### Noch Startkarten für:

31.07.	Köln TrpL (4)
28.08.	Köln (3)
28.08.	Bergisch Gladbach (4)
02.09.	Bergheim (5)
25.09.	Karlsruhe (2)
02.10.	Oberhausen (4)
09.10.	Essen (4)
23.10.	Refrath (5)
30.10.	Frankfurt (2)
30.10.	Remscheid (2)
06.11.	Bensberg (5)
06.11.	Bottrop (3)

Weitere Veranstaltungen bitte nachfragen.

schon in der Ferne den

*Sprecher und aufpeitschende Musik.*

*Der Zieleinlauf wäre eigentlich wunderschön, von zahlreichen Menschen gesäumt, aber dieses Jahr standen bei mir nur noch ein paar hartgesottene Zuschauer.*

*Das Hauptfeld war schon lange durch und bei dem starken Dauerregen hatten wohl nur noch wenige Lust, die etwas langsamer laufenden Teilnehmer zu unterstützen, was ich auch verstehen konnte.*

*Aber egal, ich fand den Lauf toll, der Regen störte mich*



*persönlich überhaupt nicht und mit einer Verbesserung von fast 8 Minuten zu meiner vorjährigen Einlaufzeit bin ich außerordentlich zufrieden.*