

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, 23.07.2019

## Vereinsnachrichten 22-19



### 19. Juni abends am Rhein in Bonn mit Ilse, Barbara und Karsten

Ein Lauf. Zwei Rennen.

Wer es schnell und hell mag, geht um 20 Uhr an den

Im Juli sind im Verein:

Thomas Schmitz1	15 Jahre
Frank Reinisch	11 Jahre
Manfred Licharz	9 Jahre
Christine Staskiewicz	7 Jahre
Heinz Rasten	4 Jahre

Für die LLG am Start:

19.06. Bonn, Ilse, Kaulbach Brandt
20.06. Strombach, Lennartz
22.06. Hennef, Braun, Ilse, Kaiser LennartzBi, Kaymer, Menzel
27.06. Bonn, Teamlauf
30.06. Windeck, Kaulbach, Wilms, Kyrión
30.06. Bonn, LennartzBi
05.07. Bonn, Menzel, LennartzBi Kaiser
07.07. Porz, Oberndörfer, Menzel
12.07. Köln, Kaulbach, Trinks, Peppel, Menzel
14.07. Köln, Menzel
26.07. Köln, Peppel, LennartzBi Kaiser
03.08. Mandarfen, Ilse
04.08. Köln, LennartzBi
09.08. Hausen, Ilse, LennartzBi
16.08. Köln, Peppel
25.08. Köln, Lorenz-Kimmich
13.09. Mannheim, LennartzBi
14.09. Schönau, LennartzBi
15.09. Rottweil, LennartzBi
15.09. Sydney, Menzel
14.09. Plettenberg, Lämmlein
22.09. Gmund, Lorenz-Kimmich
13.10. Köln, Braun, Lorenz-K. Peppel, Böttcher, Trinks Frauenstaffel mit Ilse, Birgit, Barbara und MarionW
27.10. Remscheid, Lämmlein Kyrión
08.12. Bad Honnef, Brandt, Ilse

Start, muss aber um 21 Uhr zurück sein.

Ab 50 min soll der „Fun“ beginnen und darf dann auch gerne 90 min anhalten. Also erst um 23 Uhr ist Schicht am Rhein. Ilse hatte mit der Strecke noch eine Rechnung offen und beschreibt ihr Erlebnis so: *Zeit für einen flotten 10er dachte ich, aber vor allem nicht aufgeben nach 2 km wie im letzten Jahr. Mein Ziel: eine Zeit von 48 Min, vielleicht ein bisschen schneller, schließlich konnte ich mich ja dann doch mal zum Bahntraining in den letzten Wochen überwinden. Mit dem Fahrrad ging nach Bonn, wo ich Barbara und Karsten traf. Ein kleines Schwätzchen, gemeinsames*



*Einlaufen und dann ging es los. Der erste Kilometer lief gut mit der vorgesehenen Pace, aber schon kurz hinter km 2 die erste Panne: die Schnürriemen waren komplett offen, also an den Rand und zubinden. Wie dumm. Nächstens nicht so viel quasseln, sondern sich konzentrieren. Weiter gings, ... ab Kilometer 5 dann Magen/Darmprobleme, irgendwie ein Fluch in Bonn. Vielleicht lag es an dem Wasser?? nicht möglich. Egal, auf keinen Fall aufgeben und versuchen, so gut wie möglich durchzukommen. Das gelang mir auch, obwohl mir die Zeit von über 50 Minuten nicht gefiel.*

### In der nunmehr 26. Auflage fand der bekannte Hasenrunden-Lambachtallauf am 20. Juni 2019 statt.

Fünf Monate zuvor wurde das Aus für den Hasenrunden-Lambachtallauf verkündet, doch dann fanden sich neue Ausrichter, ein Finanzier und die

Tradition konnte fortgeführt werden.

Bei bestem Laufwetter zählte man deutlich über 300 TeilnehmerInnen. Die neuen Ausrichter – noch in der Übungsphase – davon überrascht/überrannt, bauten auf, regelten und machten, so dass man den

Zeitplan annähernd halten konnte.

Das taten auch die LäuferInnen, denn viele waren flotter zurück als zuvor angenommen.

### Noch Startkarten für:

04.08. Köln (2)  
09.08. Hausen (4)  
16.08. Köln (3)  
30.08. Bergheim (3)  
29.09. Erftstadt (2)  
13.10. Köln (1)  
27.10. Frankfurt (1)  
08.11. Sindorf (3)  
10.11. Hennef (5)  
08.12. Bad Honnef (3)

Weitere Veranstaltungen bitte nachfragen.

### Wer feiert seinen Geburtstag?

21.07. Eugen Brishaty	37 Jahre
27.07. Harry Bergold	72 Jahre
05.08. Alexander Rausch	69 Jahre
09.08. Holger Hofmann	52 Jahre

10.08. Karl-Heinz Bergmann  
60 Jahre



### 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



Geschäftsführer  
assierer



Fast 2000 TeilnehmerInnen beim 15. Europalauf in Hennef – bestmögliche Stimmung in der Stadt – 1.Lauf des 7GC - 10 LLG-LäuferInnen am Start – 7 Podestplätze - mehr geht nicht!

Für Kleine, Mittlere und Große, für Junge und Alte, für mit und ohne Stöcke, für Familienläufer, für Schnupperer, für Aussichtshungrige, für Panoramabegeisterte...

Das gute Wetter mit 23-28° war für alle da und wer in Hennef nicht selber mitlief, stand am Streckenrand mit Verbeugung und Applaus.



200 hatten an diesem Tag für den HM gemeldet und arbeiteten die wellige Strecke ab. Ein ordentlicher Hügel zwischen 11 und 16 sorgt für bleibende Erinnerun-



gen. Daniela, Ilse, Herbie und Klaus gönnten sich diese Strecke und erreichten alle fordere Platzierungen. 300 HöM waren zu bewältigen.

Barbara, Birgit, Johannes, Wolfgang, Harry und Bernd vertrauten auf ihr Tempo, denn der Gefahr, dass die Gastronomie abgefuttert ist, wenn sie zu lange unterwegs sind, wollten sie vorbeugen.



Von den ca. 400 StarterInnen erreichten 380 das Ziel vor dem Rathaus.

**Für sportliche Läufer und alle, die gerne ein schönes Panorama genießen**

Vermessene und genehmigte Strecke (auch der HM) Der landschaftlich reizvolle Rundkurs über 10 km ist überwiegend flach.

Nach dem ersten kleinen Anstieg hinter der Hängebrücke Weingartsgasse und dem Streckenverlauf durch das Dorf "Weingartsgasse" bietet Ihnen der HIT-Panoramalauf einen traumhaft schönen Ausblick über das Siegtal bis hin zum Siebengebirge.

Der anschließende Streckenabschnitt verläuft um das schöne Naturschutzgebiet des Allner Sees und über die Allner Brücke. An der Sieg entlang geht es zurück in Richtung Ziel. (Veranstalterangaben)

Cups ist, wollte ich möglichst eine solide Zeit laufen, war aber an den beiden Tagen vorher ziemlich skeptisch: Nachdem es Mittwoch so schlecht lief, plagten mich Selbstzweifel. Würde ich überhaupt die 21 km durchhalten? Das Thermometer zeigte 28 Grad, als ich mit dem Fahrrad nach Hennef fuhr, was mir viel zu heiß war. Aber als ich die vielen netten Vereinskolleginnen und Kollegen sah, waren meine trüben Gedanken verflogen. Ich hatte genug Zeit, mich ordentlich einzulaufen, traf dabei auf alte Bekannte und konnte mich an die Temperaturen anpassen. Pünktlich um 15 Uhr erfolgte der Startschuss. Los gings an der Sieg vorbei bis zur Brücke zur Sieglinde, die wie immer herrlich unter den Füßen der Läufer wippte. Dann der erste Anstieg und an dessen Ende befand sich glücklicherweise auch die erste Trinkstation, die ich gleich nutzte. Einige Verpflegungs-

**Ilse beschreibt ihr Erlebnis wie folgt:**

Am 22. Juni fand in Hennef der 15. Europalauf statt. Dort bin ich schon in den letzten beiden Jahren gelaufen, Strecke und Stimmung hatten mir immer gut gefallen, deshalb war ich auch dieses Jahr wieder dabei. Da dieser Lauf auch der erste Lauf im Rahmen des Siebengebirgs-

stationen warteten auch mit Duschen auf, herrlich. Ansonsten: immer zwei Wasserbecher: einen für die Dusche, einen zum Trinken. So ging es die erste Hälfte



ganz gut. Dann ab Kilometer 12 sollte es bergan gehen. Da die Strecke aber im Wald liegt, gestaltete sich dieser Teil besser als gedacht und ich konnte sogar auf einige Läufer aufschließen. Von Driesch aus hinunter war höllisch steil, aber machbar. Zum Schluss (ab Kilometer 17) wurde es richtig hart: es fühlte sich an wie Gegenwind, jedenfalls



hatte ich das Gefühl, dass ich kaum von der Stelle kam. Allerdings schien es den Anderen aber auch so zu gehen, denn ich konnte noch 2 Damen überholen. Die

letzten beiden Kilometer stießen dann die 10km Läufer noch zu uns. Das gab neue Motivation für den Endspurt, und nach knapp 1:48 war ich glücklich im Ziel, wo es neben einer Medaille (neu in diesem Jahr) auch reichlich Wasser gab.

### **Johannes, der flotte Zehner schreibt:**

Der Hennefer Europalauf ist mir immer ein besonderes Anliegen, weil ich den größten Teil meines Lebens eben in Hennef verbracht habe und mir Land und Leute dort sehr ans Herz gewachsen sind. Daher habe ich es mir natürlich auch dieses Jahr



nicht nehmen lassen, mich unter die rund 1900 Läuferinnen und Läufer zu mischen. Besonders gefreut hat mich zudem, in bester LLG-Gesellschaft mit Barbara, Birgit, Wolfgang und Bernd den 10er zu bestreiten. Bei den – freundlich ausgedrückt - hoch sommerlichen Temperaturen empfand ich die Entscheidung, mich nicht auf die HM-Strecke begeben zu haben im Nachhinein als eine für mich sehr richtige. Denn selbst die 10 KM verlangten mir alles ab und das, obwohl uns Läufern dankenswerterweise alle 2 bis 3 KM eine Wasserverpflegungsstelle geboten wurde, mit deren Hilfe das Flüssigkeitsdefizit halbwegs ausgeglichen werden konnte. Trotz alledem war es vom ersten Meter an ein Kampf gegen den inneren Schweinehund und selbst die relativ kleinen Anstiege hinter der Gaststätte Sieglinde, wo es durch die Weingartsgasse nach Allner geht, fielen diesmal noch erheblich mehr auf als sonst. Zumindest aber blieb ich davor verschont, im direkten Vergleich mit meinem Sprössling

Valentin erstmalig den Kürzeren zu ziehen. Hiermit musste ich, nachdem ich mich letztes Jahr noch knapp behaupten konnte, zwingend rechnen. Valentin trat aber krankheitsbedingt nicht an. Das Ganze ist also um ein Jahr verschoben. Da bin ich nämlich wieder dabei. Egal bei welchem Wetter und mit oder ohne Familienkonkurrenz.