



Vereinsnummer der LLG St. Augustin im LVN : 1430

Tel. 02246 - 911 647 Mobil 0171 - 28 47 286
Priv 02246 - 915 90 80
info@LLG-St-Augustin.de, www.LLG-St-Augustin.de
www.marathon-und-mehr.de

Lohmar, 04.10.2016

Vereinsnachrichten 35-16

21. Bergisch Gladbacher Stadtlauf Freitag, 9. September 2016

Die 21. Auflage des Bergisch Gladbacher Stadtlaufes verzeichnete im Hauptlauf 588 Teilnehmer. Der Start um 19:30 Uhr fand wie gewöhnlich auf dem Marktplatz vor toller Kulisse im Rahmen des Stadtfestes statt. Zudem spielte einmal mehr das Wetter mit. Zum blauen Himmel strahlte die Sonne. Im Gegensatz zur Sonne, die später unterging, konnte sich Birgit als 1.

der W50 in 43 min, gut halten.

Direkt nach dem Start folgte zu Beginn auf dem Marktplatz eine große 180 Grad-Wende, die das Feld über eine ca. 1,2 km lange Einführungsrunde zurück in die Fußgängerzone führte.

Die folgenden drei Runden, mit jeweils ca. 2,9 km Distanz führen weiterhin durch die Fußgängerzone und anschließend über einige schwierige Bergauf-Bergab Passagen im Bahnhofsbereich wieder zurück Richtung Marktplatz, mit Vervollständigung durch die Einführungsrunde. Diese Streckenführung ist nicht unerheblich und zeitkostend, wird aber durch die Gesamtlänge der Strecke, die unter 10 km liegt, leicht versüßt.

23. Lauf „Rund um den Grengel“ Samstag, 10. September 2016

Bin bei hochsommerlichen Temperaturen in Engelkirchen gestartet und habe mich auf den 10 km abgemüht. War von der Temperatur schon grenzwertig. Habe mich auch etwas zurückgehalten und bin vorsichtig angegangen, da ich bei Hitze schon mal schlechte Erfahrungen gemacht habe. Erst werden drei Sportplatzrunden absolviert

und anschließend drei Runden a 2,9km? Gelaufen, wobei jede Runde ca. 20-25 HM aufweist - von mir geschätzt. Konnte dann in der zweiten und dritten Runde noch einige Plätze gutmachen und wurde im schwach besetzten Gesamtfeld 11. Mit der Zeit von 43:18 min war ich dann auch bei diesen Bedingungen zufrieden. In der noch schlechter besetzten M55, wo nur zwei Läufer vertreten waren, konnte ich mich durchsetzen. HarryP



Der 11. Rhein Höhenlauf ließ regionalen Laufkräften mal wieder eine Chance. Viele Jahre war das anders. Die Gesamtteilnehmerzahl war mit knapp 800 zufriedenstellend. 422 Läuferinnen und Läufer (Vorjahr: 480) absolvierten die Halbmarathon-Strecke, die zugleich dritter Wertungslauf zum Siebengebirgscup war. Auf befestigten Waldwegen waren dabei 363 HöM durch das Grenzgebiet zwischen Westerwald und Siebengebirge zu laufen. Birgit war mal wieder dabei und mit dem 2. Platz sehr zufrieden. Wie in jedem Jahr, geht der komplette Erlös wieder an den Förderverein des Franziskus-



Krankenhauses in Linz. In den vergangenen zehn Jahren konnten so dem Krankenhaus über 250.000 Euro zur Verfügung gestellt werden“, zieht Dieter Altmann, ärztlicher Direktor des Franziskus Krankenhaus Linz, Initiator und Cheforganisator des Halbmarathon, eine positive Bilanz.

RUND UM DEN FÜHLINGER SEE 29. Lauf, 17. September 2017

Zum "29. Lauf Rund um den Fühlinger See" hatten 930 Läuferinnen und Läufer ihre Meldung abgegeben um - wie immer - einen professionell organisierten Lauf mit familiärer Atmosphäre zu erleben. Zum entsprechenden Gelingen hatten die Verantwortlichen im Vorfeld alles getan, die Helfer aus den



Reihen der LLG 80 Nordpark Köln waren während der Veranstaltung überall präsent und auch nach dem Lauf fühlten sich alle Teilnehmer bei ihnen bestens aufgehoben und betreut.

Waren in der Woche noch Temperaturen über 30° zu verzeichnen, so gab es zum Veranstaltungstag äußerst läuferfreundliche Bedingungen: Beinahe Windstille, bewölkter Himmel und Temperaturen von 21° luden geradezu ein, mit Freude an den Start zu gehen und seinen Lauf zu genießen.

So waren denn auch die Finisherquoten sehr erfreulich. Beim Halbmarathon waren es 97% aller Starter, beim 10 km-Lauf und 5 km-Lauf jeweils 99% aller Starter, die auch über die Ziellinie liefen.

Die Gewinner der verschiedenen Läufe erhielten neben Trophäen schöne Sachpreise und für die 1. - 3. Plätze aller Altersklassen wurden schöne Aufmerksamkeiten bereitgehalten.

„Meine HM-Premiere am Fühlinger See ist gut verlaufen. Besonders im Hinblick auf meine Teilnahme am Marathon in München. Ich wollte nur knapp unter 1:40 h laufen, aber nach 1:37:37 h war das Geschehen für mich schon beendet.“ Heinz

Im Oktober sind im Verein:

| | |
|-----------------------|-----------------|
| Marianne Böttcher | 22 Jahre |
| Bettina Knappe | 18 Jahre |
| Manfred Prokaska | 17 Jahre |
| Achim Neitzel | 16 Jahre |
| Burkhard Vitt | 16 Jahre |
| Stefan Grund | 12 Jahre |
| Thorsten Sohni | 11 Jahre |
| Gaby Altenrath | 10 Jahre |
| Helga Dick | 9 Jahre |
| Mario Müller | 5 Jahre |

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

| |
|---|
| 09.09. Berg. Gladbach , LennartzBi |
| 10.09. Engelskirchen , Putz, Engels |
| 17.09. Vettelschoss , LennartzBi |
| 18.09. Köln , Rasten, Kaulbach |
| 24.09. Wuppertal , LennartzBi |
| 25.09. Berlin , Tesch, Kaulbach |
| 25.09. Siegburg , EngelsH, Reinisch |
| 25.09. Gummersbach , Putz |
| 02.10. Oberhausen , LennartzBi |
| 02.10. Köln , Braun |
| 03.10. Waldbreitbach , Staffelmara thon, Frauenteam |
| 03.10. Leverkusen , 50 km-Staffel |
| 09.10. München , Putz, Rasten |
| 15.10. Sankt Augustin , BrishatyE |
| 15.10. Schmallenberg , Lämmlein |
| 16.10. Bonn , EngelsH |
| 29.10. Altendorf , BrishatyE |
| 30.10. Frankfurt , Oberndorfer |
| 30.10. Königswinter , Reinisch |
| 30.10. Remscheid , Kyron |
| 12.11. Bonn , BrishatyE |
| 11.12. Aegidienberg , Lämmlein |

TRAININGSZEITEN-/Orte:

| |
|--|
| Montag , 18.00 Uhr Menden |
| Dienstag , 18.30 Uhr Rothenbach |
| Mittwoch , 18 Uhr Tempotraining |
| Donnerstag , 18.00 Uhr R'bach |
| Samstag , 15.30 Uhr Rothenbach |

Wer feiert seinen Geburtstag?

| | |
|-------------------------------|-----------------|
| 27.09. Norbert Dzialas | 52 Jahre |
| 30.09. Achim Neitzel | 52 Jahre |
| 08.10. Bettina Knappe | 52 Jahre |
| 08.10. Christoph Hess | 52 Jahre |

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

Geschäftsführer : Udo Lohrengel
Kassierer : Wolfgang Menzel

Veranstaltungswart :
Marion Sohni