

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, .12.2019

Vereinsnachrichten 36-19

42. Auflage 09.11.2019



Bonner Herbsthalbmarathon der Kreisgruppe Bonn-Rhein/Sieg

im Verband der Reservisten
der deutschen Bundeswehr e.V.

Im Dezember sind im Verein:
Alois Weyer 25 Jahre
Dagmar Müller-Lennartz 24 Jahre
Holger Hofmann 21 Jahre
Martin Oberndörfer 16 Jahre
Christof Hess 14 Jahre
Norbert Tesch 12 Jahre

Das Waldgebiet Kottenforst beherbergt schon seit 42 Jahren im November die Laufkundschaft, die es herbstlich bunt liebt.

Ein HM, der etwas zu kurz geraten an der Universitätssportanlage Venusberg beginnt und auf 250 Nasen limitiert ist. High Noon wird gestartet.

Karsten und Wolfgang wollten es wissen, was auf dem flachen und flotten Rundkurs möglich ist.

Nach 2 bzw. 2,5 h gehörten beide zu den 163 LäuferInnen, die die Ziellinie aus der Nähe sehen durften.



Für die LLG am Start:

09.11. **Bonn**, Menzel, Brandt
10.11. **Winterscheid**, Ilse, Kyrión, Böttcher, Drose, LennartzBu
23.11. **Bensberg**, LennartzBi
01.12. **Mondorf**, LennartzBi, Ilse Kaulbach, Kaiser, Steeger
01.12. **Erpel**, Lohrengel, Kyrión, Paffrath
07.12. **Bensberg**, LennartzBi
08.12. **Bad Honnef**, Brandt, Ilse
08.12. **Bonn**, Menzel
14.12. **Pulheim**, Paffrath
15.12. **Aachen**, Drose, Hartnack
31.12. **Bonn**, Wilms, Kyrión, Trinks
31.12. **Köln**, NeitzelA
19.01. **Pulheim**, 2 Teams
16.02. **Herten**, Lämmlein
22.03. **Bensberg**, Peppel, Menzel Lämmlein, Ilse
26.04. **Bonn**, Peppel, WiemkerM Brandt, Maatz, Trinks, Bött-



Der Platinman zog um.

2001 ging der Platinman in Hennef-Bödingen an den Start und hielt sich einige Jahre ganz vorne in der Beliebtheitsskala und nicht nur bei den Bergläufern (heute Trailläufer). Er war der Schwerste seiner Zeit und dennoch zog er jahrelang über 500 LäuferInnen an. Dann mussten die Organisatoren die Reißleine ziehen, weil die handgemachte Veranstaltung einfach zu viel forderte, was deren Privatleben zu sehr in Anspruch nahm. Zudem gab es Stress am Veranstaltungsort, was man dann gar nicht brauchen kann.

Private Initiativen hielten den Lauf am Leben und in Erinnerung bis sich 2013 der Hennefer Axel Gerlach berufen fühlte, den Lauf wieder zu beleben. Von Bödingen zog man nach Lauthausen, um von dort das alte und bekannte Streckenangebot zu erobern. Das ging ein paar Jahre gut. Im letzten Jahr musste kurzfristig abgesagt werden, weil z.B. zahlreiche umgestürzte Bäume die Strecke blockierten. Es gab gute Gründe Lauthausen zu räumen und nach Winterscheid umzuziehen, was sich dann auch in vollem Umfang gelohnt hat.

Auf den beiden angebotenen Strecken waren Daniela, Ilse, Burkhard, Frank und Waldemar im Rennen. Sie erzielten 4 Plätze auf dem Siegerpodest, was eine unerschämte gute Quote darstellt.

Die ca. 25 km lange und für den Geübten normal schwere, für den Ungeübten wirklich schwere und für den Gelegenheitsläufer sehr, sehr schwere Strecke bietet 10 Anstiege, die zwischen 90 und 270 mÜM

Wer feiert seinen Geburtstag?

13.12. Frank Roland 52 Jahre
15.12. Heiner Lindner 79 Jahre

18.12.

Norbert Tesch

60 Jahre



21.12. Martin Oberndörfer 47Jahre
24.12. Christine Staskiewicz 52Jahre

03.01.

Stephanie

Antoniou

50 Jahre

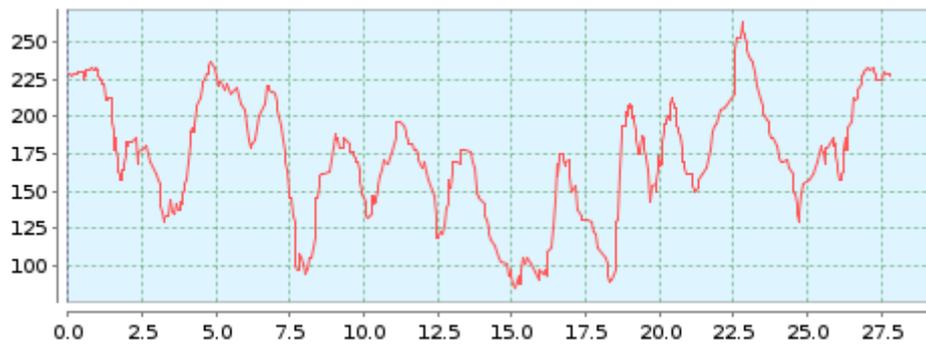


04.01. Herbie Engels 72Jahre
07.01. Birgit Wilms 54 Jahre
07.01. Max-Thomas W. 13 Jahre

Geschäftsführer : Udo Lohrengel
Kassierer : Wolfgang Menzel

Veranstaltungswart :
komm. Birgit Lennartz





pendeln und ein gesamt Auf und Ab von ca. 900 m ausmachen. Das schafft jeden, denn das Tempo ist der Scharfrichter, nicht die Anzahl oder die Qualität der An- und Abstiege.
In Winterscheid auf dem Sportgelände beginnt das Rennen und schon nach kurzen Einrollen büßt man gleich 100 HöM nach unten ein – wohlwissend, dass dieser Verlust schwere Folgen haben wird...



Herbstliche Wälder, matschige Passagen, Einsamkeit oder Aufgeregtheit der Betreuer, zu warm, selten zu kalt, die Schuhe waren die richtigen, die Frisur hält und das alles für kleines Geld, denn die 25 Euro sind wenig, aber gut angelegt. Wo gibt es in unserer Zeit so viel Zinsen!

Gute organisatorische Leistungen erfreuten zusätzlich und trieben das Vergnügen in ungeahnte Höhen.

Trotz des zu erwartenden respektablen Abenteuers kann der sich realistisch einschätzende Läufer eine „JuniorenAnlernEinsteigerMädchenrunde“ wählen, die mit ca. 11 km die mentale und körperliche Physis ausreichend fordert und noch bis Mittwoch leicht nachhallt. Spätestens beim Anstieg zum Ziel ist man sich ganz sicher, die richtige Entscheidung getroffen zu haben.

Das es LäuferInnen geben soll, die in der Folgeweche nächstens gleich mehrfach versucht haben, die Stachelhardt hochzulaufen, zu kriechen, sich zu ziehen oder stehend auf den Bus gewartet haben...ist bestimmt (k)ein Gerücht.

Im Ziel der 6. Auflage nach Neustart, gab es eine Holzmedaille, deren Wert nicht im Materialpreis liegt.



Die LLG will mit 2 Teams am Start sein. Eines mit LäuferInnen, die über 5 min/kmh laufen und eines darunter.
Meldungen an info@llg-st-augustin.de
Kosten für 2 Staffeln übernimmt der Verein.

über 5 min/kmh	Strecke	Name	Ersatz/Vertreter	Mitfahrer bei
2,2 Auftaktrunde und 1x 5 km-Runde	7,2 km	N.N.		
1 x 5 km-Runde	5 km	KarstenB		
2 x 5 km-Runde	10 km	N.N.		
1 x 5 km-Runde	5 km	N.N.		
2 x 5 km-Runde	10 km	IlseS		
1 x 5 km-Runde	5 km	UdoL		

Stand: 16.12.2019

unter 5 min/kmh	Strecke	Name	Ersatz/Vertreter	Mitfahrer bei
2,2 Auftaktrunde und 1x 5 km-Runde	7,2 km	OberndörferM		
1 x 5 km-Runde	5 km	TeschN		
2 x 5 km-Runde	10 km	TimurT		
1 x 5 km-Runde	5 km	OlafK		
2 x 5 km-Runde	10 km	BraunK		
1 x 5 km-Runde	5 km	ThorstenS		

Noch Startkarten für:
01.02. Dieringhausen (5)
14.03. Köln (4)
22.03. Bensberg (4)
22.03. Köln (2)
26.04. Bonn (4)
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

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

Geschäftsführer : Udo Lohrengel
Kassierer : Wolfgang Menzel

Veranstaltungswart :
komm. Birgit Lennartz