

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, 21.09.2011

Vereinsnachrichten 65-11



18.09.11 – 36. Lauf "Rund um den Laacher See" - Der Lauf findet fast direkt vor unserer Haustür statt, und so war die Anreise schon mal relativ einfach. Die Organisation war sehr gut, zum Parken war ein Feld gegenüber dem Zielbereich abgemäht und Helfer haben die Fahrzeuge eingewiesen. Die Strecke ist landschaftlich sehr schön, die Bodenbeschaffenheit etwas schwierig, weil viele Steine, zwei Holzbrücken, ein Viehtriebweg und holprige Feldwege Bestandteil sind, da es meine Hausstrecke ist, kenne ich aber fast alle Steine mit Vornamen und kam damit prima zurecht. Der Start des 10 km Laufs war aufgeteilt, 9:40 Frauen und 10:15 Männer, bei ca. 120 Frauen war der teils schmale Laufweg gar kein Problem, das Feld hat sich sofort auseinandergezogen und der Lauf hat sehr viel Spaß gemacht. Danach gab es noch eine Verlosung, ein Kuchenbuffet und einen sehr kurzen Weg nach Hause zur Dusche. **BirgitN.**

Momentan arbeite ich im Badischen und nutze des Öfteren die Gelegenheit in den Vogesen



L'INFERNAL TRAIL DES VOSGES
 SAINT-NABEUR (80)

Accueil News Les courses Règlement Résultats Hébergement Bénévoles Pratique Forum Galerie

Résultats 72km

PLACE	NOM	TPS	CAT	NAISS	PLCLST	DOSS
1	LENNARTZ Burkhard (All)	7h41'24"	V1M /	67	1	154

an Läufen teilzunehmen. Diesmal stand ein Lauf über 72 km auf dem Programm. Der Start war ein dreier Uhr nachts! Befestigte Wege spielten nur eine untergeordnete Rolle. Meist dominierten Pfade, Trails und Rückewege. Manchmal ging es auch quer durch den Wald. Gut 3000 Höhenmeter gab es gratis obendrauf. Ein halbes dutzend Mal mussten Bäche überquert werden. Zweimal wurde der Bach gleich als Weg genutzt. Kiesweg ist Kiesweg und wenn eine befahrene Straße im Wege ist, warum soll man nicht die



Röhre nutzen, durch die der Bach unter ihr her fließt. Verrückt sind die Franzosen schon ein wenig, aber die Läufe dort sind durch nichts zu übertreffen. Der Flair der Veranstaltungen und die Stimmung ist immer Spitze. Landschaft und Streckenwahl sind meist perfekt aufeinander abgestimmt. Und tolle Landschaften gibt es in Frankreich überall. Auch der Lauf nahe Remiremont war einwandfrei organisiert. Ein Beispiel hierfür war die Markierung der Strecke. Reflektierende Pfeile in kurzen Abständen machten das Finden auch in der Dunkelheit einfach. Nachts Laufen hat auch Vorteile. So hört man bei Dunkelheit viel intensiver in sich hinein und geht deutlich vorsichtiger an. Vor allem die Anstiege nimmt man ruhiger in Angriff. Ob es für diesen Effekt unbedingt dreieinhalb Stunden dunkel sein muss oder ob auch z. B. eine Stunde reicht, muss jeder selbst entscheiden. In diesem Fall war eine Stunde nicht im Angebot. Was dagegen angeboten wurde, war die Variante 150 km mit knapp 7500 Höhenmetern. Die Teilnehmer waren 24 h vor uns gestartet und die jeweils letzten 40 km hatten wir gemeinsam zurückzulegen. Erstaunlich gut dabei waren die rund zwei Dutzend Läuferinnen und Läufer, die ich auf dem Abschnitt überholte.

Die Teilnehmer waren 24 h vor uns gestartet und die jeweils letzten 40 km hatten wir gemeinsam zurückzulegen. Erstaunlich gut dabei waren die rund zwei Dutzend Läuferinnen und Läufer, die ich auf dem Abschnitt überholte. Mit rund 7:40 h wurde unser Verein von mir wohl ganz gut vertreten. Wer am „Infernal“ teilnehmen möchte, kann sich im Netz unter linfernal.com informieren. Ich selber werde beim diesem Lauf im nächsten Jahr wohl nicht dabei sein. In der Auvergne findet am gleichen Wochenende ein „80er“ mit 4000 Höhenmetern statt. Der Start ist um zwei Uhr in der Nacht. Für Einsteiger kann ich von den relativ günstig zu erreichenden Laufveranstaltungen in den Vogesen den rund 47 km langen Lauf auf den Petite Ballon im März empfehlen (alsace-en-courant.com). Weitere lohnenswerte Läufe sind „Le grand défi des Voges“ (53 km) in Niederbronn (Nordvogesen, April), „Le trail de la Vallée des Lacs“ (54 km) in Geradmer (Juni) und „Le trail du pays Welche“ (50 km) in Orbey (Juli). **BurkhardL.**

Jubiläen-Ecke
 Im September sind im Verein:

Jürgen Banse	18 Jahre
Heinz Günther	18 Jahre
Ernst Gust	18 Jahre
Mathias Hörmann	18 Jahre
Burkhard Lennartz	18 Jahre
Birgit Lennartz	18 Jahre
Ingrid Lennartz	18 Jahre
Karl Lennartz	18 Jahre
Heiner Lindner	18 Jahre
Udo Lohrengel	18 Jahre
Wolfgang Menzel	18 Jahre
Henning Ruhser	18 Jahre
Jürgen Steimel	18 Jahre
Tillmann Stock	18 Jahre
Dieter Schuy	18 Jahre
Gerlinde Schuy	18 Jahre
Rüdiger Hötger	11 Jahre
Olaf Kucher	9 Jahre
Gerd Dürr	8 Jahre

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

17.09. Bedburg , LennartzBi, Kyri- on, Ziegert
18.09. Sydney , Menzel
18.09. K'winter , LennartzBu, Maatz Kyri- on, LennartzMDa
23.-25.9. Vettelschoß, LennartzBu
24.09. Troisdorf , WiemkerM+Th, Tesch, Reinisch
25.09. Erfstadt , KucherA+Ô
25.09. Berlin , Steimel
25.09. Herten , Oberndorfer
02.10. Köln , Buslei, Groß, Oberndorfer, KucherA+O, Kyri- on, Trinks, Isbanner
08.10. Hangelar , Tesch
09.10. Siegburg , Tesch
30.10. Remscheid , WiemkerTh

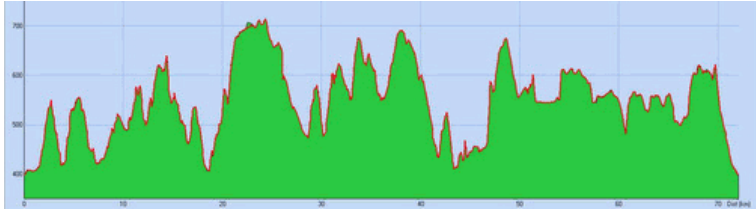
Wer feiert seinen Geburtstag?

25.09. Jürgen Steimel 56 Jahre
25.09. Dagmar Klandt 47 Jahre
27.09. Norbert Dzialas 47 Jahre
30.09. Achim Neitzel 47 Jahre
01.10. Ralf Kläser 46 Jahre

Noch Startkarten für:

02.10. Essen (3)
02.10. Köln (2)
09.10. Essen (3)
09.10. Siegburg (5)
23.10. Refrath (5)
30.10. Remscheid (2)
30.10. Frankfurt (1)
06.11. Bensberg (4)
19.11. Essen (5)
27.11. Mondorf (5)

(In Klammern Restkontingent)
Weitere Veranstaltungen bitte nachfragen.



Verantwortlicher : Udo Lohrengel
 Veranstaltungswart : Wolfgang Menzel
 Marion Sohni