

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

Vereinsnachrichten 19-19

Lohmar, 26.06.2019



PFERD-

WERKZEUGE-LAUF

Der dritte PFERD-Werkzeuge-Lauf rund um die Bruchertalsperre am 06.06.19

In diesem Jahr mal wie-



Im Juni sind im Verein:

Klaus Braun	12 Jahre
Kerstin Kuhnke	7 Jahre

Für die LLG am Start:

02.06. Kraichgau, Paffrath
06.06. Marienheide, 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, Wilms, Kyron
30.06. Bonn, LennartzBi
05.07. Bonn, Menzel
07.07. Porz, Oberndorfer
12.07. Köln, Ilse, Trinks, Peppel
09.08. Hausen, Ilse, LennartzBi
25.08. Köln, Lorenz-Kimmich

Wer feiert seinen Geburtstag?

25.06. Suha von Martial 59 Jahre

26.06. Harry Putz 60 Jahre



29.06. Marion Schim 43 Jahre

der ein trockener, ein heißer Lauf, aber im Wald mit guten Bedingungen, wovon um die 500 Gebrauch machten, die mitten in der Woche den Weg nach Rodt-Müllenbach/Marienheide suchten und fanden.

Birgit war bereits 2018 am Start und motivierte mich zur Teilnahme, was auch schnell gelang, da ich den ausrichtenden Verein, die beiden Orte, die Bruchertalsperre usw. bestens kenne, weil ich Ende der 60er/Anfang der 70er dort gewohnt, gearbeitet und gelaufen bin. Viele 100 Runden um die Talsperre, Kreis- und Bezirksmeisterschaften im Waldlauf, Tempotraining auf der Seerunde usw. kamen in Erinnerung und beugten jeglicher Langeweile angenehm vor.

Der Start ist mitten im Tannenwald auf matschigem schmalen Weg, was eine flotte Gangart erfordert, wenn man die Rushhour vermeiden will. Am See angekommen geht's nach links, am Ufer entlang, Richtung Staumauer. Diese wird überlaufen und rechts ab wieder ans Ufer bis es links hoch in den Gerveshagener Forst geht. Jetzt wird's wellig und anstrengender. Die Flachspezialisten werden durchgereicht, die Bergziegen kommen nach vorne. Eingangs der Schleife kommt mir die Spitze im Tiefflugtempo entgegen. Dann kommt km 8 und ab 9 sind wir wieder am See. Bei der 9er Zwischenzeit deutete sich eine Zeit unter 50 an, aber dieser Kilometer war evtl. der längste seit ewigen Zeiten.

Letztlich wohl um die 1,7 km lang erstarb die Hoffnung. Aber eigentlich die zu erwartende Retourkutsche für den 1. viel zu kurzen Kilometer. Birgit hatte sich zur Mitte nach vorne gelaufen und auch noch bei km 9,5 in Führung. Aber dann musste sie der heranstürmenden Jugend den Vortritt lassen und war mit dem 2. Platz sehr zufrieden.

Noch Startkarten für:

04.08. Köln (2)
09.08. Hausen (4)
16.08. Köln (3)
30.08. Bergheim (3)
29.09. Erfstadt (2)
13.10. Köln (2)
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



r : Udo Lohrengel
: Wolfgang Menzel

Ve
komm: Birgit Lennartz



CROSS BERGLAUF

RUN
AN DIE **KOHLE**

Pfingstausflug an Rhein und Mosel

CROSS BERGLAUF

anlässlich der
13. Köhlertage
vom 8.-12. Juni
in Boppard

PFINGST SAMSTAG

8. JUNI 2019

11:00 UHR

5,1 km und
400 Höhenmeter –
über schmale –
und anspruchsvolle
Trails mit
knackiger Steigung

Tief unten in Boppard schaut man auf die Höhen, die vom Rhein nicht abgegriffen wurden. Dort oben, am Köhlerplatz, ist das Ziel eines Berglaufes, das man nach ca. 5 km erreicht.

Da meine Beine noch von Marienheide beeindruckt waren und ein Anstieg von 75 bis auf 300 müM gegenwärtig nicht geboten schien, war ich mit der nahe gelegenen Existenz eines Sesselliftes extrem zufrieden und sah meine Teil-

nahme nicht gefährdet.

Als sich das laufende Personal um 11 Uhr auf den Weg machte, saß ich in einem geräumigen Sessellift und richtete meinen wenig neidischen Blick in deren Richtung, aber schon bald entzogen sie sich meines Blickes und nach 18 min war mein Zielort „Gideonseck“ erreicht. Derweil waren die ca. 100 TeilnehmerInnen entlang des Kalmutbaches unterwegs ins Mühlthal und ackerten die Anstiege hoch bis zum Köhlerplatz. Dort wartete ich auf Birgit, die nach Siegerehrung mit Kleinigkeiten und einem Sack Holzkohle als Preis ebenfalls mit dem Sessellift ins Tal schwebte.



8. Juni abends in Kröv an der Mosel die einzigartige Atmosphäre im Weindorf, wo man die Nacht zum Tag macht, wo die Einwohner die Strecke säumen, wo Musik, Stimmung, Spannung auf alle und alles überspringt. Wo man nicht langsam laufen kann...



35. Mitternachtslauf Kröv

Wer an den Beginn der Veranstaltung, also an die 1. und 2. Auflage zurückdenkt, dann wird ihm

einfallen, dass damals ein 18 bzw. 19 Jahre junges Mädels die Frauenklasse gewann.

Nun, 35 Jahre später war Birgit, in der W50 angekommen, wieder am Start.

Für die „Älteren“ gab es einen eigenen „Lauf der Junggebliebenen“, MW40 aufwärts. Dieser wurde um 21.30 im Restlicht gestartet und es ging in die aufziehende gut gewärmte Nacht.

Ca. 250 stellten sich dem Starter und ergossen sich in die Stadt. 3,5 Runden waren zu bewältigen, also auch 3 x ein langgezogener Anstieg durch die Wohnviertel der Kleinstadt, um so auf 9,4 km zu kommen.

Da meine Laufwerkzeuge sich am Abend wieder leistungswilliger zeigten war ich unter den LäuferInnen und es war gut so, denn

lange hatte ich kein so ein schönes Lauferlebnis. Es lief einfach ungemein gut und es gab keine Schwächephase. Auch Birgit gab, trotz des morgendlichen Laufes auf den Köhlerplatz, mächtig Gas und scheiterte nur knapp an der 40 min-Marke und wurde 5. Frau.

Das Rennen der jüngeren AK startete um 23 h mit ca. 150 TeilnehmerInnen.

Abgerundet wurde die tolle nächtliche Atmosphäre mit einem Feuerwerk über der Mosel, der Siegerehrung und dem Aufwiegen der Sieger mit Wein (01.30 h), sowie einer ausgelassenen After Run Party in der Weinbrunnenhalle bis in den frühen Morgen.



2. Vorsitzender: Jürgen Steiner

Kassierer:

Wolfgang Menzel

gel

Veranstaltungswart:
komm. Birgit Lennartz