



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](http://www.LLG-St-Augustin.de)  
[www.marathon-und-mehr.de](http://www.marathon-und-mehr.de)

Lohmar, 25.11.2019

## Vereinsnachrichten 34-19



In Berlin gibt es nicht nur den Berlin-Marathon im September und den HM im April, sondern auch einige andere schöne Lauf-Events, wie z.B. den Müggelsee-Halbmarathon.

Er fand dieses Jahr - am 20. Oktober - zum 13. Mal statt und ich war dabei! Ich hatte mir das schon länger einmal vorgenommen, aber erst dieses Jahr sollte es klappen.

Die Streckenführung geht rund um den großen und den kleinen Müggelsee und teilweise durch die Berliner Ortsteile Friedrichshagen, Rahnsdorf, Wilhelmshagen und Müggelhort. Start und Ziel sind in der Nähe des Hotels am Müggelsee. Die Besonderheit beim Halbmarathon ist, dass man durch den Spreetunnel läuft, um auf die Nordseite des Sees zu kommen. 5 und 10 km werden ebenfalls angeboten. Hier hat man ein bzw. 2 Wendepunkte und bleibt an der Südseite des Sees, die auch viel grüner ist.

Die Strecke ist überwiegend flach und gut zu laufen, bis auf ein Stück durch Friedrichshagen, wo man auf dem gepflasterten Fußweg laufen muss. Was ich noch nie bei einem Lauf erlebt habe - plötzlich hörte ich laute Techno-Musik näher-

Im **Dezember** sind im Verein:  
Alois Weyer 25 Jahre  
Dagmar Müller-Lennartz 24 Jahre  
Holger Hofmann 21 Jahre  
Martin Oberndorfer 16 Jahre  
Christof Hess 14 Jahre  
Norbert Tesch 12 Jahre

### Für die LLG am Start:

26.10. **Altendorf**, LennartzBi  
27.10. **Remscheid**, Lämmlein  
Kyron, Frauenstaffel UM  
Ilse, Birgit, Barbara  
27.10. **Frankfurt**, Tesch  
09.11. **Bonn**, Menzel, Brandt  
10.11. **Winterscheid**, Ilse, Kyron,  
Böttcher  
01.12. **Mondorf**, LennartzBi, Ilse  
Kaulbach, Kaiser, Steeger  
01.12. **Erpel**, Lohrengel  
08.12. **Bad Honnef**, Brandt, Ilse  
31.12. **Bonn**, Wilms, Kyron  
31.12. **Köln**, NeitzelA  
19.01. **Pulheim**, Brandt  
16.02. **Herten**, Lämmlein  
22.03. **Bensberg**, Peppel, Menzel  
Lämmlein, Ilse  
26.04. **Bonn**, Peppel, WiemkerM  
Brandt, Maatz, Trinks, Bött-  
cher, Lämmlein, Kaiser,  
Scholl  
23.05. **Luxembourg**, Trinks

kommen, es war so etwa bei km 7 oder 8, dann überholte mich eine kleine Läufer-Gruppe mit einem vorauslaufenden jungen Mann, der eine ca. 20 x30 cm große Lautsprecherbox auf dem Rücken trug aus der die Musikbeschallung kam. Zum Glück war der „Spuk“ schon vorbei, als ich bei Hessenwinkel wieder ins Grüne kam. Auf den letzten Kilometern musste ich mich noch etwas konzentrieren, denn ich wollte noch unter 1:40 h bleiben, was mit 1:39:59 auch punktgenau gelang.

Als ich vom Duschen im Hotel kam, landete gerade ein Rettungshubschrauber auf dem Gelände vor dem Hotel, weil ein Läufer wenige Kilometer vor dem Halbmarathonziel zusammengebrochen war. Wie die Homepage des Müggelsee-Halbmarathon inzwischen mitgeteilt hat, ist der junge Läufer trotz aller Wiederbelebensmaßnahmen verstorben. Eine traurige Nachricht!

Für mich war der Tag aber gelungen, denn ich konnte nicht nur den Müggelsee umrunden, sondern war auch mit meinem Bruder und seinen jungen Sportlern zusammen, die auf der 5 oder 10 km Strecke ihre Kondition einmal auf der Laufstrecke statt wie sonst im Schwimmbad unter Beweis stellen konnten. OK

## AOK Müggelsee-Halbmarathon – Streckenskizze

Halbmarathon — Seeumrundung im Uhrzeigersinn  
10 km — Start n. rechts-Wende/2,5 km— am Start/Ziel vorbei-Wende 7,5 km u. zurück  
5 km — Nach links bis Wende 2,5 km und zurück



### Über den Müggelsee

Der Müggelsee ist mit über 7,4 km<sup>2</sup> Wasserfläche der größte der Berliner Seen. Zur Abgrenzung von dem mit ihm verbundenen, nur 15 Hektar (0,15 km<sup>2</sup>) großen *Kleinen Müggelsee* wird er als *Großer Müggelsee* bezeichnet. Der Müggelsee gehört zum Berliner Bezirk Treptow-Köpenick und ist aufgeteilt unter dessen Ortsteile Köpenick (größter Teil, Süden), Friedrichshagen (Südwesten) und Rahnsdorf (Südosten, Kleiner Müggelsee). Das Südufer des Kleinen Müggelsees bildet die Grenze zum Ortsteil Müggelheim. Der See und die am Südrand gelegenen Müggelberge, mit 115 Metern die höchsten Berliner Erhebungen, entstanden während des Pleistozäns. Auf dem Kleinen Müggelberg wurde 1961 der vielbesuchte heutige Müggelturm errichtet, der einen weitreichenden Ausblick über den See und die Wälder bis hin zur Silhouette Berlins bietet.

Durch den Müggelsee fließt die Spree, die von Große Tränke, vier Kilometer westlich von Fürstenwalde, bis Köpenick als Müggelspree bezeichnet wird.

Veranstaltungswart:  
komm. Birgit Lennartz

## Liebe LLG'ler,

wir starten das Jahr 2020 mit einer Neuerung und haben die Jahreshauptversammlung und das Neujahrsessen zusammengelegt. Am **Freitag, den 17. Januar 2020** beginnen wir um **18 Uhr** mit der **Jahreshauptversammlung** (separate Einladung dazu folgt zeitnah). Anschließend gegen 19 Uhr findet dann das Neujahrsessen statt. Lokalität ist der Heidekrug in Lohmar-Heide (Franzhäuschenstr. 64)

Anfang dieses Jahrs hat der Catering & Partyservice Müller diese Gaststube wiederbelebt. Immer dienstags ist sie geöffnet. Daneben wird der gemütliche helle Raum für Veranstaltungen inklusive Bewirtung angeboten. Wir haben ein Buffet bestellt, bei dem hoffentlich für jeden etwas dabei ist:

**Vorspeise:** *Mozzarella Minitomaten mit Basilikum, Salatplatte*

**Hauptgang:** *Schweinefilet in Pfefferrahmsauce, Hähnchen mit Spinat gefüllt, in einer Knoblauch-Zitronen-Sauce dazu Gemüse, Kartoffeln und Spätzle*

**Nachtisch:** *Mousse au Chocolat, Obstsalat.*

Kosten 27,- Euro pro Person. Der Verein übernimmt davon 7, Euro. Das heißt für Euch 20,- Euro plus Getränke.

Wir bitten um **verbindliche Anmeldung bis zum 5. Januar 2020**

Viele Grüße, Birgit & Udo



**25.**  
**Altenedorf-Ersdorfer  
Obstmeilenlauf**

Veranstalter:  
TV-Altendorf-Ersdorf e.V.  
Laufgemeinschaft

Infos unter:  
[www.obstmeilenlauf.de](http://www.obstmeilenlauf.de)

Alle Teilnehmer erhalten anlässlich des 25. Obstmeilenlaufes ein Jubiläumsgeschenk.

Samstag,  
26. Oktober  
2019

5,3 km 9,6 km  
16,1 km  
400 m  
1.000 m

Spätsommerlich warm ging es am Samstagnachmittag zu, als der Startschuss zum 25. Obstmeilenlauf in Altenedorf-Ersdorf fiel. Genau 500 Teilnehmer absolvierten die verschiedenen Meilen-Strecken durch die Obstplantagen des Meckenheimer Ortsteils. Beim Lauf-Jubiläum gab es, trotz leicht windiger Verhältnisse, gute Laufergebnisse.

*Eine nur zu empfehlende Veranstaltung: Gutes Wetter - wohl der letzte warme Tag - familiäre und reibungslose Organisation, sinnvolle Preise (Äpfel) und eine schöne Strecke: Asphalt und etwas Wald, leichte Steigungen und Gefälle, lange Geraden und weite Sichten.*

*Angeboten werden 3,3 Meilen (5,3 km), 6 Meilen (9,6 km) und 10 Meilen (16,1 km). Also für jeden etwas und die Hast nach Bestzeiten ist durch die „krummen“ Längen genommen. Trotzdem ist jeder Kilometer ausgeschildert. Der Wind bedingte möglichst zusammenzulaufen um den Windschatten nutzen zu können.*

*Konnte ich 2010 noch nicht genug bekommen und lief damals 6 und 10 Meilen, begnügte ich mich diesmal mit den 6 Meilen und freute mich in 42:47 min über Platz 2 gesamt und den Sieg in der Altersklasse. **Birgit***



Die LLG will mit 2 Teams am Start sein. Eines mit LäuferInnen, die über 5 min/kmh laufen und eines darunter.

Meldungen an [info@llg-st-augustin.de](mailto:info@llg-st-augustin.de)

Kosten für 2 Staffeln übernimmt der Verein.

**Pulheim**  
19. Januar 2020

**GVG-WINTERSTAFFEL**

Winterstaffel - Schülerstaffel - Marathon - Halbmarathon - 10 km - 5 km

über 5 min/kmh	Strecke	Name	Ersatz/Vertreter	Mitfahrer bei
2,2 Auftaktrunde und 1x 5 km-Runde	7,2 km	N.N.		
1 x 5 km-Runde	5 km	KarstenB		
2 x 5 km-Runde	10 km	N.N.		
1 x 5 km-Runde	5 km	N.N.		
2 x 5 km-Runde	10 km	N.N.		
1 x 5 km-Runde	5 km	N.N.		

Stand: 25.11.2019

unter 5 min/kmh	Strecke	Name	Ersatz/Vertreter	Mitfahrer bei
2,2 Auftaktrunde und 1x 5 km-Runde	7,2 km	N.N.		
1 x 5 km-Runde	5 km	N.N.		
2 x 5 km-Runde	10 km	N.N.		
1 x 5 km-Runde	5 km	N.N.		
2 x 5 km-Runde	10 km	N.N.		
1 x 5 km-Runde	5 km	N.N.		

### Wer feiert seinen Geburtstag?

22.11. Birgit Lennartz 54 Jahre  
23.11. Rüdiger Hötger 62 Jahre  
27.11. Jörg Holzschneider 57.J.  
06.12. Barbara Kaulbach 58Jahre  
**07.12. Wolfgang Koppatsch  
87 Jahre**

### Noch Startkarten für:

01.12. Erpel (4)  
01.12. Köln (2)  
01.02. Dieringhausen (5)  
14.03. Köln (4)  
22.03. Bensberg (6)  
26.04. Bonn (5)

**Weitere Veranstaltungen  
bitte nachfragen.**

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

Geschäftsführer : Udo Lohrengel  
Kassierer : Wolfgang Menzel

Veranstaltungswart :  
komm. Birgit Lennartz