



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, 28.05.2017

## Vereinsnachrichten 16-17

### 46. VOLKSWANDERUNG IM SIEBENGEIRGE



## 7 SONNTAG 14. MAI 2017 AUF EINEN STREICH



einen fantastischen Muskelkater erarbeitet und verdient und tags darauf bei der Siegrunde kam er mit dem Rädchen, denn an Laufen war nicht zu denken. Da er auch unsere gelegentlichen „Engpässe“ kennt, kam er mit einem Tandem und testete unseren Durchhaltewillen.

Veranstalter und Ausrichter: SKI-CLUB Bad Honnef e.V.

**Die Wanderstrecke:** ist ca. 26 km lang, führt durch das Siebengebirge und hat rund 1800 m Gesamthöhenunterschied.

**Start und Ziel:** Großraumparkplatz an der Endhaltestelle der Siebengebirgsbahn/Linie 66

**Startzeit:** 8 bis 10 Uhr. **Zielschluss:** 17 Uhr.

**Anmeldung:** Nur am Veranstaltungstag, keine Voranmeldung möglich.

**Startgeld:** Erwachsene € 7,00 **Startkarten:** sind ab 7.45 Uhr am Start erhältlich.

**Kontrollen:** Die Wanderstrecke ist gut markiert, unterwegs sind Kontrollstellen eingerichtet, die jeder Teilnehmer passieren muss. Hier erfolgt eine Markierung der Startkarte.

**Hinweise:** a) Nur Gehen und Wandern sind erlaubt – kein Laufen oder Laufschrift - Kein Wettbewerb! b) Wer vom Start bis zum Ziel alle 7 Kontrollposten anläuft, erhält die abgebildete Medaille mit Band vergoldet.

c) Wer nur 4-6 Kontrollposten anläuft, erhält die Medaille versilbert.

Die 46. Ski-Club-Volkswanderung "7 auf einen Streich" sah über 1700 Teil-

nehmerInnen, so viel wie noch nie. Noch vor dem eigentlichen Start um 8 Uhr waren schon einige 100 auf Tour, denn es war ja auch Wahltag. Darunter auch Sigggi, der sich schon seit Jahrzehnten dieses tolle Erlebnis nicht entgehen lässt. Sonne und gelegentlicher Regen begleitete die Wanderer, aber in der Natur eher nebensächlich. 7 Kontrollposten galt es für die zum Teil von weither Angereisten „abzuarbeiten“ darunter natürlich auch der Drachenfels mit seinen tollen Aussichten. Sigggi hatte es eilig und nach nur 2:45 h wieder zurück. Mit diesem gelaufenen Ergebnis hatte er sich

Im Juni sind im Verein:

Werner Gieseler	12 Jahre
<b>Klaus Braun</b>	<b>10 Jahre</b>
Kerstin Kuhnke	5 Jahre

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

14.05.	<b>Aachen</b> , LennartzBi
20.05.	<b>Ennepetal</b> , LennartzBi
21.05.	<b>Bonn</b> , Reinisch, Schmitzl EngelsH+A
21.05.	<b>Gelsenkirchen</b> , Lämmlein
25.05.	<b>Sinzig</b> , LennartzBi
04.06.	<b>Pietermaritzburg</b> , Menzel
04.06.	<b>Siegburg</b> , KuckR
11.06.	<b>Bonn</b> , Putz
17.06.	<b>Bremerhaven</b> , LennartzBi
24.06.	<b>Hennef</b> , Braun, Kaulbach, Lorenz-Kimmich, Kaymer Schmitzl
28.07.	<b>Köln</b> , Tesch
04.08.	<b>Hausen</b> , Reinisch
13.08.	<b>Monschau</b> , Lämmlein
09.09.	<b>Interlaken</b> , LennartzBi
01.10.	<b>Köln</b> , Kyriion, Braun, Breunig von Martial
08.10.	<b>München</b> , Lorenz-Kimmich
15.10.	<b>Melbourne</b> , Menzel
29.10.	<b>Remscheid</b> , Kyriion

### Wer feiert seinen Geburtstag?

07.06.	<b>Wolfgang Menzel</b>	62 Jahre
09.06.	<b>Bernd Nitsche</b>	59 Jahre

10.06.  
**Wolfram**  
**Hohaus**  
80 Jahre

### 5. VIVAWEST-Marathon am 21. Mai 2017 9.100 LäuferInnen erkunden das Revier Teilnehmerrekord und zufriedene Gesichter überall

Das Ruhrgebiet hat sich am heutigen Sonntag von seiner Breitensportlichen Seite gezeigt. Spannende Wettkämpfe, ideale Lauftemperaturen und eine ausgelassene Stimmung - der 5. VIVAWEST-Marathon war ein voller Erfolg. 9.071 Läuferinnen und Läufer machten sich unter hervorragenden Bedingungen am Sonntagmorgen auf ihren Weg durch die Ruhr-

gebietsstädte Gelsenkirchen, Essen, Bottrop und Gladbeck. 1.158 Marathonis, 3.814 Halbmarathonläufer, 636 Staffelläufer, 1.517 10km-Läufer und 1.946 Schülerinnen und Schüler beim EVONIK-Schulmarathon bedeuten einen neuen Anmelderekord für den VIVAWEST-Marathon.

Erneut war auch Franz wieder am Start und lieferte „Maßarbeit“ ab. Er schreibt:

*War wieder beim Vivawest-Marathon und habe bei warmem Wetter meine Vorgabe mit einer Zeit von 3:25 mit 3:24:03 geschafft. Trotz Hitze, konnte aber im zweiten Teil einen 5-er Schnitt halten.*

*Die Zeit reichte zu einem klaren AK-Sieg,*

*Nun plane ich für den Ultra-Marathon in Monschau.*

### Noch Startkarten für:

18.06.	Köln (6) DPLR
18.06.	Köln (4) Stadion-Lauf
24.06.	Hennef (2)
25.06.	Indeland-TRI (6)
14.07.	Köln (3)
27.08.	Köln (3)
24.09.	Ertstadt (2)
01.10.	Köln (14)
22.10.	Refrath (4)
27.10.	Frankfurt (6)
12.11.	Hennef (5)
10.12.	Bad Honnef (7)

**Weitere Veranstaltungen bitte nachfragen.**

### TRAININGSZEITEN-/Orte:

<b>Montag,</b>	<b>18.00 Uhr</b> Menden
<b>Dienstag,</b>	<b>18.30 Uhr</b> Rothenbach
<b>Mittwoch,</b>	<b>18 Uhr</b> Tempotraining
<b>Donnerstag,</b>	<b>18.00 Uhr</b> R'bach
<b>Samstag,</b>	<b>15.30 Uhr</b> Rothenbach

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

Geschäftsführer : Udo Lohrengel  
Kassierer : Wolfgang Menzel

Veranstaltungswart :  
Marion Sohni



Mit knapp 250 TeilnehmerInnen war die 24. Austragung gut besucht. Auf der flachen und schnellen Zehn-Kilometer-Wendepunkt-Strecke durch den Kottenforst wurden zugleich die Kreismeister Bonn/Rhein-Sieg ermittelt. Die idealen äußeren Bedingungen sorgten für so gute Laufzeiten, dass die Veranstalter vom Frauen-Laufverein Melpomene Bonn Geldpreise für die Unterbietung der letztjährigen Streckenrekorde auszahlen durften.

#### Streckenführung:

Der Start befindet sich am Gudenauer Weg im Bonner Ortsteil Ippendorf/Venusberg. In diesem Jahr war die Startnummernausgabe in der Seniorenheim St. Elisabeth (Gudenauer Weg 140). Die Strecke verläuft auf asphaltierten Wegen durch das Waldgebiet Kottenforst. Meist liegt die Strecke im Schatten und selbst bei stahlendem Sonnenschein ist es angenehm kühl. Ultraflach ist die Strecke nicht - aber sie ist eher schnell einzustufen. Der Start erfolgt gemeinsam mit den 5km LäuferInnen. Diese verlassen jedoch nach kurzer Zeit die gemeinsame Strecke und laufen zu einem anderen Wendepunkt! Als Wendepunktstrecke kommt es im mittleren Streckenverlauf zum "Gegenverkehr". Die entgegenkommenden Läufer sind jedoch kein Problem.

Neben Herbie, Ilse und Frank war auch **Angie** wieder auf der Strecke und schreibt:

*Den Melpomene Lauf kannte ich noch nicht. Laut Ausschreibung ging die Strecke bis auf zwei kleine Richtungswechsel bis zum Wendepunkt bei km 5 geradeaus durch den Kottenforst und wieder zurück. Außerdem konnte ich davon ausgehen, dass die Strecke flach ist. Also ideal, um eine neue Bestzeit zu laufen - und so fuhren wir am Sonntagmorgen nach Bonn.*

*In der Früh war es noch ziemlich kühl, aber für mich sind diese Temperaturen besser. Beim Warmlaufen habe ich dann jedes Sonnenfleckchen genutzt, um warm zu werden, aber auch nicht richtig aufgepasst und lag dann der Länge nach auf dem Asphalt, Knie und Handballen aufgeschlagen. Na super, der Sonntag fängt ja gut an. Zwei Frauen bieten ihre Hilfe an, versorgen mich mit Pflaster und wünschen mir zum Lauf viel Glück. Das kann ich heute wohl brauchen.*

*Mit Pflaster und Glückwünschen versehen stehe ich dann am Start. Da ist viel Gedränge, weil der 5er und der 10er Lauf gleichzeitig gestartet werden. Beim 5er starten einige Kinder, die hektisch hin und her laufen. Aber alles geht gut. Ich habe das Gefühl ständig bergab zu laufen, und habe auf einmal Sorge, dass die Strecke bis zum Wendepunkt bergab geht und ich zum Ende wieder alles bergauf laufen muss. Ab Wendepunkt bleibt dieses Gefühl, und ich kann zügig weiter laufen, bis bei km 7,5 die kleine Bodenwelle kommt und ich im Gegenanstieg ein bisschen Mühe habe. Ich komme mit einer Zeit von 50:04 ins Ziel und bin sehr zufrieden. Heute hat doch noch alles gepasst und es war ein perfekter Lauf.*

#### **Vatertag am Muttertag beim Aachener-Engel-Lauf**

Da meine Mutter am 14. Mai auf Rügen weilte, fuhr ich zum Laufen in die Geburtsstadt meines Vaters nach Aachen zum dortigen 8. Aachener-Engel-Lauf. Der Verein Aachener Engel ([www.aachener-engel.de](http://www.aachener-engel.de)) wurde 2005 als Privatinitiative ins Leben gerufen. Der Initiator, Martin Lücker, hatte ursprünglich die Hilfe einzelner an Krebs erkrankter Patienten im Fokus. Nach erfolgreich überstandener Krebserkrankung war es sein Wunsch, mit seiner Erfahrung anderen Menschen in ähnlichen Lebenslagen zu helfen. Um auch Opfern von Unfällen, Missbrauch, Gewalt oder sozialer Ungerechtigkeit helfen zu können, wurde das Hilfsangebot erweitert. Wer unverschuldet in Not ist, kann auf Hilfe zählen.

Seit 2009 ist der Verein auch in der präventiven Hilfe aktiv. Um benachteiligten Heranwachsenden eine faire Chance zu ermöglichen, wird neben Sport auch kostenlose Bildung angeboten.

Dies alles basiert maßgeblich auf dem Ehrenamt. Es fallen keine Kosten durch übertriebene Verwaltung an. Jede Spende wird dem Vereinszweck zugeführt. Die laufenden Kosten finanzieren sich aus den Mitgliedsbeiträgen und Sponsorengeldern. Da sich die Hilfe auf die Region Aachen beschränkt, macht die Verwendung der Mittel transparent und nachvollziehbar.

Die Veranstaltung wurde vom Laufteam der Aachener Engel in Zusammenarbeit mit der LG Germania Freund ausgetragen.

Die Strecke durch das Naturschutzgebiet Brander Wald erwies sich als sehr abwechslungsreich und kurzweilig: Truppenübungsgelände, Parkgelände, Weitsichten in die Eifel und nach Aachen, befestigte Waldwege, Pfade, wellig, lange Geraden, aber auch 20 Richtungsänderungen und nie weiter als ca. 2 Kilometer von Start und Ziel entfernt. Wie immer fühlte ich mich am Start träge und hatte müde Beine und der erste Kilometer - wenn auch zu kurz, denn 3:30 min kann ich nicht mehr laufen - war mühsam. Doch dann lief es immer besser: Bei km 5 Zwischenzeit 21:15, überholte ich bei km 6 eine Frau und die Strecke stieg jetzt vermehrt an. Zwei Walkerinnen die ich passierte applaudierten „Super, 2. Frau“. Ich konnte es nicht glauben, doch es war so und nach 45:20 min lief ich als 2. Frau und Siegerin der W 50 ins Ziel. Die 3. Frau, die ich überholt hatte, war bereits W 55. Egal, ich war happy und als Preis gab es bei der schnell stattfindenden Siegerehrung einen Strohhut. Der Sommer kann also kommen.

*Das Naturschutzgebiet Brander Wald liegt im Gebiet der Stadt Aachen, zwischen Aachen-Brand und Stolberg. Es ist Teilbereich eines Standortübungsplatzes mit 224,9 ha Größe. Etwa in der Mitte sind zwei kleine Offenlandbereiche mit feuchten Magerweiden und Callunaheiden mit Pfeifengras. Am Rand ist ein kleines Gebiet mit Schwermetaltrassen und Galmeiveilchen-Vorkommen. Großflächig ist der Brander Wald mit Fichten und Kiefern-mischwäldern bedeckt sowie teilweise mit Roteichen. Naturschutzfachlich wertvoll sind auch die Quellbäche des Brander Waldes mit den begleitenden, oft quelligen Bachauenwäldchen. Durch das Vorkommen der Schlingnatter kommt dem Naturschutzgebiet eine internationale Bedeutung zu, auch als Trittsteinbiotop für den regionalen Biotopverbund. **BiLe***



Badetag...

Nein, zu heiß war es nicht, was eine Abkühlung notwendig gemacht hätte.

Es war schlichtweg so, dass wir abkürzen wollten, aber die Agger war im Weg und da sahen wir einen Menschen, mitten in der Agger stehend, Würmer badend und schon wurden wir mutig und schätzten die Wassertiefe positiv ein.

Ich, der „Abkürzer“, dem Tross voraus, die Fluten mit den Beinen teilend, Hand in Hand, eine Läuferkette in der Agger.

Flussmittig, für Eile gab es keinen Grund, zückte Britta ihr fotografierfähiges Telefon und machte dieses von Spaß gezeichnete Foto.

Das Wasser war angenehm und lud zum Verweilen ein. Mit quietschenden Schuhen, eine Spur Wasser auf der Straße zeichnend traten wir den Rückweg zum Rothenbach an und abends wurde die Geschichte für die Enkelkinder im Hinterkopf abgelegt.