

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, 12.04.2019

## Vereinsnachrichten 12-19



### Mit Dr. KARSTEN Brandt begrüßen wir ein neues Mitglied in der LLG.

Karsten ist gebürtiger Bonner und auf den Fotos bei seinem letzten Heimspiel zu sehen, als er den HM in toller Zeit von 1:56 zurücklegte. Aber er ist kein Neuling im Laufgeschehen, denn an die 100 Wettkämpfe kamen in den Jahren seit 2000 zusammen. Das Laufen sollte zunächst nur ein Ausgleich zum beruflichen Alltag sein, aber es wurde mehr. In dieser Zeit hat er z.B. den Monschau-Marathon oder auch den Rursee-Marathon, den er als landschaftlichen Genuss beschreibt, unter die Füße genommen. Sein bisher schönstes Erlebnis war die Teilnahme am Rhein-Ahr Marsch über 100 km. Aber auch die kürzeren Sachen läuft er gerne wie unlängst beim Beueler10er. Karsten ist verheiratet und politisch sehr interessiert, was aber nur bedingt sein Berufsfeld tangiert, denn als Klimatologe und Geschäftsführer der Donnerwetter GmbH aus Bonn bietet er ein breites Spektrum an Informationen um Wetter und Klima, aber auch zahlreiche andere Bereiche, die seinen volkswirtschaftlichen und geschichtlichen Kenntnissen und Fähigkeiten entsprechen.

Um so vielfältig im Bilde zu sein liegt es auf der Hand, dass Reisen und Wandern mit zu seinen Freizeitakti-

vitäten gehören.

#### Im April sind im Verein:

Birgit Wilms	14 Jahre
Marion Sohni	14 Jahre
Sigurt Zacher	13 Jahre
Uwe Niederprüm	9 Jahre
Alexander Reglin	7 Jahre
Barbara Kaulbach	4 Jahre
Max Wiemker	3 Jahre
Vicky Antoniou	3 Jahre
Stephanie Antoniou	3 Jahre

#### Für die LLG am Start:

31.03. Köln, Peppel
07.04. Bonn, Braun, Ilse Wiemker, Lorenz-Kimmich, Böttcher, Scholl, Lichtenberg Drose, Hartnack, EngelsH Nitsche, Klein, LennartzBi
28.04. Köln, Lorenz-Kimmich Peppel
05.05. Ansbach, Lorenz-Kimmich
18.05. Berlin, LennartzBi
19.05. Gelsenkirchen, Hartnack, Lohrengel
26.05. Würzburg, LennartzBi
09.06. Durban, Menzel
25.08. Köln, Lorenz-Kimmich
22.09. Gmund, Lorenz-Kimmich
13.10. Köln, Braun, Lorenz-K. Peppel Frauenstaffel mit Ilse, Birgit, Barbara und MarionW

#### Wer feiert seinen Geburtstag?

16.04. Peter Scholl	44 Jahre
25.04. Irina Brishaty	36 Jahre
26.04. Ernst Gust	78 Jahre
03.05. Burkhard Vitt	71 Jahre

#### Noch Startkarten für:

20.04. Köln (5)
20.04. Erpel (4)
01.05. Mendig (5)
05.05. Frechen (5)
19.05. Gelsenkirchen (5)
19.05. Refrath (4)
24.05. Aachen (5)
02.06. Köln (5)
16.06. Aldenhoven (3)
22.06. Hennef (4)
30.06. Windeck (1)
12.07. Köln (3)
26.07. Köln (4)
04.08. Köln (2)
09.08. Hausen (5)
16.08. Köln (5)
30.08. Bergheim (3)
29.09. Ertstadt (2)
13.10. Köln (7)
27.10. Frankfurt (5)
08.11. Sindorf (3)
10.11. Hennef (5)
08.12. Bad Honnef (5)

Weitere Veranstaltungen  
bitte nachfragen.



Geschäftsführer : Udo Lohrengel  
Sponsoring : Wolfgang Menzel

Veranstaltungswart :  
komm. Birgit Lennartz



# BASTEILAUFLAUF



Am 31.03. fand die Premiere des Basteilaufes statt. Wer seine Uhr richtig umgestellt hatte, sollte auch zeitgerecht am Start gewesen sein. Das gelang nicht allen, und es gab heftige Verspätungen. Auch, weil die Parkplätze in diesem Bereich knapp sind und öffentliche Verkehrsmittel (Bahn) z.B. an diesem Morgen aus dem Bonner Raum ausfiel. Als es dann um 10 h über 5 km zur Sache ging, war auch Neumitglied MarcoP dabei, der nach langer läuferischer Abstinenz seinen ersten 5 km-Lauf und dann sogleich weit unter der angedachten 30 min-Marke absolvierte. Damit war er sehr zufrieden bis euphorisch. Schon am 28.04. geht es beim Severinslauf wieder auf die Strecke. Und am 13.10. der HM in Köln.

Die Laufstrecke ist zu 95% potteben und darf als sehr schnell bezeichnet werden, wenn sich auch der Wind an die Laufrichtung hält. Eine Runde am Rhein bringt dann 5 km, während die 10er 1h später den Rheinblick zweimal genießen dürfen. Das Wetter spielte mit, die Organisation spielte sich ein und wird bei einer geplanten Neuauflage in 2020 alles im Griff haben. Dies

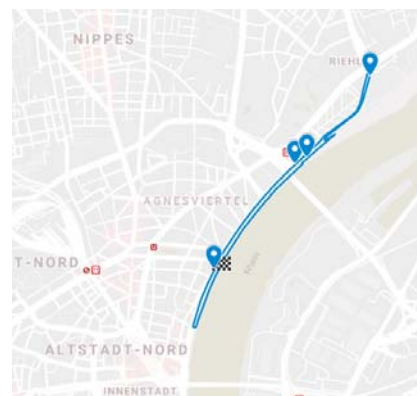


ist auch notwendig, denn die Deutschen Meisterschaften im 10 km-Straßenlauf sind mittelfristig auf dieser Strecke geplant. Gut, der Rhein, der könnte es in Teilen verhindern, wie 14 Tage zuvor, als er die ufernahen Bereiche gut 3 m höher für knapp 3 Tage besuchte und mit Beschlag belegte. Aber dafür wurde bereits vorausgedacht und die Alternativroute, halt oberhalb des Rheinuferweges, ist dafür vorgesehen.

## Marco Peppel

**00:27:40**  
Nettozeit

Platzierung gesamt: **66.** Altersklassenplatzierung: **9. (M40)**  
1 km: 05:36 3 km: 05:46 5 km: 05:12  
2 km: 05:42 4 km: 05:26



### TRAININGSZEITEN-/Orte:

**Montag, 18.00 Uhr Menden**  
**Dienstag, 18.30 Uhr Rothenbach**  
**Mittwoch, 18 Uhr Tempotraining**  
**Donnerstag, 18.00 Uhr Rothenbach**  
**Samstag, 15.30 Uhr Rothenbach**