

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, 27.08.2019

## Vereinsnachrichten 26-19



03.08. **Laufen, Lachen, Relaxen**, das sind die Leitmotive einer seit 2008 existierenden Laufserie nur für Frauen. Ursprünglich war die Laufzeitschrift Runner's World mit Kooperation mit Part-

nersponsoren Ausrichter dieses Ereignisses, inzwischen ist die Barmer Hauptsponsor und Ausrichter seit diesem Jahr die Firma XLETIX.

Auch wenn die Veranstaltung dem Namen nach ein Lauf ist, so wird neben den zwei Laufstrecken (ca.5 und 8 km) ein volles Tagesprogramm für die Teilnehmerinnen geboten. In diesem Jahr öffnete das Veranstaltungsgelände schon um 10 Uhr, denn um 11 konnte man zwei Yogastunden dazu buchen. Das Bühnenprogramm startete um 11.30 Uhr und schon um 13.30 Uhr wurden die 5-km-Walkerinnen auf die Strecke geschickt und nicht wie früher erst um 15 Uhr mit den 5-km-Läuferinnen.

So entzernte sich alles etwas und zu lange Warteschlangen bei den verschiedenen Ausstellern und im Women's Day Spa hielten sich im Rahmen.

Das Markenzeichen des Women's Run war zu Beginn die Farbe rosa, aus der inzwischen ein Magenta-Brombeer geworden ist. Geblieben ist das Motto-T-Shirt - in diesem

Jahr **Be active. Be happy. Be you!** Mit der Bedeutung: bleib wie Du bist und hab Spaß an der Bewegung - und die Finisher-Tasche mit zahlreichen Produktproben.

Der Tanzbrunnen bei den Messehallen in Köln bietet die ideale Örtlichkeit: Viel Platz, eine große überdachte Bühne, eine Laufstrecke durch die Altstadt von Köln inklusive Rheinüberquerung und eine Schleife durch den Rheinpark.

Women's Run Köln ist immer der teilnehmerstärkste der Serie. Wie bei allen Women's

Run gibt es eine 5- und 8 Kilometer Strecke. Es kann gelaufen oder gewalkt werden, mit oder ohne Zeitnahme. Denn nicht die Leistung und das Laufen stehen im Mittelpunkt, sondern der Spaß und die Motivation etwas für sich und seinen Körper zu tun. „Hier ist ein Tag lang so viel Energie in der Luft! Die Teilnehmerinnen bereiten sich nicht nur auf den

Im **September** sind im Verein:  
13 Gründungsmitglieder 26 J.  
Rüdiger Hötger 19 Jahre  
Olaf Kucher 17 Jahre  
Anne Gerlach 16 Jahre  
Waldemar Böttcher 8 Jahre  
Peter Scholl 1 Jahr

**Für die LLG am Start:**  
09.08. **Hausen**, Ilse, LennartzBi  
12.08. **Monschau**, Brandt  
15.08. **Bergisch-G.** Tesch  
16.08. **Köln**, Peppel, Kyriion, Kaulbach  
18.08. **Leichlingen**, Ilse  
22.08. **GL**, Tesch, Oberndörfer  
25.08. **Köln**, Menzel, Tesch Kaulbach  
29.08. **GL**, Tesch  
15.09. **Maria Laach**, Neitzel  
15.09. **Sydney**, Menzel  
15.09. **Siegburg**, Nitsche, Tesch Engels  
29.09. **Bonn**, 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 Kyriion  
27.10. **Frankfurt**, Tesch  
08.12. **Bad Honnef**, Brandt, Ilse

**Wer feiert seinen Geburtstag?**  
31.08. **Henning Ruhser** 78 Jahre  
31.08. **Gerhard Pohle** 69 Jahre  
01.09. **Dieter Schuy** 74 Jahre  
02.09. **Stefan Grund** 57 Jahre  
04.09. **Manfred Prokaska** 62 J.

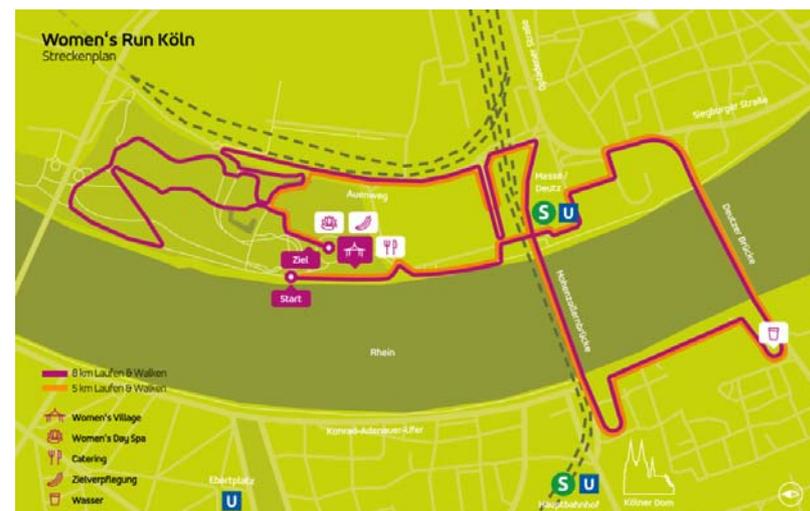
**Noch Startkarten für:**  
29.09. Erfstadt (2)  
13.10. Köln (1)  
27.10. Frankfurt (1)  
10.11. Hennef (5)  
08.12. Bad Honnef (3)  
**Weitere Veranstaltungen bitte nachfragen.**

**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



er : Udo Lohrengel

: Wolfgang Menzel





5 oder 8 km langen Lauf oder Walk vor, sie planen das gemeinsame Outfit, proben Choreografien für den Zieleinlauf und verabreden sich zum Picknick und Prosecco. Die Stimmung ist



wie Karneval, Weihnachten und Geburtstag zusammen!“

Neben der Betreuung der ältesten Teilnehmerin Anne Anklam aus Menden lief ich die 8 km mit und war letztlich mit dem 5. Platz in 35:14 zufrieden.

Einen ausführlichen Bericht darüber kann man unter

[www.laufreport.de](http://www.laufreport.de) „Barmer Women’s Run in Köln – Individuelle Eindrücke der ältesten Teilnehmerin und einer ehemaligen Leistungsläuferin“ nachlesen. **BirgitL**

## 04.08. im Kölner Mediapark

Mit über 1200 gemeldeten Läufern und 1100 Finishern wurden die Meldezahlen vom letzten Jahr erneut pulverisiert - und das, obwohl die Anmeldung vorzeitig geschlossen werden musste.

Der Taschenrechner zeigte, dass insgesamt über 786 000 Stufen und 145 000 Höhenmeter erklommen wurden.

Es war die 7. Runde auf Kölns höchstes Bürogebäude.

Nicht nur ambitionierte Extremsportler durften sich nach den letzten Stufen über den einzigartigen Blick auf die Domstadt freuen – das Teilnehmerfeld hatte ein sehr unterschiedliches Leistungsniveau. Vom Treppenlauf-Neuling bis zum Weltranglisten-Starter war alles dabei. „Treppenläufe werden immer beliebter. Mit 1.200 Teilnehmerinnen in diesem Jahr war der Kölnturm komplett ausverkauft und wir konnten den dritten



Teilnehmerrekord in Folge verbuchen. Das unterstreicht den hohen Stellenwert dieser Veranstaltung.

Der Event ist sowohl Teil des Deutschen Tower-running Cups als auch der internationalen Serie. Dort werden über die gesamte Saison die besten Treppenläufer ermittelt. Neben den Rennen für Einzelstarter und 2er-Teams bieten die Veranstalter einen Wettbewerb für Feuerwehr-Teams an. Bei diesem speziellen Einsatz gehen die Teams in voller Schutzausrüstung mit oder ohne angeschlossenen Atemschutzgerät an den Start. Birgit war zum 2. Mal am Start und konnte sich erneut im Vorderfeld behaupten. Nach 5:33 konnte sie die Aussicht auf Kölle eintüten.



Geschäftsführer : Udo L  
Kassierer : Wolfg