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

LLG St. Augustin

Lohmar, 13.07.2011

Vereinsnachrichten 45-11

BAD MÜNSTEREIFELER HALBMARATHON

Am 02.07.2011 ging es zum 11. Bad Münstereifeler Halbmarathon. Neben diversen Schülerdisziplinen wurden 5,25 km, 11,5 km und HM angeboten.

Für die LLG St. Augustin gingen **Marion W. 5,25 km, Jürgen Ziegert 11,5 km und Thomas W.** für den Halbmarathon an den Start.
Das Wetter war durchwachsen. Ca. 18 Grad, Sonne Wolken Mix, also ideales Laufwetter. Die Strecke verlief innerhalb der historischen Stadtmauern durch die belebte Altstadt mit ihren alten Baudenkmälern. Dort säumten Zuschauer sowie Musikkapellen den Weg und gaben den nötigen Schwung für gute Laufleistungen.
Die 5,25 km Strecke verlief eine Runde durch die Altstadt, die 11,5 km und Halbmarathonis liefen auf einer Wendepunktstrecke durchs schöne "Eschweiler Tal" – eines der schönsten Naturschutzgebiete der Eifel. Hier lief man entlang des Eschweiler Baches durch eine wunderschöne Landschaft. Die Helfer waren hochmotiviert und es gab ausreichend Wasserstellen, bei den 21ern sogar Cola.

Die Organisation war sehr gut. Fürs leibliche Wohl wurde auch ausreichend mit Grillwürstchen und Pommes gesorgt.
Und für die, die mit Kindern angereist sind, fand noch umfangreiche Kinderanimation incl. Hüpfburg statt. Start und Zielbereich befanden sich in unmittelbarer Nähe einer Fitnessanlage in deren Räumen man anschließend in aller Ruhe Duschen konnte.
Alles in allem ein gelungenen Laufevent für die ganze Familie. ***MarionW***

1. Heimerzheimer Abendlauf 9. Juli 2011

Diese Veranstaltung in Swisttal-Heimerzheim hat es verdient, nach der gelungenen Premiere im kommenden Jahr mehr Teilnehmer begrüßen zu dürfen. Auch wenn viel „Konkurrenz" an diesem Wochenende war - Kölner Lichter, Bonner Citylauf, Bahnmeeting Dieringhausen um nur einige zu nennen – fanden doch Sportler den Weg an den Rand des Kottenforst.
Angeboten wurden 5 und 10 km oder ein Kombilauf, wer an beiden Läufen teilnehmen wollte. Die Strecke bestand aus einer kürzeren etwa 2 km langen Runde über einen Feldweg und einer längeren, ca. 4 Km langen Runde, durch den Wald. Da sowohl Untergrund (Wohnstraße mit Bodenwellen, glatter Asphalt, Waldweg, Schotterweg) wie auch die äußeren Bedingungen (Sonne, Schatten, Gegenwind, Rückenwind) als auch die Laufrichtungen der Runde wechselten, wurde es nie langweilig.
Um 18.10 Uhr machte ich mich zusammen mit **MarionW** und rund 60 anderen Läufern auf die kleine und große Runde für die 5 km. Nach 3 km kam ich dann ins Rollen und konnte noch einige Fußballer, die meinten, eine Frau dürfte nicht vor ihnen sein, überholen und als erstes weibliches Wesen nach 21:02 Min ins Ziel auf dem Sportplatz einlaufen. Marion benötigte 24:58 Min und belegte damit Platz 1 in der W 40.

Eigentlich wollte Thomas um 19 Uhr auch den 10 Km dabei sein, doch Kinderaufpassdienst ließ dies nicht zu. So machte ich mich als einzige von der LLG mit rund 50 weiteren Läufern auf die Strecken. Doch schon etwas müde Beine vom ersten Lauf ließ ich die erste Asteria Wagner ziehen und konzentrierte mich auf meinen Schritt. Nach einigen Kilometern lief es dann, so dass ich sogar die zweite Hälfte schneller als die 5 zuvor laufen konnte. Nach 42:05 Min lief ich dann als 2. Frau und Siegerin der Kombiwertung im Stadion ein.
Nach dem Duschen konnte man sich noch am Buffett stärken, bis dann die Siegerehrung stattfand, bei dem jeder aufgerufen und seine sehr schön gestaltete Urkunde erhielt. Die Platzierten zudem noch eine Flasche Wein.
Auf der Rückfahrt genoss ich die Weitsichten in die Ville bei einem schönen Sommerabend.
(Mehr www.LG-Heimerzheim.de)

Jubiläen-Ecke

Im **Juli** sind im Verein:

Thomas Schmitz	7 Jahre
Frank Reinisch	3 Jahre
Manfred Licharz	1 Jahr

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

09.07. **Heimerzheim,** LennartzBi
15.07. **Köln,** LennartzBi, MüllerH, WiemkerT
16.07. **Köln,** WiemkerM
17.07. **Waldniel,** Lämmlein
28.07. **Köln,** LennartzBi
31.07. **Köln,** NeitzelB+Ô
05.08. **Aachen,** LennartzBi
06.08. **Brodenbach,** LennartzBi

Wer feiert seinen Geburtstag?

15.07. Tillmann Stock	49 Jahre
27.07. Harry Bergoldy	64 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:

28.07. Köln (2)
30.07. Bad Pyrmont(2)
05.08. Aachen (2)
20.08. Nürburgring (2
27.08. Niederzier (2)
29.08. Simmern (3)
04.09. Köln (2)
05.09. Darmstadt (3)

(In Klammern Restkontingent) Weitere Veranstaltungen bitte nachfragen.

DEXTRO ENERGY Sports Nutrition