

Langlaufgemeinschaft Sankt Augustin
Geschäftsstelle
Zum Friedenskreuz 7 D-53797 Lohmar



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

Vereinsnachrichten 43-13

Lohmar, 10.08.2013

Im August sind im Verein:

Uschi Günther 6 Jahre

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

- 08.08. **Leverkusen BLS**, Oberndörfer, Reinisch, Tesch, MüllerH
- 09.08. **Hausen**, Reinisch, Lennartz, KucherO
- 10.08. **Köln**, WiemkerM, Lennartz
- 15.08. **Leverkusen BLS**, Oberndörfer, Reinisch, Tesch
- 15.09. **Königswinter**, KucherO
- 20.09. **Vettelschoss**, Tesch

Noch Startkarten für:

- 31.08. Köln (3)
- 07.09. Nürburgring (2)
- 22.09. Vettelschob (5)
- 13.10. Köln (4)
- 10.11. Hennef (3)



(In Klammern Reihenfolge), Weitere Veranstaltungen bitte nachfragen.

Wer feiert seinen Geburtstag?

- 09.08. **Hoiger Hofmann** 46 Jahre
- 10.08. **Karl-H. Bergmann** 54 Jahre
- 11.08. **Marianne Hohaus** 74 Jahre
- 12.08. **Thorsten Sohni** 44 Jahre
- 15.08. **Franz Lämmlein** 61 Jahre
- 17.08. **Marianne Böttcher** 59 Jahre
- 18.08. **Jürgen Ziegert** 49 Jahre

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

Am 04.08. trafen sich 3 Läuferinnen und 5 Läufer (Gisèle, Stephanie, Geli und Herbie, Klaus, Norbert, Rafael und Olaf), um einen landschaftlich schönen und abwechslungsreichen Lauf rund um Bödingen zu absolvieren und um die Herausforderung "Platinman" zukünftig besser einschätzen zu können. Um 8 Uhr war Treffpunkt am Sportplatz in Lauthausen. Von dort aus ging es auf die anspruchsvolle Runde, die einige schon vorher im Internet studiert hatten und die anderen zum Teil durch den ersten Platinman-Lauf bekannt war. Während sich die ersten beiden Anstiege nach Altenbödingen und nach Oberhalberg noch in moderaten Dimensionen bewegten, forderte der dritte und vierte Anstieg – jeweils mit Ausgangspunkt nahe der Sieg – die läuferischen und konditionellen Fähigkeiten schon enorm. Besonders der Anstieg zum Stachelberg (ca. 200m HD) ist als Klettersteig kräftesparender zu bewältigen, wenn man vom Laufen auf schnelles Bergsteigen umschaltet. Der Ausblick von oben auf das Siegtal und die umliegenden Orte entschädigte uns aber für die Anstrengung. Von hier aus ging es nur kurz flach weiter, denn kurz vor dem Ort Honscheid liefen wir links relativ steil ins Tal hinunter, um anschließend den fünften langgezogenen Anstieg bis hoch zur Römerstraße zu bewältigen. Eine lange Bergab-Strecke bis hinunter ins Derenbachtal ließ uns etwas relaxter laufen, bevor wir wieder hoch mussten, auf einem teilweise ausgespülten und kurvenreichen Waldweg zur Römerstraße. Nur 600m weiter zweigte rechts ein zunächst breiter Waldweg ab, der später in einen schmalen Pfad am Bachlauf überging und uns erneut hinunter ins Derenbachtal führte. Der Abstieg war teilweise steil und rutschig. Ebenso steil ging



es ab km 20,5 wieder hoch in Richtung Römerstraße. Auch dieser Weg ist an einigen Stellen kräftesparender zu bewältigen, wenn man auf schnelles Steigen umschaltet. Erst der letzte Teil bis zur Römerstraße und dem Wanderparkplatz am Driesch ließ sich wieder gut laufen. Ab hier hätten wir richtig Tempo machen können, denn es ging nur noch flach und nach Altenbödingen bergab nach Lauthausen hinunter. Einstimmige Meinung aller war, die Runde ist anspruchsvoll aber schön - und - die Runde sollten wir noch einige Male laufen, bevor der Startschuss zum Platinman im November fällt! Ein schöner Zufall war, dass wir unterwegs im Siegtal den Organisator des Platinman getroffen haben. OK

29. Volkslauf "Rund um Rommersdorf" in Heimbach-Weis am 03.08.2013

4 km flache asphaltierte Wendepunktstrecke

Nach einer längeren Wettkampfpause hat **WolfgangK** diese Veranstaltung für einen, in jeder Form, moderaten Wiedereinstieg genutzt. Aus vielen Jahren kennt er die Wettkampforte und Strecken. Nunmehr im 81. Lebensjahr kann man es auch ohne „Schmerzen im Herzen“ deutlich lockerer angehen lassen, denn evtl. Altersgleiche haben längst andere Vorlieben und stellen keine Konkurrenz mehr dar. Trotz aller Zurückhaltung kommen immer noch viele nach ihm ins Ziel. Weitere Wettbewerbe sollen folgen, wie er uns unlängst beim Training am RB wissen ließ.



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

Geschäftsführer : Udo Lohrengel
 Kassierer : Wolfgang Menzel

V
 F