

Langlaufgemeinschaft Sankt Augustin  
Geschäftsstelle  
Zum Friedenskreuz 7 D-53797 Lohmar



Vereinsnummer der LLG St. Augustin im LVN 30141

Tel. 02246 - 911 647 Mobil 0151-25866395  
Priv 02246 - 915 90 80  
info@LLG-St-Augustin.de, www.LLG-St-Augustin.de  
www.marathon-und-mehr.de

Lohmar, 30.07.2018

## Vereinsnachrichten 20-18

**KÖLN** ... hat bundesweit die höchste Veranstaltungsdichte im Laufsport und so kann es kaum wundern, dass nicht nur an Wochenenden 1 und manchmal 2 und auch in der Woche Laufveranstaltungen angeboten werden.

Bei knapp 1,1 Mio Einwohnern und einer weiteren Million im direkten Umland, können eigentlich alle Veranstalter mit gut gefüllten Startlisten aufwarten. Allerdings muss/sollte das Angebotene schon stimmen, denn die Laufkundschaft hat das Preis-/Leistungsverhältnis schon lange als Gradmesser erkannt.

### 29. KÖLNER FRIEDENSLAUF AM 15.07.18

Im Rahmen der läuferischen Hochkonjunktur wurde mal wieder der Panoramalauf am Rhein angeboten. Klein, sehr klein, aber familiär. Es war Ferienbeginn und die Startzeit wieder High Noon, wo man entweder schon fertig oder sich vielleicht auf den Weg macht. Auf das Veranstaltungs-

Der Kölner Friedenslauf, der in seiner Geschichte schon mehrfach gefährdet war und einmal sogar vor dem Aus stand, ging in den achtziger Jahren aus der allgemeinen Friedensbewegung in Deutschland, insbesondere aber aus der Initiative Kölner Sportler für den Frieden hervor. Getragen in der Anfangszeit vor allem von Studenten, wollte man mit dem Friedenslauf ein Zeichen setzen. Im kommenden Jahr wird die Veranstaltung, die von der TFG Köln-Nippes organisiert wird, ihr dreißigjähriges Jubiläum feiern.

angebot in den Tagen zuvor oder danach zu schießen, um Erklärungen für

Die 10 km Distanz wurde wie bisher zunächst stadteinwärts in Richtung Dom geführt. Er endet aber nun bereits vor der Zoobrücke, wo sich jetzt der

neue südliche Wendepunkt befindet. Anschließend geht es wieder in Richtung Kölner Norden entlang des Rheindamms bis zum Cranachwäldchen am Molenkopf. Hier wird beim Wendepunkt gewendet. In Richtung Innenstadt geht es wieder zur Zoobrücke und danach wieder hierhin zurück. Die letzten Kilometer führen dann wieder nach Süden in Richtung des Ziels. Somit sind nur 2 kurze Runden statt einer langen Pendelstrecke zu laufen.

Teilnehmerzahlen oder Teilnehmerinteresse ist sinnlos, da völlig andere Bedingungen.

MartinO und WolfgangM waren in der Mittagshitze am Start, auch wenn es zwischenzeitlich zu jeder Tageszeit sehr gut geheizt ist.

Ein Teil der Strecke liegt im Schatten, aber etliche Kilometer eben nicht, was gerademal knapp 100 Teilnehmer interessierte. Der Kurs entspricht einer doppelten Pendelstrecke am li. Rheinufer, mit Start und Ziel am AXA-Hochhaus



### Der Spendenlauf in Köln 2018

Der #ZeroHungerRun 2018 ist gelaufen – alle waren begeistert! 1.117 LäuferInnenWir bedanken uns ganz herzlich bei euch 1.117 LäuferInnen brachten eine Spendensumme von 20Tsd Euro zusammen.

Im Angesicht des Kölner Stadions ging es von den Jahnwiesen in den nahen Wald und für 10 km über 2 Runden. WolfgangM war wieder

unter den „Sprintern“ und arbeitet heftig an einer Zeit unter 1 h. Es war – natürlich – heiß und auch wenn sich der „Laufkörper“ daran zunehmend gewohnt ist, so kann man beim Output noch leichte Zweifel haben.

Am 30.09. gibt es eine Neuauflage des ZHR, aber dann in Bonn.

**TRAININGSZEITEN-/Orte:**  
Montag, 18.00 Uhr Menden  
Dienstag, 18.30 Uhr Rothenbach  
Mittwoch, 18 U TT Aggerstaden  
Donnerstag, 18.00 Uhr R'bach  
Samstag, 15.30 Uhr Rothenbach

nnartz  
steimel

Geschäftsführer : Udo Lor  
Kassierer : Wolfgang

Im August sind im Verein:

Herbie Engels	8 Jahre
Eugen Brishaty	2 Jahre
Irina Brishaty	2 Jahre

Wer ist wann und wo für die LLG am Start

13.07. Köln, Ilse, Menzel  
15.07. Köln, Oberndörfer  
19.07. Köln, Menzel  
27.07. Köln, LennartzBi  
05.08. Köln, LennartzBi, Ilse  
10.08. Hausen, Ilse, Reinisch, LennartzBi, KucherO  
16.08. Bergisch-GL, Tesch  
23.08. GL, Tesch  
26.08. Köln, Teusch, Lorenz-Kimmich, Menzel  
30.08. GL, Tesch  
09.09. Bad Honnef, Ilse  
07.10. Köln, Menzel, Lorenz-Kimmich, Kaulbach, SchmitzIlse, TeschN, Braun  
14.10. Essen, Lämmlein  
28.10. Auckland, Menzel  
09.12. Ägidienberg, Ilse

Noch Startkarten für:

10.08. Hausen (2)  
31.08. Bergheim (4)  
07.10. Köln (2)

Weitere Veranstaltungen bitte nachfragen.

Wer feiert seinen Geburtstag?

27.07. Harry Bergold 71 Jahre  
05.08. Alexander Rausch 68 Jahre  
09.08. Holger Hofmann 51 Jahre

10.08.  
Karl-Heinz  
Bergmann  
60 Jahre

