



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, 06.09.2017

Vereinsnachrichten 25-17

Bergiger Landschaftslauf mit guter Beteiligung Rund um die Burg Are am 27.08.17

Für LäuferInnen mit Asphaltallergie ist es ein wunderschönes Laufgebiet und weil zu 80% im Grünen, oft unter hohen Laubdächern, kann auch schwüles



so erträglich sein. Gut, einige Kilometer durch offene Weinberge, aber mit tollen Aussichten und dem optischen Traubengenuss auf der Zunge lässt es sich Laufen. Es war die 7. Auflage und deutlich über 300 wollten dabei sein. Das ist umso erstaunlicher, weil an diesem Wochenende die Wettkampfmöglichkeiten sehr umfangreich waren.

Vor Ort, im Start- und Zielgelände verläuft alles ruhig und gediegen. Nichts von dem Eventrummel wie

anderenorts. Die Fußarbeiter sind auch anders gekleidet und als Neuling in dieser Szenerie könnte man glauben, dass es von hier zum Nordpol oder in die Alpen geht – über mehrere Tage. Auch die Shirts Einzelner machen deutlich, wo sie den Fuß schon hinggesetzt haben.

Die Anzahl der Ausrüstungsgegenstände und die Farbigkeit der Hilfsmittel nehmen mit der zu laufenden Streckenlänge (von 16 über 33 bis 52 km) zu.

Um 09.30 Uhr stehen alle am Start und bergab rollt sich das Feld ein, denn am Anfang kann man nichts gewinnen, aber alles verlieren.

Birgit und Ilse hatten an dem Tag Lust auf 33 km mit ca. 1.100 HöM und planten zwischen 3,5 und 4 Stunden zurück zu sein. Die Strecke musste wegen einer zerstörten Brücke über die Ahr im Langfigtal geändert werden, was etwas Strecke und einige Höhenmeter mehr einbrachte. Das Startgeld blieb aber gleich! Burkhard war auch unter den Startern und auf diesen lief Birgit bei ca. km 25 auf und beide liefen den Rest gemeinsam, denn Birgits Sieg stand schon fest und Burkhard brauchte mütterliche Zuwendung. Ilse hatte das Unternehmen „knackige 33“ sehr gefallen und bereits ein Cookie in der linken Herzkammer für 2018 platziert, das rechtzeitig daran erinnern soll. Allerdings könnten es dann 52 km werden...

Zweiter Tag der Bergisch Gladbacher Bahnlaufserie - Punktlandungen

Top-Bedingungen, wie von Norbert herbeigesehnt, an diesem Abend im Stadion. Kein Wind, 14°, trocken und Motivation am Limit!

Gleich im ersten Rennen stellte sich Norbert dem Starter und zog seine Bahnen im vorgeplanten Tempo zwischen 97-99 sec/400 m. Er hatte „gute“ Mitläufer und so fügte sich alles zusammen und am Ende kam das Maximalergebnis heraus. Zufrieden bis auf die Knochen schaute er dann im nachfolgenden Rennen zu, was Martin da so hinkriegen sollte.

Der tat von Beginn an alles dafür, was notwendig war, um die 19 Minutenmarke zu tangieren.

Er biss sich durch

und Widerstände vertrieb er mit Auf- und Überholattacken auf seine MitläuferInnen.

Noch Startkarten für:

- 08.10. Essen (3)
- 21.10. Lengerich (1)
- 22.10. Refrath (4)
- 27.10. Frankfurt (4)
- 12.11. Hennef (5)
- 12.11. Leverkusen (5)
- 03.12. Erpel (5)
- 03.12. Köln (3)
- 09.12. Leverkusen (4)
- 10.12. Bad Honnef (2)

Weitere Veranstaltungen bitte nachfragen.

Verans
Marion



Martinshütte Altenahr - 3 km Rotweinwanderweg - 6 km Mayschoß - 9 km Schwedenkopf - 11 km Dernau - 13 km Rech - 17 km Campingplatz Mayschoß - 19 km Rotweinwanderweg - 21 km Reimerzhoven - 22 km Langfigtal - 25 km Jugendherrberge - 27 km Altenburg - 28 km Kreuzberg - 29 km Vischelatal - 31 km Bergstation ehem. Seilbahn Altenahr - 33 km Martinshütte

Im September sind im Verein:

13 Gründungsmitglieder	24 Jahre
Rüdiger Hötger	17 Jahre
Olaf Kucher	15 Jahre
Anne Gerlach	14 Jahre
Gerd Dürr	14 Jahre
Waldemar Böttcher	6 Jahre

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

- 02.09. **Buchholz**, KuckR, KucherO Engels, Müller, Kyriion
- 02.09. **Wuppertal**, Lämmlein
- 03.09. **Köln**, Oberndörfer
- 07.09. **GL**, Oberndörfer, Tesch
- 07.09. **Köln**, Breunig, LennartzBi
- 09.09. **Interlaken**, LennartzBi
- 09.09. **Wesseling**, BrishatyE
- 24.09. **Berlin**, Kaulbach
- 24.09. Siegburg, Tesch, Nitsche, Braun, Reinisch
- 01.10. **Köln**, Kyriion, Braun, Breunig von Martial, Menzel, LennartzBi
- 08.10. **München**, Lorenz-Kimmich
- 14.10. **Hangelar**, Brishaty+E
- 15.10. **Melbourne**, Menzel
- 28.10. **Altendorf-Ersdorf**, BrishatyE
- 29.10. **Remscheid**, Kyriion, Lämmlein
- 11.11. **Bonn**, BrishatyE
- 18.11. **Bad-Godesberg**, BrishatyE
- 18.11. **Wuppertal**, Lämmlein
- 02.12. **Marienhagen**, BrishatyE
- 10.12. **Bad Honnef**, Lämmlein

Wer feiert seinen Geburtstag?

04.09.
Manfred Prokaska
60 Jahre

06.09.
Helmut Altenrath
70 Jahre



13.09. **Gaby Altenrath** 67 Jahre
13.09. **Jürgen Lorenz-K.** 58 Jahre

Liebe LLGler,

unser diesjähriger **Vereinsausflug** findet am

Sonntag, 29. Oktober 14-17 Uhr

statt.

Wir werden eine Schnupperstunde im Bogenschießen bekommen.

Für jeden wird der passende Bogen ausgesucht, anschließend Aufbau, theoretische Einführung, Schießen und Abbau.



Im Anschluss könnten wir noch zusammen etwas essen.

Naturwerkstatt Hennef
Am Burghart 8
Hennef-Stein

Anmeldungen bitte ab sofort Marion per Mail familie.sohni@t-online.de
oder WhatsApp 0151-50369789.

Lieben Gruß

Marion