

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, 07.10.2019

Vereinsnachrichten 29-19



Im **Oktober** sind im Verein:

Wolfgang Koppatsch	24 Jahre
Gaby Altenrath	23 Jahre
Bettina Knappe	21 Jahre
Manfred Prokaska	20 Jahre
Burkhard Vitt	19 Jahre
Thorsten Sohni	14 Jahre
Mario Müller	8 Jahre
Sandra Wingen	2 Jahre

Für die LLG am Start:

25.08. Köln, Menzel, Tesch Kaulbach
31.08. Bad Neuenahr, Ilse
15.09. Maria Laach, Neitzel
15.09. Sydney, Menzel
15.09. Siegburg, Nitsche, Tesch Engels, Braun, Kaiser
29.09. Bonn, Kaulbach, Kaiser
29.09. Tennessee, Oberndörfer
29.09. Berlin, Ilse (auf Rollen und zu Fuß)
03.10. Waldbreitbach, Braun, Lohrengel, KucherO, Trinks, Brandt, Ilse, LennartzBi, Kaulbach, WiemkerM, Ilse
05.10. Hangelar, Trinks, Nitsche, Gerlach
13.10. Köln, Braun, Oberndörfer Peppel, Böttcher, Trinks Frauenstaffel mit Ilse, Birgit, Barbara und MarionW,
13.10. Essen, Lämmlein
27.10. Remscheid, Lämmlein Kyron
27.10. Frankfurt, Tesch
08.12. Bad Honnef, Brandt, Ilse

Wer feiert seinen Geburtstag?

08.10. Bettina Knappe	55 Jahre
08.10. Christof Hess	55 Jahre
16.10. Ilse Schmitz	56 Jahre
17.10. Heinz Günther	75 Jahre

Noch Startkarten für:

13.10. Essen (1)
10.11. Hennef (5)
01.12. Mondorf (4)
01.12. Erpel (5)
08.12. Bad Honnef (3)

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

Das LT DSHS lud wieder zum Vorbereitungs-
lauf, dem Kölner Halbmarathon, für den Köln-
Marathon, denn man konnte sich 7, 14, 21 oder
28 km antun.

Norbert, Barbara und Wolfgang waren dabei
und liefen alle „nur“ 3 Runden. Gleichwohl war
Norbert so von seinem Ergebnis (1. M60) der-
maßen angetan, dass er sich tags darauf für
den Marathon in FFM am 27.10. anmeldete.
Ganz sicher eine angemessene und gute Ent-
scheidung!

Seit über 20 Jahren wird im Grünen um die
Deutsche Sporthochschule und das Stadion
des Kölschen FC gerannt. Meist sind es um die



2000 LäuferInnen, die diese Gelegenheit nutzen, um sich zu treffen, zu motivieren und Selbst-
vertrauen für Training und Wettkampf zu tanken.

Start und Ziel befinden sich im Net-
Cologne-Stadion, was mit seinen Zubauten
als idealer Platz angesehen werden kann,
um ca. 1.800 Läufer angemessen zu versor-
gen. 230 liefen 4 Runden, 1000 den HM,
was aufgrund der Tageshitze auch der Mas-
se gereicht hat, um fix und foxi nach Hause
zu fahren.

Um 10 setzte sich der Läufertrass in
Bewegung und so manch einer wusste
da noch nicht, wie viel Runden es sein
werden, denn man muss sich ja vorher
nicht festlegen und auch nix zuzahlen,

Geschäftsführer : Udo Lohrengel
Kassierer : Wolfgang Menzel

Veranstaltungswart :
komm. Birgit Lennartz





wenn man 2 vorhatte und dann doch 4 läuft. Norbert lief ein kontrolliertes und dennoch beherztes Rennen und nach 2 Runden hätte ich mich auf eine Wette auf seinen AK-Sieg eingelassen. Die Restpower nutzte er im Ziel zum Strahlen. Barbara und Wolfgang hatten unterwegs Kontakt, aber für eine gemeinsame Reise reichte dann die Kraft doch nicht.



9. Ausgabe des Laufes Rund um die Burg Are am 31.08.2019 in Bad Neuenahr

Diese Gelegenheit, einen langen Lauf in den Weinbergen zu machen ließen sich Ilse und Burkhard nicht entgehen. Beide erreichten einen Platz auf dem Siegerpodest in ihren AK.

Das Wetter gut. Zu gut, wie viele meinten, denn jenseits 30° steigt auch die Temperatur im Inneren...

Start und Ziel wieder an der Martinshütte, wo sich alle gemeinsam um 09.30 h auf den Weg machen. 3 Strecken stehen zur Auswahl. 16, ein zeitlich überschaubares Geschehen, wo man noch rechtzeitig zum Mittagessen zurück sein könnte. 33, wo klar ist, dass es die Zeit zum Kaffeetrinken tangiert. 52, die großen Hunger aufs Abendessen hervorrufen.

Ilse und Burkhard setzten auf die 33 und waren gegen 13 h zurück. Auf dem Weg durch die Weinberge erkennt man schon bald die diversen Strecken-trennungen und es ist ratsam, sich dann zu kon-



zentrieren und den richtigen Blinker zu setzen. Sonst warten diverse Überraschungen...

Es gibt allerlei zu sehen, vor, in und nach den kleinen Weinorten, die Burgen, die tollen Weitsichten, die pralle Natur, die liebevoll gestalteten Hinweise und Verpflegungspunkte.

Das Wegenetz ist oft gut, manchmal schlecht oder einfach trailig und dann kommen die nach vorne, die das gewohnt sind und stiefeln die



32.9km Laufen (Profis) - Ausdauer nötig, Steile Passagen

Martinshütte Altenahr - 3 km Rotweinwanderweg - 6 km Mayschoß - 9 km Schwedenkopf - 11 km Dernau - 13 km Rech - 17 km Campingplatz Mayschoß - 19 km Rotweinwanderweg - 21 km Reimerzhoven - 22 km Langfigtal - 25 km Jugendherrberge - 27 km Altenburg - 28 km Kreuzberg - 29 km Vischeltal - 31 km Bergstation ehem. Seilbahn Altenahr - 33 km Martinshütte

Berge hoch. Mal verwöhnen Schatten spendende Bäume, mal ist man der Hitze ausgeliefert.

Immer ist irgendwas aber keine Langeweile. Hier läuft der Kopf – mit und die Träume von dem, was man gerade nicht hat, reißen einen mit.

44. Internationaler Volkslauf „Rund um den Laacher See“ am Sonntag, 15. September 2019

Für 11 Laufwettbewerbe kamen über 1000 Anmeldungen zustande und davon sahen 914 das Ziel.

Auch Fast-Anwohner Achim nutzte die Startmöglichkeit in seinem Revier und schreibt:

War beim Laachersee Lauf. Neben dem Vulkan Marathon in Mendig veranstaltet die LG Laacher See auch den Laacher See Lauf. Sonnenschein, angenehme Temperaturen sorgten dafür, dass gestern viele Läufer sich auf den Weg nach Maria Laach machten. Wer hier noch nicht war, hat was verpasst. Ich nahm am 10 km Hauptlauf teil und kam nach 51.07 ins Ziel. Zufrieden konnte ich mich wieder auf den Heimweg in den Liegestuhl machen.