

**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  
 www.marathon-und-mehr.de

Lohmar, 12.10.2011

**Vereinsnachrichten 72-11**



Der Rothaarsteig-Marathon am 15.10. war wirklich super. Die Anstiege waren nicht zu extrem oder zu lange. Auch einen solchen Lauf kann man in unserer relativ flachen Gegend gut trainieren. Nach jedem Anstieg ging es einige km flach oder bergab weiter, so dass sich die Muskulatur bis zur nächsten Steigung wieder erholen konnte. Der Lauf ist sehr abwechslungsreich. Die Versorgung an den Verpflegungsstellen war besser als bei manchem Stadtlaf. So war das Wasser immer leicht angewärmt und die kurzen Infozurufe über die verbleibende Strecke waren mental für jeden Läufer von Vorteil. Der Lauf war perfekt organisiert. Auch die sanitären Bereiche waren sehr sauber, was ja bei einer solchen Veranstaltung nicht so oft der Fall ist. Den Rothaarsteig-Marathon werde ich sicherlich nochmals laufen.

Meine handgestoppte Zeit war ca. 3:44:30 h. Unerklärlicherweise wurde ich nicht in die Ergebnisliste aufgenommen. (Dies habe ich bereits per eMail der Organisation mitgeteilt.) **ChristofH**



**Drei-Brücken-Lauf**

Antje und ich sind in Bonn unseren letzten Testwettkampf vor dem Marathon in NY gelaufen und es lief sehr gut. Wir hatten uns vorgenommen die ersten 10 km verhalten anzugehen und dann unser Tempo auf Marathontempo zu erhöhen. Das hat auch ganz gut geklappt und wir haben dabei sogar noch eine nette Läuferin aus Westum und einen Läufer kennengelernt und lange Zeit gezogen. Nach 2:36 h waren wir im Ziel. Das Wetter war Top, zwar etwas kühl am frühen Morgen, aber sobald wir gestartet waren, sehr angenehm - nahezu ideale Laufbedingungen. Martin haben wir im Starterfeld auch begrüßt, aber danach natürlich nicht mehr zu Gesicht bekommen. Was uns beiden sehr angenehm aufgefallen ist, die Streckenposten waren allesamt sehr freundlich und haben die Läufer immer nett begrüßt. Getränke gab es ausreichend an der Strecke, nur leider wenig Iso, meist Wasser oder schwarzen Tee. Von der Strecke brauche ich nichts zu berichten, die Brückenrunde in Bonn kennt glaube ich jeder. Die Runde ist immer wieder schön! **OlafK**

28. Drei-Brücken-Lauf zugunsten der Deutschen Kinderkrebshilfe (ohne Startgeld, nur mit Spende) in Bonn. Das Teilnehmerlimit dieser liebevoll und professionell organisierten Veranstaltung ist jedes Jahr frühzeitig erreicht. Auch dieses Jahr, in dem die max. Teilnehmerzahl auf 1600 erweitert wurde. Geboten werden 10 km, 15 km und 30 km. Alles Rundkurse über die Bonner Brücken, entlang der Beueler und Bonner Rheinpromenade und durch die Rheinaue. Die 30 Kilometer wurden letztes Jahr wegen Bauarbeiten am Beueler Rheindamm ausgesetzt und waren nun wieder dabei. Die Strecke entspricht zwei Runden auf dem 15 km Rundkurs. Hier tobten sich 4 LLL'ler bei kühlen, aber trotzdem sonnig schönen, Wetterverhältnissen aus. Ich lief mit leicht angezogener Handbremse ein 4:30 min/km Tempo, denn zwei Wochen später wartet der Lucerne Marathon. Der Lauf war wie jedes Jahr Spitze und das Kuchenbuffet des TuS Pützchen ist eine lebende Legende. Durch die Spenden der Läufer und von ein paar unterstützenden Firmen wird ein Betrag von ca. 17.000 Euro an die Deutsche Krebshilfe überwiesen. Großartig. **Martino**



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

Marianne Böttcher	17 Jahre
Ingeborg Krieger	17 Jahre
Wolfgang Koppatsch	16 Jahre
Bettina Knappe	13 Jahre
Karl-Heinz Tews	13 Jahre
Manfred Prokaska	12 Jahre
Achim Neitzel	11 Jahre
Burckhard Vitt	11 Jahre
Stefan Grund	7 Jahre
Marlen Günther	7 Jahre
Thorsten Sohni	6 Jahre
Gaby Altenrath	5 Jahre
Dagmar Klandt	4 Jahre
Helga Dick	4 Jahre
Marion Kramer	2 Jahre

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

08.10. Salt Lake City, Dürr
15.10. Bonn, Oberndörfer, Ziegert, KucherA+O, Maatz
15.10. Schmalleberg, Hess
15.10. Mallorca, WiemkerTh
16.10. St. Wolfgang, Lohrengel
23.10. Königswinter, ReinischF
23.10. Refrath, Tesch
30.10. Remscheid, WiemkerTh, Kyrion, Lämmlein
06.11. New York KucherA+O Menzel, Steimel

**Wer feiert seinen Geburtstag?**

20.10. Frank Kyrion	45 Jahre
01.11. Gisela Buslei	51 Jahre

**Noch Startkarten für:**

23.10. Refrath (4)
30.10. Remscheid (-)
30.10. Frankfurt (1)
06.11. Bensberg (4)
27.11. Mondorf (5)
04.12. Köln (2)
11.12. Bad Honnef (5)
31.12. Bonn (13)
22.04. Bonn (23)

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



Vor einigen Wochen wurde ich von Grosse-Coosmann auf eine erstmals stattfindende "Parade der Nationen" aufmerksam gemacht. Pro Land dürfen einige Läufer "einmarschieren" und ihr (Deutsch)land repräsentieren. Zunächst hatte ich die Mail eigentlich schon abgehackt, weil ich in Sydney sowieso genügend andere Aktivitäten hatte. Dann dachte ich aber: Wäre ja doch nicht schlecht und ich habe mich mit einem kleinen Steckbrief beworben. Und siehe da (Dateianhang): die haben mich doch tatsächlich genommen und ich repräsentiere, neben anderen Läufern Deutschland, bei der Parade of Nations am Freitag vor dem Marathon. **WolfgangM**

**PARADE OF NATIONS AND HALL OF FAME**  
 Congratulations! You've been accepted to represent your country as a delegate in the first-ever Parade of Nations, part of the Marathon Opening Ceremony in Central Park on Friday, November 4, from 6:00 to 8:00 p.m.  
 äftsführer : Udo Lohrengel  
 rer : Wolfgang Menzel  
 Veranstaltungswart : Marion Sohni