



Vereinsnummer der LLG St. Augustin im LVN 30141

Tel. 02246 - 911 647 Mobil 0151-25866395
Priv 02246 - 915 90 80
info@LLG-St-Augustin.de, www.LLG-St-Augustin.de
www.marathon-und-mehr.de

Lohmar, 13.09.2018

Vereinsnachrichten 24-18



4. Kölner Sommerabendlauf in der Merheimer Heide am 24.08.18

Keine Stadt oder Region in GER hat ein so enges und kurz getaktetes Netz an Laufveranstaltungen wie Köln. Alle haben ihre Berechtigung und Zuspruch. So auch die Initiative der Leichtathletik-Freude des TuS Köln rrh., die seit 2015 in der nahen Merheimer Heide diesen Lauf über 5 und 10 km anbieten,

um mit dem Erlös die Vereinsjugendarbeit zu unterstützen. 5er und 10er starten gemeinsam um 19 Uhr auf die ca. 2,5 km lange Runde und man kann es sich unterwegs durch Beine, Herz, Bauch und Kopf gehen lassen, ob man nach 5 oder 10 die Heimfahrt antritt. Der Abend war deutlich kühler als in den Tagen zuvor.

Unter den ca. 190 TeilnehmerInnen war auch **Harald** und er schreibt: *Mein erster Laufstart dieses Jahr.*

Durch die Hitze in den letzten Monaten bin ich kaum gelaufen und habe mir deshalb schon gedacht, dass es nichts mit einer 5er Zeit unter 25 wird. Das gesamte Teilnehmerfeld ging sehr schnell an und habe mich etwas mitreißen lassen. Bei km 1 in 4:45 durch, bei km 2 war ich schon stehend k.o., Kurz stehengeblieben und dann aber doch entschlossen weiterzulaufen. Mit 25:55 war ich dann einigermaßen zufrieden und habe vor, jetzt wieder einmal die Woche mindestens 10 km am Stück zu laufen, dann wird die Form auch wieder besser.



8. Auflage des Panoramalaufes um die Burg Are am 25.08.2018

Um 9.30 Uhr beginnt für alle das Vergnügen an der Martinshütte oberhalb von Altenahr für alle, ob 17, 33 oder 52 als Tagesration. Für viele steht ein Tag voller optischer und physischer Reize bevor und den wollen auch von weither Angereiste genießen. Jede Menge Rauf und Runter und schmalste Wege stehen bereit, aber auch weite Sichten in die Landschaft des Rotweinwandergebietes. Für nicht wenige LäuferInnen entwickelten sich mit zunehmende Laufzeit/Strecke die Berge zu „Weinbergen“ und

wenn man an den Stellen vorbeikommt, wo sich die Strecken trennen, dann muss man ganz schön hart werden oder bleiben. Auch für die Trailer ist einiges im Angebot, wenn es steil, eng und lange bergan oder bergab geht. Angelika und Herbie machten sich ebenfalls auf den Weg. Herbie schrieb: *Hier haben wir uns am herumgetrieben". War echt hart und auch länger als ausgeschrieben. Unsere Mesungen waren 16,9 km und 555 HM, also nichts für Flachländer.*



Der Veranstalter sagt dazu:

Aufgrund des Hochwassers an der Ahr vom Anfang Juni 2016 ist die Brücke über die Ahr im Langfigtal zerstört und leider noch nicht repariert.

Das bedeutet eine längere Streckenführung von ca 0,2 km für den K16 und K33 und sie weisen nun circa 100 Höhenmeter mehr auf.

Geschäftsführer : Udo Lohre
Kassierer : Wolfgang

Im September sind im Verein:

13 Gründungsmitglieder	25 Jahre
Rüdiger Hötger	18 Jahre
Olaf Kucher	16 Jahre
Anne Gerlach	15 Jahre
Gerd Dürr	15 Jahre
Waldemar Böttcher	7 Jahre

Wer ist wann und wo für die LLG

24.08. Köln, MüllerH
25.08. Altenahr, EngelsA+H
26.08. Köln, Lorenz-Kimmich Menzel, Kaulbach
02.09. Köln, Oberndörfer
02.09. Koblenz, Wiemker-Schneider
08.09. Köln, LennartzBi
08.09. Engelskirchen, EngelsA+H
08.09. Köln, Kyrion
09.09. Bad Honnef, Ilse, Braun LennartzBu, EngelsA+H
16.06. Köln, LennartzBi, Menzel
16.09. Siegburg, Nitsche, Tesch Kaulbach, Reinisch
16.09. Berlin, SchmitzIlse, Steimel
23.-25.9. Vettelschoss, LennartzBi
30.09. Bonn, Lorenz-Kimmich
06.10. Hangelar, Nitsche, Gerlach
07.10. Köln, Menzel, Lorenz-Kimmich, Kaulbach, SchmitzIlse TeschN, Braun
14.10. Essen, Lämmlein
21.10. Bonn, Lorenz-Kimmich
28.10. Auckland, Menzel
09.12. Ägidienberg, Ilse, KucherO

Noch Startkarten für:

21.10. Refrath (5)
04.11. Bensberg (4)
11.11. Leverkusen (3)
01.12. Marienhagen (2)
09.12. Ägidienberg (2)

Weitere Veranstaltungen
bitte nachfragen.

Wer feiert seinen Geburtstag?

13.09. Gaby Altenrath	68 Jahre
13.09. Jürgen Lorenz-K.	59 Jahre
18.09. Anne Gerlach	68 Jahre
23.09. Heinz Rasten	55 Jahre
25.09. Jürgen Steimel	63 Jahre
27.09. Norbert Dzialis	54 Jahre
28.09. Hans-Jörg Kuck	57 Jahre

