

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, 06.08.2019

Vereinsnachrichten 24-19



Am 05.07. konnte man abends in Bonn-Geislar im Rahmen der 45.

Sportwoche 5 oder 10 km laufen.

Interesse daran hatten Birgit und Karsten für die 5 und Timur und Klaus für die 10 km. Ca. 100 starteten gemeinsam und die Hälfte war nur für 1 Runde zu haben.

Start und Ziel sind auf dem grünen Sport-

platz, den man nach der Hälfte besucht, um ihn wieder verlassen zu müssen. Das war für etliche LäuferInnen nicht einfach, denn es war gut warm und an Zelten, Getränken, Speisen, Gerü-

chen, Ruhezeiten usw. musste vorbei gelaufen werden. Birgit und Karsten hatten ihr Pulver gut eingeteilt und kamen flotten Schrittes ins Ziel, was allerdings auch für Timur zutraf, denn er hatte die umliegenden Felder mit gutem 4er-Schnitt durchleitet. Heftig auf die Tube drückte



auch Klaus, der erstmalig klar die 50 min unterbot, auch wenn die Strecke nicht vermessen ist. Seine Tempotrainingzeiten stimmen aber mit dieser Leistung überein.

30. Sommerlauf des LSV Porz am 07.07.2019 in Porz-Leidenhausen

5 und 10 km und 10 Meilen werden am Vormittag angeboten.

Ca. 250 LäuferInnen wurden auf diesen 3 Strecken im Ziel gezählt, wovon die 10 Meilen (mit Martin+Wolfgang) nur 57 (davon 43M) aufwies.

Martin, der quasi an der Strecke wohnt und Wolfgang haben in den letzten Jahrzehnten eine Vielzahl von Runden dort gedreht und kennen sicher so manchen Baum mit Vornamen.

Erst ist ein Auftaktkilometer zu laufen und dann 3 gleiche Runden um die Trabrennbahn und das Gut Leidenhausen. Ziemlich flach, grün und eigentlich schnell genug, um sein Training in Zeit umzusetzen. Aber bei 3 Runden, wo man zweimal am Ziel vorbeilaufen muss, ist man immer mehr gefordert, als bei einem Einmalrundenkurs. Der Grad an Zufriedenheit mit den erzielten Ergebnissen ist ja stets abhängig von der Zielsetzung.

Im August sind im Verein:
Herbie Engels 9 Jahre
Irina Brishaty 3 Jahre
Eugen Brishaty 3 Jahre

Für die LLG am Start:

05.07. **Bonn**, Menzel, LennartzBi Kaiser
07.07. **Porz**, Oberndörfer, Menzel
12.07. **Köln**, Kaulbach, Trinks, Peppel, Menzel
14.07. **Köln**, Menzel
18.07. **Köln**, Menzel
26.07. **Köln**, Peppel, LennartzBi Kaiser, Kyron
03.08. **Mandarfen**, Ilse
03.08. **Köln**, LennartzBi
04.08. **Köln**, LennartzBi
09.08. **Hausen**, Ilse, LennartzBi
16.08. **Köln**, Peppel
25.08. **Köln**, Lorenz-Kimmich, Menzel
13.09. **Mannheim**, LennartzBi
14.09. **Schönau**, LennartzBi
15.09. **Röttweil**, LennartzBi
15.09. **Sydney**, Menzel
15.09. **Siegburg**, Nitsche, Tesch
14.09. **Plettenberg**, Lämmlein
22.09. **Gmund**, Lorenz-Kimmich
03.10. **Waldbreitbach**, Lorenz-K. Brandt, Hartnack, Drose, Ilse, LennartzBi
13.10. **Köln**, Braun, Lorenz-K. Peppel, Böttcher, Trinks Frauenstaffel mit Ilse, Birgit, Barbara und MarionW
13.10. **Essen**, Lämmlein
27.10. **Remscheid**, Lämmlein Kyron
08.12. **Bad Honnef**, Brandt, Ilse

Wer feiert seinen Geburtstag?

09.08. **Holger Hofmann** 52 Jahre

10.08. **Karl-Heinz Bergmann** 60 Jahre



11.08. **Marianne Hohaus** 80 Jahre

12.08. **Thorsten Sohni** 50 Jahre



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

Geschäftsführer : Udo Lohrengel
Kassierer : Wolfgang Menzel

Ve
ke

Die 7. Auflage am 12.07. war mal wieder ausverkauft. Besonders der Fun-Lauf mit ca. 1.700 TeilnehmerInnen war übervoll. Insgesamt sind es wohl um die 3000 gewesen, die den Zoo besuchten.

Gestartet wird vor dem Haupteingang und dann geht es auf den Rundkurs, mit einer Länge von 1,62 km und jeder hat die Möglichkeit zwei, drei, vier, fünf oder sechs Runden zu laufen, was letztlich 10,05 km ausmacht. Die Streckenführung führt die Läuferinnen und Läufer vorbei an den Gehegen von Trampeltieren, Fischottern, Flamingos, Erdmännchen, den Geparden, Waschbären, Malaien- und Grizzlybär, Pelikanen, den kleinen Pandas, Okapis, dem Südamerikahaus, Tapiren, Ameisenbären, Zebras, Pavianen, rund um das Elefantenhaus, vorbei an den Lamas, Seelöwen, exotischen Vögeln, der Hottentotten-Ente, den Przewalski Pferden, Marabus, Bisons, dem Eulenkloster, den Nashörnern, Moschusochsen und Giraffen, dem Madagaskarhaus sowie dem Hippodrom zurück zum Haupteingang und durch das Ziel.

Was man letztlich von der ganzen Viecherei wahrnimmt hängt zum einen vom Tempo ab, ob man im Pulk läuft und welches Ziel dieses Unternehmen haben soll.

Barbara lief für die verhinderte Ilse, Marco machte ein tolles Rennen und lief sich selbst davon, Wolfgang bog vorher ab und Timur lief wohl eine 39er Zeit für 10 km, weil er speziell am Affenhügel mächtig Gas gab...



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

Noch Startkarten für:
 04.08. Köln (2)
 09.08. Hausen (4)
 16.08. Köln (3)
 30.08. Bergheim (3)
 29.09. Ertstadt (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.

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

Geschäftsführer : Udo Lohrengel
 Kassierer : Wolfgang Menzel

Veranst.
komm. B...