

Langlaufgemeinschaft Sankt Augustin
Geschäftsstelle
Zum Friedenskreuz 7 D-53797 Lohmar



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, 27.09.2018

Vereinsnachrichten 26-18

**HOCHHAUS
MARATHON**
am 08.09.2018
im Sahle-373-Stufenhaus
www.hochhausmarathon-koeln.de



Hochhausmarathon 2018: Wertungslauf des Deutschen Towerrunning Cup 2018 in dem Birgit derzeit auf dem 6. Platz liegt.
Ort: Sahle-373-Stufenhaus, Florenzer Str. in Köln-Chorweiler
Veranstalter: Sportverein DJK Wiking Köln 1965 e.V.



Im Oktober sind im Verein:

Wolfgang Koppatsch	23 Jahre
Bettina Knappe	20 Jahre
Manfred Prokaska	19 Jahre
Achim Neitzel	18 Jahre
Burckhard Vitt	18 Jahre
Stefan Grund	14 Jahre
Torsten Sohni	13 Jahre
Gaby Altenrath	12 Jahre
Mario Müller	7 Jahre
Sandra Wingen	1 Jahr

Wer ist wann und wo für die LLG

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
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
28.10. **Thomasberg**, Ilse
09.12. **Ägidienberg**, Ilse

Noch Startkarten für:

21.10. Refrath (3)
04.11. Bensberg (4)
11.11. Leverkusen (3)
01.12. Marienhagen (2)
09.12. Ägidienberg (1)

Weitere Veranstaltungen bitte nachfragen.

Wer feiert seinen Geburtstag?

27.09. Norbert Dzialas	54 Jahre
28.09. Hans-Jörg Kuck	57 Jahre
30.09. Achim Neitzel	54 Jahre
08.10. Bettina Knappe	54 Jahre
08.10. Christoph Hess	54 Jahre
16.10. Ilse Schmitz	55 Jahre
17.10. Heinz Günther	74 Jahre

TRAININGSZEITEN-/Orte:

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

Veranstaltungswart :
komm. Birgit Lennartz

2-3 Minuten „schuffen“ und dann ist man da, wo alle hinwollen, oben. Ob hier oder bei einer der über 20 Wettbewerbe in GER, die von Jahr zu Jahr an Interesse und Attraktivität zunehmen.
Zuschauer und Applaus gibt es nur an Start und Ziel, denn im Treppenhaus ist eng und man ist total ausgelastet.



25. Lauf „Rund um den Gregel“ am 08.09.2018

Engelskirchen, am Rande des Rhein-Sieg Kreises gelegen lud zur 25.Auflage in den komplett renovierten Sportpark Leppe. Angelika und Herbie wollten dabei sein und meldeten für die 5 km, denn tags darauf wollten sie ja die Löwenburg läuferisch erobern. Angy gab mächtig Gas und lief mit einer 25er Zeit eine tolle Zeit. Die Strecke ist vermessen, ziemlich flach und verläuft über Straßen und Waldwege. Das Startgeld ist klein, die Auszeichnungen, Tombola, Organisation und Zuwendung groß.

Zunächst wurde der Lauf abgeblasen, da der TV Eiche Bad Honnef nicht genügend Personal stellen konnte. Dann traten die Ausrichter des 7Gebirgscup auf den Plan, denn der Löwenburglauf gehört zum Cup und suchte nach einer Lösung. Die wurde in Lauforganisator Arne Pöppel gefunden und der machte es möglich, dass der Lauf nicht ausfiel. Mit seinem Team kümmerte er sich um die Notwendigkeiten und zu denen gehörte auch, die alte, frühere Strecke wieder zu beleben. 15,2 km vom Lemmerzbad

Löwenburglauf 09.09.2018

hin auf und hinunter. Das gefiel der Laufkundschaft und deutlich über 200 Anmeldungen gingen ein.



Höhenprofil (152 m bis 398 m)

Höhendifferenz	Gesamtanstieg	Gesamtabstieg
246 m	425 m	424 m

2. Vorsitzender : Jürgen Steimel

Leitungsführer : Udo Lohengel
Kassierer : Wolfgang Menzel



konnte oder einfach nur Erfrischung ermöglichte. Die 17. Austragung sah gutes Laufwetter und viele siebengebirgstaugliche LäuferInnen. Wer das 7Geb nur aus dem Fernsehen kennt, der kam ziemlich zerzaust und mit „Verspätung“ ins Ziel. Schaut man sich das Streckenprofil an, dann ist unschwer zu erkennen, dass im Rauf und Runter anspruchsvoll zur Sache geht und der Auftritt die 1-h-Marke deutlich übersteigen wird. Burkhard, Ilse und Klaus gönnen sich häufiger welliges Terrain und auch Angelika und Herbie wohnen nicht gerade im Flachen. Sie hielten sich in ihren AK weit vorne auf und erreichten sehr gute Platzierungen. Wer jetzt im kommenden Jahr den Lauf ausrichten wird, sollte noch entschieden werden, aber wichtig wäre, dass er überhaupt



stattfindet.



Immer mittwochabends gehen Barbara, Ulrike und ich im Aggerstadion auf Sendung. Dann läuft der Streifen: **Was kann man tun, um einen schleichenden Prozess aufzuhalten oder wie kriegen den Bus doch noch...** Mit Engagement und Hingabe stellen wir uns der Frage und sind schon ziemlich weit gekommen. Entfernungsmäßig zwar immer nur 400 m, aber insgesamt gesehen, wird die Strecke immer länger und die dafür benötigte Zeit immer weniger. Tempotraining speziell für Tempoausdauer, kann richtig Spaß machen, wenn man sich ein Programm bastelt, dass man gut schaffen kann und vor Enttäuschung schützt. Dann freut man sich jeder Woche auf ein Neues. Klaus, Norbert, Frank und Stefan sehen uns bei der „Arbeit“ zu, wenn sie uns überholen.

