

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  
Priv 02246 - 915 90 80  
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)



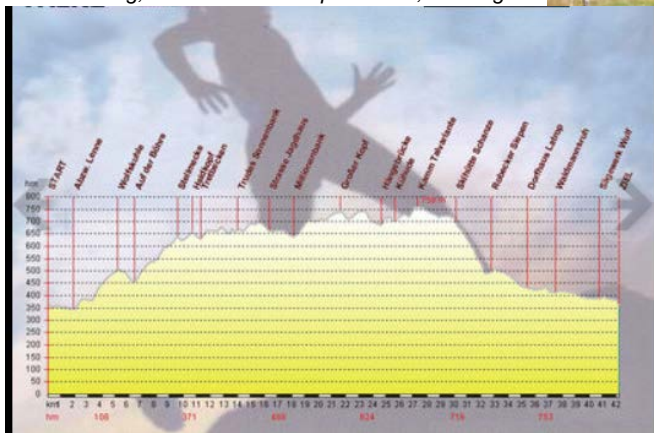
Lohmar, 02.11.2016

## Vereinsnachrichten 41-16

Am 15.10. trafen sich die Landschafts- und Erlebnisläufer in Schmallenberg, im OT Fleckenberg. Mit dabei auf der längsten Strecke – FRANZ



Franz schreibt: *Rothaarsteig war wirklich eine tolle Veranstaltung, die Strecke anspruchsvoll, aber gut*



Nach einem flachen Einlaufstück ist der Teilnehmer nach knapp 4 km im Ort Lenne und dann beginnt das Vergnügen, hinauf zum namensgebenden Rothaarsteig. Wie unten zu sehen, erkennt man ein sehr unruhiges Profil, dass bis km 30 die Sinne, je nach Tempo, fordert. Bis dahin hat man um die 800 HöM in den Beinen und jetzt kommt der Knaller, nämlich 12 km bergab zu laufen. Wer nach über 2 Stunden Bewältigen von Höhenunterschieden das schon mal erlebt, der weiß, wie reizvoll das für die Beine ist.



*laufbar, die Wege teils matschig – leichter Regen - ; leider machte mir mein Rücken zu schaffen. Zudem fehlten 2 Wochen Training. Aber, was soll das Jammern. War einer meiner schwersten Läufe (für den Kopf, dachte mehrmals ans Aussteigen), kam dann aber doch nach 3:52 h ins Ziel. Werde in 2016 nur noch den 7GebMar laufen .*

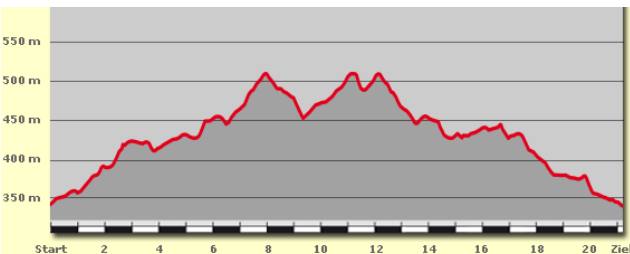
## 30. Löwenlauf Hachenburg | 15. Oktober 2016

fer bieten sich immer wieder schöne Ausblicke auf Hachenburg und Umgebung. Mit dem Erreichen des **Gräbersberg**

/ **Aussichtsturm** bei Alpenrod (ca. km 12) haben Sie den höchsten Punkt der Laufstrecke geschafft. Die angenehmen Wege und die erlebnisreiche Landschaft im Westerwald machen den Halbmarathon zu einem echten Naturerlebnis mit 260 HöM.

**Harald war im HM am Start und schreibt:** *Nachdem die letzten WK in die Hose gingen, wollte ich einen langen Aufbau für einen späteren für mich flotten HM machen. Zur Auswahl standen der HM am Rothaarsteig, der für mich neu gewesen wäre, die Streckenbeschreibung im Netz ließ mich aber Böses ahnen, oder eben Hachenburg,*

*wo ich soweit ich mich erinnere, vor 6 Jahren den Marathon lief und irgendwann in einem früheren Jahr den HM. Hier hatte ich die Strecke zwar als ziemlich wellig, aber für mich noch machbar in Erinnerung. Zielsetzung war eigentlich nur, möglichst unter 2 Stunden zu bleiben, es rolte heute*



*aber erstaunlich gut und ich war bereits nach gut 1:51 im Ziel. Mit der Zeit bin ich so zufrieden, dass sich ein weiterer HM Start für dieses Jahr erledigt hat.*

Geschäftsführer : Udo Lohrengel  
Kassierer : Wolfgang Menzel

Im November sind im Verein:

Walter Müller	23 Jahre
Harald Müller	23 Jahre
<b>Herbert Bergold</b>	<b>20 Jahre</b>
Jörg Schmidt	19 Jahre
Katja Ratte	17 Jahre
Antje Kucher	13 Jahre
Natalie Tesch	9 Jahre
Jörg Holzschneider	8 Jahre
Ulrike Steeger	4 Jahre
Norbert Sieberg	2 Jahre
Frank Roland	1 Jahr

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

- 15.10. **Schmallenberg**, Lämmlein
- 15.10. **Hachenburg**, MüllerH
- 30.10. **Frankfurt**, Oberndörfer
- 30.10. **Königswinter**, Reinisch
- 30.10. **Remscheid**, Kyrion, 3 x 21 Km Staffel mit Birgit, Barbara, Frank
- 12.11. **Bonn**, BrishatyE, Zacher
- 12.11. **Hennef**, Steeger, Böttcher, Reglin, Kaulbach, Lohrengel Braun, LennartzBi, Tesch
- 19.11. **Porz**, Oberndörfer
- 26.11. **Bensberg**, LennartzBi
- 11.12. **Aegidienberg**, Lämmlein
- 31.12. **Bonn**, findet nicht mehr statt

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?

- 07.11. **Werner Gieseler** 57 Jahre
- 08.11. **Frank Reinisch** 58 Jahre
- 11.11. **Sigurt Zacher** 52 Jahre
- 12.11. **Udo Lohrengel** 65 Jahre
- 13.11. **Karsten Dzialas** 44 Jahre
- 16.11. **Antje Kucher** 52 Jahre
- 21.11. **Thomas Schmitz** 56 Jahre
- 22.11. **Birgit Lennartz** 51 Jahre

Noch Startkarten für:

- 27.11. Mondorf (5)
- 27.11. Leverkusen (3)
- 04.12. Erpel (4)
- 04.12. Köln (3)
- 11.12. Bad Honnef (3)

Weitere Veranstaltungen bitte nachfragen.

Unsere diesjährige **Weihnachtsfeier** findet am Freitag, den **02.12.** statt und beginnt um 19 Uhr im „The Ash“ in **Troisdorf-Spich.**

Zusagen bitte an:  
[marion.sohni.ms@gmail.com](mailto:marion.sohni.ms@gmail.com)