

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, 19.06.2019

Vereinsnachrichten 18-19



Mit KLAUS Kaiser begrüßen wir ein neues Vereinsmitglied

Durch Internetrecherche ist Klaus auf die LLG aufmerksam geworden und machte sogleich einen Besuch beim montagabendlichen Laufen an der Sieg. Noch mit dem Rad und seither ist er mit uns zu Fuß auf der Bahn, am Rothenbach und Siegrunde unterwegs. Der gebürtige Siegerländer hat sich nach Beendigung des Berufslebens in Sankt Augustin Menden niedergelassen und ergänzt unsere Lauf- und Trainingsgemeinschaften mit Ehrgeiz und Talent. Heute läuft Klaus in der M60. Die AK davor hat er fliegend erlebt und verbracht, denn als Pilot in der Frachtfliegerei und als Hobby-Skydiver hat er sich die Welt doch mehr von oben angesehen. Aber er verfügt dennoch über eine sehr ordentliche Lauferfahrung aus ca. 30 Wettkämpfen, wobei er die Masse im fernen Australien gelaufen, bis hin zum Marathon, gelaufen ist, wo er viele Jahre seinen Lebensmittelpunkt hatte. Klaus ist verheiratet und kann 2 erwachsene Töchter sein Eigen nennen. Warum LLG: „Sehr nette Leute, sehr schöne, variierende Laufstrecken, gutes Training, tolle Vorbilder!“

Im Juni sind im Verein:

Klaus Braun	12 Jahre
Kerstin Kuhnke	7 Jahre

Für die LLG am Start:

01.06. **Wachtberg**, LennartzBi
02.06. **Brenig**, LennartzBi
02.06. **Köln**, Peppel, Trink, Ilse
02.06. **Kraichgau**, Paffrath
06.06. **Marienhöhe**, LennartzBi
08.06. **Boppard**, LennartzBi
08.06. **Kröv**, Lohrengel, LennartzBi
09.06. **Aachen**, LennartzBi
09.06. **Durban**, Menzel
15.06. **Troisdorf**, Lennartz, Klein Nitsche
16.06. **Waxweiler**, Steeger
16.06. **Neunkirchen**, LennartzBi Ilse
19.06. **Bonn**, Ilse, Kaulbach
22.06. **Hennef**, Braun, Ilse, Kaiser LennartzBi, Kaymer, Menzel
27.06. **Bonn**, Teamlauf
30.06. **Windeck**, Kaulbach
12.07. **Köln**, Ilse, Trink, Peppel
09.08. **Hausen**, Ilse, LennartzBi
25.08. **Köln**, Lorenz-Kimmich
22.09. **Gmund**, Lorenz-Kimmich

Wer feiert seinen Geburtstag?

25.06. **Suha von Martial** 59 Jahre

26.06. **Harry Putz** 60 Jahre



29.06. **Marion Sohni** 49 Jahre

Noch Startkarten für:

30.06. Windeck (1)
12.07. Köln (3)
26.07. Köln (1)
04.08. Köln (2)
09.08. Hausen (5)
16.08. Köln (4)
30.08. Bergheim (3)
29.09. Erftstadt (2)
13.10. Köln (4)
27.10. Frankfurt (1)
08.11. Sindorf (3)
10.11. Hennef (5)
08.12. Bad Honnef (5)

Weitere Veranstaltungen bitte nachfragen.

TRAININGSZEITEN-/Orte:

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

Verköm. Birgit Lennartz

Pax-Bank
**STADIONLAUF
KÖLN** Rund 1.500

Strahlender Sonnenschein zum Kölschen Jubiläum

Sportler feiern mit begeisterten Zuschauern das „familien.spiele.fest“ am RheinEnergieStadion

Am 2. Juni 2019 traf sich die regionale Laufgemeinde bei strahlendem Sonnenschein unter dem Motto „kirche.läuft“ zu einem ganz besonderen Jubiläum. Denn der Pax-Bank Stadionlauf feierte seinen 11. Geburtstag mit einem großen „familien.spiele.fest“ am RheinEnergieStadion. Von den Bambini über die „10 Meilen-Läufer“ bis hin zu Hobbysportlern mit und ohne Handicap waren alle beim inklusiven Sportfest des Erzbistums Köln dabei. Passend zum Kölschen Geburtstag übernahm das Traditions-corps der Blauen Funken - genauer die „Kölner Funken Artillerie blau weiß von 1870 e.V.“ - die Schirmherrschaft.

Das Highlight der 11. Auflage bildete wieder der 10-Meilen-Lauf (mit Ilse und Timur) zum Abschluss eines ereignisreichen Sportnachmittages.

Auf der 10-Kilometer-Distanz war Marco und seine auf anderen Strecken mitlaufenden Kinder unterwegs.

Rund 1.500 Teilnehmer starteten bei hochsommerlichen Temperaturen direkt vor dem RheinEnergieStadion am alten Marathontor.

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

Geschäftsführer : Udo Lohrengel
Kassierer : Wolfgang Menzel



Die Laufstrecke durch den Kölner Stadtwald war - ganz im Sinne der Inklusion – barrierefrei gewählt, so dass auch Menschen mit Sehbehinderung diese im Tandem, also mit Begleitläufer, bewältigen konnten. Die Begleitläufer konnten bei der Anmeldung mit angefordert werden und wurden vom Veranstalter gestellt.

Der Stadionlauf ist eine Sportveranstaltung für Menschen mit und ohne Handicap. Ziel des Stadionlaufs ist es, die Unterschiedlichkeit der Menschen als Normalität anzusehen und jedem die Möglichkeit zu geben, gemeinsam mit anderen Menschen Sport zu treiben. Dieser inklusive Ansatz spiegelte sich sowohl im Wettkampf- als auch im Rahmenprogramm wider. Gebärdendolmetscher haben das Rahmenprogramm begleitet und es gab Begleitläufer für blinde und sehbehinderte Sportler.



Ilse hat die 16,1 km (10 Meilen) erlebt und überstanden und schreibt:

Welcher Teufel hatte mich da geritten? Das fragte ich mich am Sonntagnachmittag bei gut 30° in sengender Hitze vor dem Müngersdorfer Stadion. Da waren sie wieder die 3 großen E:

Ehrgeiz: Auch mal die 10 Meilen Laufen, die noch in meiner Liste fehlten!

Eitelkeit – in der Vereinsbestenliste für 56 jährige Frauen erwähnt zu werden? Aber wohl hauptsächlich

Eselei.... wie kann man nachmittags bei einer solchen Hitze freiwillig laufen?

Man hätte so viele schöne Dinge tun können an diesem sonnigen Sonntag, aber ich stand mit meinen Laufschuhen dort und machte mich bereit für den 10 Meilen Lauf.

Immerhin eine nette Hin- und Rückfahrt mit Timur und Nadine, noch ein kleines Schwätzchen mit Udo und dann ging es los. Im Stadtwald hatte ich Schatten erwartet, aber diese Hoffnung erfüllte sich nur zum Teil. Leider auch viele sehr sonnige, stickige Stücke. Gar nicht mein Ding. Immerhin genügend Stationen zum Trinken, die ich alle ausgiebig nutzte.

Das Laufen fiel mir echt schwer bei der Hitze, aber aufgeben wollte ich dann doch nicht. Leider hatte ich nicht so eine komfortable Begleitung in der letzten Runde wie die junge Dame, die mich bei km 13 überholte, einen netten jungen Mann, der ihr alle paar Meter Wasser reichte und das Tempo ein wenig anzog. So einen netten Typen brauche ich definitiv auch für meinen nächsten Lauf! Ich hielt auch so durch und erreichte tatsächlich vor 17 Uhr das Ziel, wo es gleich reichlich zu trinken und kalte Duschen gab.



Der Grafschafter Birnen-Lauf fand erstmalig am 1. 6. 2019, im Rahmen der 1000-Jahr Feier von Grafschaft-Lantershofen statt.

Um die 150 TeilnehmerInnen testeten die Erstaufgabe über 4,5 und 10 km. Klar, es war heiß und der Führende über 10 km musste ungewollt aufgeben.

Birgit kam mit der Hitze gut zurecht und beendete die 10,2 km als Siegerin. 230 HöM hielt die Strecke Richtung Ahrweiler, über den Rotweinwanderweg und zurück in die Grafschaft über Feld- und Schotterwege mit teilweise herrlichen Ausblicken in das Ahrtal und Richtung Siebengebirge bereit. Von Ringen aus ging es dann über einen asphaltierten Rad- und Fußgängerweg entlang der Straße zurück nach Lantershofen zum Ziel.

Um die 300 StartInnen beim der 14. Breniger Höhenlauf Die Teilnehmerzahl lag unter der des Vorjahres, weil extrem gut geheizt war. „Auf das Wetter haben wir keinen Einfluss“, verteidigte das Organisatoren-Team den Termin im Juni, denn im Start- und Zielbereich auf dem Ploon im Breniger Ortskern herrschte erneut Volksfeststimmung. Hunderte von Zuschauern versammelten sich um die Läuferinnen und Läufer und feuerten im Takt der Sambagruppe „Sambucas“ die Teilnehmer an.



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

Geschäftsführer : Udo Lohrengel
Kassierer : Wolfgang Menzel

Veranstaltungswart :
komm. Birgit Lennartz

Birnenlauf und Breniger Höhenlauf von Birgit

Im Herbst gibt es in Altendorf-Ersdorf seit 25 Jahren den Obstmeilenlauf und nun veranstaltete der LT Grafenschaft in Lantershofen bei Bad Neuenahr-Ahrweiler den 1. Birnenlauf. Die Veranstaltung fand zusammen mit dem Dorffest 1000 Lantesche Jahre statt. Da der Sportplatz, wo sich alles um den Lauf abspielte, außerhalb lag, bekam ich nur beim Warmlaufen einen Eindruck des Festes. Obwohl, warmlaufen war eigentlich nicht nötig, denn der meteorologische Sommeranfang war ein Sommertag und die Strecke führte über viel freie Fläche und dort, wo Schatten war, ging es bergauf, denn 220 HöM waren bei den 10 km zu bewältigen. Die rund 50 4,5-km-Läufer, welche zeitgleich mit uns um 15 Uhr starteten brauchten nur 80 HöM zu überwinden, hatten dafür aber keinen Schatten.

Die Strecke folgt größten teils dem Birnenrundwanderweg. Zunächst ging es über asphaltierte Wege Richtung Ahrweiler über den Rotweinwanderweg und dann zurück in die Grafenschaft über Feld- und Schotterwege mit teilweise herrlichen Ausblicken in das Ahrtal und Richtung Siebengebirge. Von Ringen aus liefen wir dann auf dem Radweg entlang der Straße zurück nach Lantershofen zum Ziel.

Der Männersieger benötigte 41:25, mir reichten 50:09 min zum Frauensieg und Platz 22 von 102 Läufern insgesamt. Aber nicht, weil ich locker gelaufen war, sondern weil Strecke und Außentemperatur einige Minuten kosteten.



Dafür wurde man im Ziel mit Obst (Melonen, Orangen, Bananen, Birnen), Gummibärchen, Wasser und Isogetränken belohnt. Auch die Duschen waren top und so konnte man sich erfrischt bei Kaffee und Kuchen auf die Siegerehrung warten. Es gab alles rund um die Birne: Likör, Saft, Aufstrich, genug Kohlenhydrate, um meine Energiespeicher für den nächsten Tag aufzufüllen.

Da wollte ich nämlich endlich mal am Breniger Höhenlauf in Bornheim teilnehmen.

Gegen 11 Uhr kam ich in der Dorfmitte bei der St. Evergillus-Kirche an und fand noch einen Parkplatz im Schatten. Es war schon mächtig Betrieb, denn hier gab es reichlich Kinderläufe und einen Sprecher, der ziemlich viel redete. Da war es gestern schon gemütlicher und ruhiger gewesen: Nur Sportplatz und Läufer.

Sonst war vieles ähnlich wie gestern, nicht nur das beide Orte mit B anfangen, auch die 10 Kilometer hatten wieder 220 HöM, die Steigungen lagen im Schatten, dafür hatten die freien Stücke heute etwas Wind, der angenehm kühlte. Start wieder gemeinsam mit den 5-km-Läufern, welche nach einer Runde aufhörten. Wie gestern konnte ich die Führende nach rund 4 Kilometer überholen und gewann in 46:34 min,

gut 10 Minuten hinter dem Männersieger. Allerdings fanden die Zieleinläufe der 10-Km-Läufer keine Beachtung, während sich der Sprecher zuvor bei den Kindern ohne Unterlass kommentierte.

Breniger Höhenlauf kann ich jetzt auch von meiner To-do-Liste streichen. Muss ich nicht unbedingt nochmal hin, auch wenn die Weitblicke in die Kölner Bucht auf der Rückfahrt herrlich waren.

