

**Langlaufgemeinschaft Sankt Augustin**  
**Geschäftsstelle**  
**Feldstraße 4 D-53797 Lohmar-Inger**



Vereinsnummer der LLG St. Augustin im LVN : 1430

Tel. 02246 - 911 647 Mobil 0171 - 28 47 286  
 Fax 02246 - 911 301  
 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, 16.08.2011

**Vereinsnachrichten 54-11**

Bin am 06.08. in Dürwiß gelaufen. Welch ein Kontrast zu Köln-Poll, vergleicht man die 13 Euroten Startgebühr von Poll und die 6 € in Eschweiler.  
 Tolle Atmosphäre, wenn man diese Straßenfeste an der Piste mag, und trotz Mistgabeln, die vom Himmeln regneten, massenweise Zuschauer. Man hatte das Gefühl, der ganze Stadtteil ist auf den Beinen. Im Ziel ein in Folie verschweißtes Handtuch für jeden Finisher, eine lockere Siegerehrung auf einer Bühne für die **ersten drei** jeder AK (noch mal ein Extraprasent!) Warum kriegen die das für die Hälfte des Startpreises hin? Übrigens 450 (!) Teilnehmer im Hauptlauf.  
**GerhardP**



Da wollen bzw. müssen alle hin, denn da oben ist das Ende – der Wettkampfstrecke beim Malberglauf. Sie nennen es Skihütte und bringen mit Kuhglocken und Alphörnern den TeilnehmerInnen die bergige Stimmung sehr nahe. Am letzten Anstieg zu eben jener Skihütte sind die

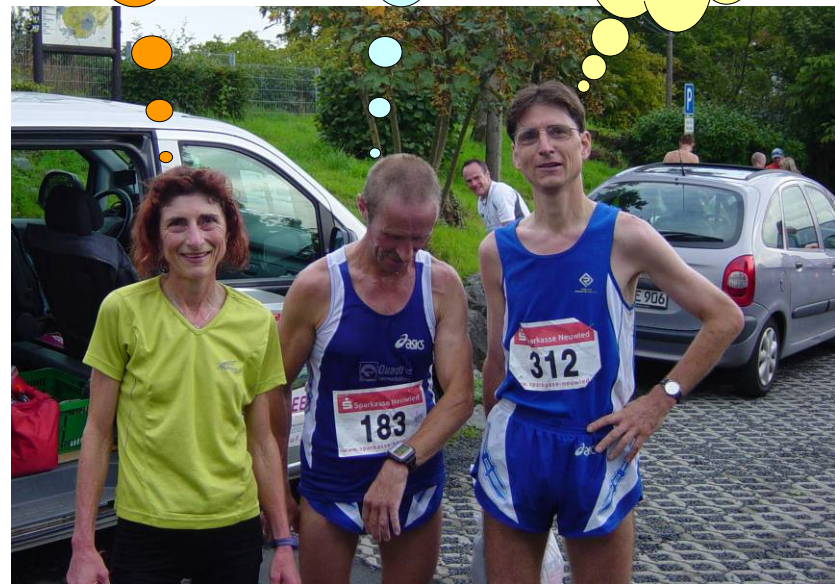
meisten ganz sicher, dass die Alpen um die Ecke liegen.  
 Mit dem Malberglauf startete der 8. 7GebCup und knapp die Hälfte der 300 Starter nehmen daran teil. Es war schon der 12. Malberglauf, der in Hausen gestartet wird und dessen Strecke sich dann über 3 beträchtliche Anstiege nach oben windet.  
 Die Strecke ist anspruchsvoll und wurde es noch mehr, weil es ordentlich geschüttet hatte, was für Schlamm besonders gut war. Es geht teilweise über den Westerwaldsteig.  
 Auf ca. 6 km Länge mussten ca. 370 m Höhendifferenz bewältigt werden, wobei die Strecke in zwei Teilstücken auf insgesamt ca. 2 km leicht bergab führt. Kuhglocken an der Strecke und Alphornbläser im Ziel sorgten wieder für echte Berglaufatmosphäre.  
**BurkhardL** lief ein kluges und zugleich beherztes Rennen, was ihm am Ende einen 5. Platz in toller Zeit einbrachte. Wäre die Strecke noch ein paar Kilometer länger gewesen, hätte es auch noch zum 2. Platz gereicht. Jedenfalls ließ er einige von denen hinter sich, die auf Flachstrecken deutlich vor ihm sind.  
 Schwester **Birgit** richtete es sich von Beginn an auf dem Platz wohllich ein, denn die 20-jährige Nora Coenen war nicht zu schlagen. **FrankR**, mit der Strecke gut vertraut, lief klug und der Mitlaufenden die Hacken.

Dem Glücklichen schlägt keine Stunde, Minute oder Sekunde!

Oh Mann, wo ist bloß die Zeit geblieben?

Jaaa, meine neue Frisur macht ganz schön schnell!

**Nächste VN: Frauenkarneval sportiv**



Die weiteren Läufe zum Siebengebirgscup:  
 • Sonntag, 18.09. Löwenburglauf (15,6 km/400 m HD), [www.loewenburg-lauf.de](http://www.loewenburg-lauf.de)  
 • Samstag, 24.09. Rheinhöhenlauf (21,1 km / 350 m HD), [www.vettelschoss.de](http://www.vettelschoss.de)  
 • Sonntag, 11.12. Siebengebirgsmarathon (42,195 km / 820 m HD), [www.aegidienberg.de](http://www.aegidienberg.de)  
[www.siebengebirgsmarathon.de](http://www.siebengebirgsmarathon.de)

Da jetzt peu à peu Anmeldungen für eine Teilnahme am **Köln MAR /HM** eintrudeln verlängere ich den T. auf 31.08. Wer danach kommt muss sich definitiv selber anmelden.

**Jubiläen-Ecke**  
 Im August sind im Verein:

Rainer Kuck	11 Jahre
Uschi Günther	4 Jahre
Herbie Engels	1 Jahr

**Wer ist wann u. wo für die LLG am Start / gemeldet:**

- 13.08. **Köln**, LennartzBi, Isbanner, WiemkerM, Kucher, Groß
- 14.08. **Monschau**, Lämmlein
- 18.08. **Berg. GL**, Oberndörfer, Lohrengel, LennartzBi
- 20.08. **Nürburging**, MüllerH
- 20.08. **Braubach**, LennartzBi
- 21.08. **Gamlen**, LennartzBi
- 25.08. **Berg. GL**, Oberndörfer, Lohrengel
- 27.08. **Niederzier**, Reinisch
- 25.08. **Berg. GL**, Oberndörfer, Lohrengel, LennartzBi
- 01.09. **Berg. GL**, Oberndörfer, Lohrengel, LennartzBi
- 04.09. **Köln**, WiemkerT, Menzel
- 10.09. **Engelskirchen**, Oberndörfer
- 11.09. **Köln**, Dürr
- 18.09. **Sydney**, Menzel
- 18.09. **K'winter**, LennartzBi
- 23.-25.9. **Vettelschoß**, LennartzBi
- 24.09. **Troisdorf**, WiemkerM+Th
- 25.09. **Erfstadt**, KucherA+O
- 25.09. **Herten**, Oberndörfer
- 02.10. **Köln**, Buslei, Groß, Oberndörfer, KucherA+O, Kyron, Trinks

**TRAININGSZEITEN-/Orte:**

Montag,	18.00 Uhr	Menden
Dienstag,	18.30 Uhr	Rothenbach
Mittwoch,	09.30 Uhr	Rothenbach
Donnerstag,	18.30 Uhr	Rothenbach
Samstag,	15.30 Uhr	Rothenbach

**Wer feiert seinen Geburtstag?**

12.08. ThorstenSohni	42 Jahre
15.08. Franz Lämmlein	59 Jahre
17.08. Marianne Böttcher	57 Jahre

**Noch Startkarten für:**

- 27.08. Niederzier (1)
- 29.08. Simmern (3)
- 04.09. Köln (2)
- 05.09. Darmstadt (3)
- 11.09. Münster (2)
- 18.09. Karlsruhe (2)
- 24.09. Vettelschoss (2)
- 24.09. Troisdorf (2)
- 24.09. Duisburg (2)
- 02.10. Essen (3)
- 02.10. Köln (9)
- 09.10. Essen (3)
- 30.10. Remscheid (2)
- 30.10. Frankfurt (4)

(In Klammern Restkontingent)  
**Weitere Veranstaltungen bitte nachfragen.**

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

Geschäftsführer : Udo Lohrengel  
 Kassierer : Wolfgang Menzel

marion sohn