

**Langlaufgemeinschaft Sankt Augustin
Geschäftsstelle
Feldstraße 4 D-53797 Lohmar-Inger**



Vereinsnummer der LLG St. Augustin im LVN : 1430

Tel. 02246 - 911 647 Mobil 0171 - 28 47 286
Fax 02246 - 911 301
info@LLG-St-Augustin.de, www.LLG-St-Augustin.de
www.marathon-und-mehr.de

Lohmar, 24.05.2011

Vereinsnachrichten 37-11

**4. Volkslauf um den Cup der KSK Ahrweiler
„Rund um die Teufelsley“
Hönningen · Samstag, 21. Mai 2011**

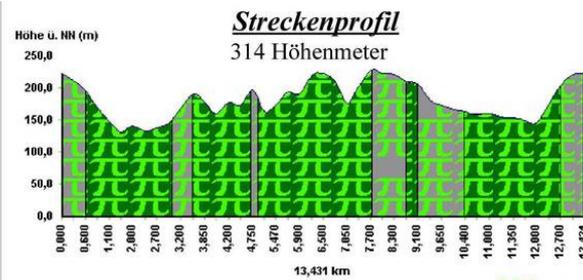
pingplätze an der Ahr. Start und Ziel waren am Sportplatz, der wie meist in kleinen Ortschaften etwas außerhalb lag. Viele fleißige und engagierte Helfer kümmerten sich um Startangelegenheiten und ein erstklassiges Speisen- und Getränkeangebot. 17.30 Uhr wurden die 5-, 10- und 16-km-Läufer zusammen auf die Strecke geschickt. Was auf einen zukam, konnte man zuvor am ausgehängten Streckenprofil ersehen: 150 m HöM hoch und wieder runter für die 10er, von 200 bis auf 500 m ü. NN für die lange Strecke. Und schon nach 200 m ging es leicht hoch durch den Ort und dann ab ins Naherholungsgebiet Teufelsley. Nach rund 3 Kilometer bogen die 5er ab, nach 5,5 km die 10er. Ich hatte einen Mitläufer, vor und hinter uns war jetzt keiner mehr. Nach 38:15 min war der höchste Punkt zum ersten Mal erreicht, kurze Erholung bergab und noch mal ein kleiner Anstieg und dann, ab 11 konnte man es laufen lassen, denn jetzt führte die Strecke nur noch runter und zurück. Es war herrlich, die Beine liefen von selbst und man konnte die Ausblicke ins Ahrtal und auf die Ahrberge genießen. Nach 1:10:09 h war ich als Dritte im Gesamteinlauf und 1. Frau im Ziel. Das Gros der Teilnehmer hatte die 10 km bevorzugt. Eher beim gemütlichen Teil waren sie aber trotzdem nicht, denn wir hatten sogar noch einige von ihnen überholt. Bei herrlicher Abendsonne fuhr ich nach der Siegerehrung gegen 20 Uhr wieder nach Hause. Wer hier Laufen möchte, dem wäre fast eine Übernachtung vor Ort angeraten, nicht weil die Heimreise so lange dauert, sondern man kann so wunderbar den Sonntag an der Ahr verbringen.
BiLe

Zum 4. Mal veranstaltete der SV Hönningen letzten Samstag diesen Volkslauf. Es handelt sich hier nicht um den Ort Bad Hönningen am Rhein, sondern um das Hönningen an der Ahr, hinter Altenahr. Schon die Fahrt dorthin ließ Urlaubsatmosphäre aufkommen: Wanderer und Radfahrer auf dem Rotweinweg, Weintouristen in Altenahr und Camperplätze an der Ahr. Start und Ziel waren am Sportplatz, der wie meist in kleinen Ortschaften etwas außerhalb lag. Viele fleißige und engagierte Helfer kümmerten sich um Startangelegenheiten und ein erstklassiges Speisen- und Getränkeangebot. 17.30 Uhr wurden die 5-, 10- und 16-km-Läufer zusammen auf die Strecke geschickt. Was auf einen zukam, konnte man zuvor am ausgehängten Streckenprofil ersehen: 150 m HöM hoch und wieder runter für die 10er, von 200 bis auf 500 m ü. NN für die lange Strecke. Und schon nach 200 m ging es leicht hoch durch den Ort und dann ab ins Naherholungsgebiet Teufelsley. Nach rund 3 Kilometer bogen die 5er ab, nach 5,5 km die 10er. Ich hatte einen Mitläufer, vor und hinter uns war jetzt keiner mehr. Nach 38:15 min war der höchste Punkt zum ersten Mal erreicht, kurze Erholung bergab und noch mal ein kleiner Anstieg und dann, ab 11 konnte man es laufen lassen, denn jetzt führte die Strecke nur noch runter und zurück. Es war herrlich, die Beine liefen von selbst und man konnte die Ausblicke ins Ahrtal und auf die Ahrberge genießen. Nach 1:10:09 h war ich als Dritte im Gesamteinlauf und 1. Frau im Ziel. Das Gros der Teilnehmer hatte die 10 km bevorzugt. Eher beim gemütlichen Teil waren sie aber trotzdem nicht, denn wir hatten sogar noch einige von ihnen überholt. Bei herrlicher Abendsonne fuhr ich nach der Siegerehrung gegen 20 Uhr wieder nach Hause. Wer hier Laufen möchte, dem wäre fast eine Übernachtung vor Ort angeraten, nicht weil die Heimreise so lange dauert, sondern man kann so wunderbar den Sonntag an der Ahr verbringen.
BiLe



**Am 21.05. sollte auch die 39. Auflage des Pi-Laufes in Neunkirchen stattfinden.
Für die LLG ein sehr erfolgreiches Unternehmen.**

Insgesamt hatten sich 216 TeilnehmerInnen in allen Disziplinen gemeldet. Das Wetter meinte es auch diesmal gut mit den LäuferInnen – herrlicher Sonnenschein und Temperaturen um die 25° C heizten den Athleten ordentlich ein. Angesichts der anspruchsvollen Strecke mit einer Höhendifferenz von 314 HöM, für viele schon zu warm. Aus diesem



Grund wurden auch noch zwei zusätzliche Verpflegungsstände eingerichtet. Sehr gut zurecht kam das LLG-Quartett **EngelsA+H, NorbertT und FrankK**, die einen tollen 1. Platz in der Mannschaftswertung erliefen. Auch in ihren jeweiligen AK's standen sie auf dem Podium.

3. WolfgangM,

Weltreisender in Sachen Laufsport, ist auf dem Weg nach Südafrika, um sich mal wieder der ca. 88 km langen Herausforderung des Comrades Marathon zu stellen. Dieser Ultramarathon ist der Welt älteste, berühmteste, teilnehmerstärkste, bekannteste Lauf in der diesjährigen Bergaufvariante von Durban nach Pietermaritzburg. Anschließend begibt er sich nach Mauritius, um dort seinen sich abzeichnenden Geburtstag zu feiern.

4. Für den Bonner Nachlauf am 01.06. sind bereits 1.200 Anmeldungen eingegangen. Ein gutes Ergebnis und ein Damenquartett der LLG wird sich dort zeigen. Erstmalig mit



MarionWS am Start.

Jubiläen-Ecke

Im Juni sind im Verein:

Klaus Heckmanns	15 Jahre
Werner Gieseler	6 Jahre
Klaus Braun	4 Jahre
Judith Schischmanow	1 Jahr

Wer ist wann u. wo für die LLG am Start / gemeldet:

21.05. Neuhaus , KucherO
22.05. Menden , Lämmlein
28.05. Brühl , LennartzBi
29.05. Duisburg , Oberndörfer, WiemkerT
29.05. Aachen , LennartzBi
29.05. Durban , Menzel
29.05. Koblenz , Klein
01.06. Bonn , Groß, LennartzBi, Pohle, WiemkerM, Isbanner
01.06. Köln , Dürr, Tesch
17.06. Biel , WiemkerT
17.07. Waldniel , Lämmlein

Wer feiert seinen Geburtstag?

24.05. Carsten Nitschke	43 Jahre
03.06. Frank Grischke	42 Jahre
07.06. Wolfgang Menzel	56 Jahre

TRAININGSZEITEN/-Orte:

Montag	18.00 Uhr Menden
Dienstag	18.30 Uhr Rothenbach
Mittwoch	09.30 Uhr Rothenbach
Donnerstag	18.30 Uhr Rothenbach
Samstag	15.30 Uhr Rothenbach

Noch Startkarten für:

29.05. Königswinter (2)
19.06. Leverkusen (2)
26.06. Köln (3)
28.07. Köln (2)
30.07. Bad Pyrmont (2)

(In Klammern Restkontingent) Weitere Veran-

TUS KÖLN RRH.

Bahnlaufserie Teil 3

HaraldM schreibt:
„Bin den 3er in 12:13 gelaufen, immerhin 10 Sek schneller als vor 2 Wochen. Mein Freund PeterK zog mich zunächst in 4:02, was genau richtig war, um nicht einzugehen. Die Rundenzähler arbeiteten korrekt, auch wenn sie noch immer der Meinung waren, ich sei keine 5000 m gelaufen.“

Marion Sohni