

Langlaufgemeinschaft Sankt Augustin Geschäftsstelle Feldstraße 4 D-53797 Lohmar-Ingel

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



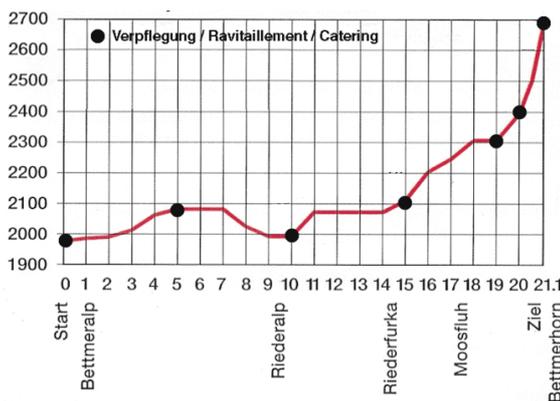
Lohmar, 10.07.2012

Vereinsnachrichten 45-12



27. Auflage am 24.06.12
Top-Organisation, die einmalige Landschaft der Aletschregion, die von der UNESCO als WeltNaturerbe ausgezeichnet wurde u.v.m. machen diesen Lauf zu einem gigantischen Highlight. Laufen entlang des mit knapp 23 km Länge größten Alpengletschers, schmale Bergpfade, atemberaubende Ausblicke auf die schneebedeckten Viertausender, reizvolle Bergseen, all das, was das Herz eines Berglauf-Fans höher schlagen lässt, bietet der Aletsch-Halbmarathon. Und wie seit vielen Jahren präsentierte sich Bettmeralp auch in diesem Jahr mit strahlendem Sonnenschein und üppigen bunten Blumenwiesen, wieder von der schönsten Seite.

Birgit ist seit 1992 dort oben am Start, um im Anschluss und zum Ende der Lauf- und Erlebniswoche, die sie dort leitet, dem Rufen der Berge nachzugehen. Vermehrt mit dem Gewinn ihrer AK beschäftigt, der auch gut gelang, ist ein Sieg natürlich nicht mehr möglich. Fast 2.300 zählte man oben im Ziel und kann nur durch



einen 6-fach Blockstart gesteuert werden, damit das Ziel nicht wegen Überfüllung geschlossen werden muss. Der autofreie Ort Bettmeralp ist nur mit der Seilbahn von Betten zu erreichen. Die Bergstation ist zunächst mal Dreh- und Angelpunkt des Laufes, hier erhält man auch die Startunterlagen, hier kann man nachmelden und hier ist dann auch der Start.

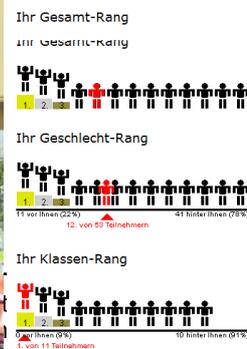


Auch im Pitztal führten wir eine Lauf- und Erlebniswoche durch und die fand ihren Höhepunkt in der Teilnahme am Gletschermarathon.

Extrem „gutes“ Wetter mit klar über 35° zur Mittagszeit in Imst, aber auch schon um 10 Uhr mit 26°, als wir uns von Wengs ins Tal nach Imst begaben. Der Kurs, mal abfallend, mal flach, mal ansteigend war dennoch nicht einfach, da steiles Bergab den Muskeln noch mehr zusetzt, als gemächliches Bergauf. Birgit hatte den Sieg im Visier und hetzte direkt mit einem Kilometer klar unter 4 von dannen und schon bei km 2 sah ich ihre Rücklichter nur noch ganz schwach.

Ich hatte im Auge, vielleicht in der AK etwas zu reißen und sah um mich herum doch stets einige ähnlich alte Gesichter. Zum Altern darf man kein Feigling sein! Auch auf den Flachstücken konnte ich noch gut mitlaufen und war früh bei km 10, aber mit angeschlagenen Oberschenkeln.

Die begannen jetzt zu nicht mehr dem nächsten Ziel, sah ich klappert und wars. Birgit dem letzten



Geschäftsführer
Sprecher



Jubiläen-Ecke

Im Juli sind im Verein:

Thomas Schmitz	8 Jahre
Marion Bader	7 Jahre
Frank Reinisch	4 Jahre
Nadine Groß	3 Jahre
Manfred Licharz	2 Jahre

Wer ist wann und wo für die LLG am Start / gemeldet:

08.07. Köln, Oberndorfer, Lennartz Lohrengel, Reinisch Koppatsch, NeitzelB+A
13.07. Köln, Oberndorfer, MüllerH
15.07. Schwalmatal, Lämmlein
21.07. Frankfurt, WiemkerM
26.07. Köln, WiemkerM+T
29.07. Köln, Oberndorfer
05.08. Schwangau, WiemkerM+T
10.08. Hausen, LennartzBi, Reinisch
16.08. GL, Oberndorfer, Lohrengel
01.09. Nürburgring, MüllerH(R+L)
09.09. Münster, WiemkerT

Wer feiert seinen Geburtstag?

11.07. Karl-Heinz Tews	62 Jahre
15.07. Tillmann Stock	50 Jahre
19.07. Lutz Forst	54 Jahre

Noch Startkarten für:

28.07. Bad Pyrmont (2)
10.08. Malberglauf (3)
12.08. Köln (6)
25.08. Niederzier (3)
26.08. Köln (3)
01.09. Troisdorf (5)
23.09. Karlsruhe (2)
07.10. Brüssel (2)
14.10. Köln (56/98)
14.10. Essen (5)
28.10. Lucerne (2)
28.10. Frankfurt (5)
28.10. Remscheid (3)

(In Klammern Restkontingent)
Weitere Veranstaltungen bitte nachfragen.

TRAININGSZEITEN/-Orte:

Montag, 18.00 Uhr Menden
Dienstag, 18.30 Uhr Rothenbach
Mittwoch, 18.00 Uhr Aggerstadion
Donnerstag, 18.30 Uhr Rothenbach
Samstag, 10.30 Uhr Aggerstadion
Samstag, 15.30 Uhr Rothenbach

jammern und hatten einfach genug Lust. Sofort wurde auf ten km 1 Minute investiert und die 11,2 km unter 50 zu bleiben etwas in Gefahr. Es hat aber genau mit dem AK-Sieg und gut gewann klar, auch wenn sie auf Km genau so „dahin schmolz“!

Nächste VN:
Was noch so geschah.