

**Langlaufgemeinschaft Sankt Augustin**  
**Geschäftsstelle**  
**Zum Friedenskreuz 7 D-53797 Lohmar**



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, 03.07.2013

**Vereinsnachrichten 36-13**

**Verspätet, weil abgewartet, aber es ging nur ein Beitrag vom Europawochelauf ein. Klaus schreibt: Heimvorteil in Hennef**

*Der Europawochelauf in Hennef ohne mich? Nein, ohne mich – für jeden Hennefer Läufer einfach ein Muss.*

*Temperaturen von circa 20 Grad, leicht bewölkt und damit teilweise sonnig - gute Voraussetzungen für die 10 km, denn ich freue mich immer über zahlreiche Zuschauer an der Strecke.*

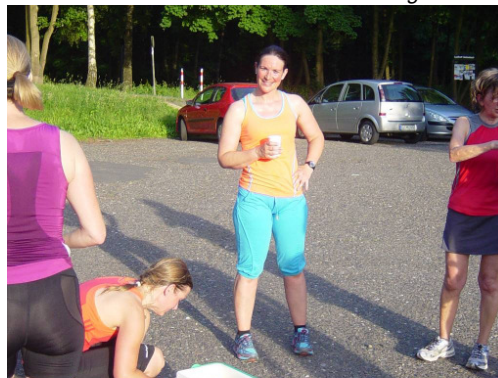
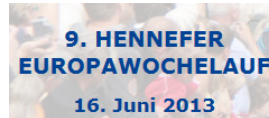
*Zusammen mit Thorsten bin ich mit dem Rad in die City von Hennef gefahren. Dort tobte schon der Bär, denn die Family-Läufe (Eltern – Kinder) waren bereits zu Gange. Die Stimmung in Hennef ist grundsätzlich immer sehr lobenswert, denn mit einer guten Moderation und entsprechender Musik, kann man Zuschauer und Läufer gut mitnehmen.*

*Wir versuchten uns, entsprechend unseren 10 km Laufzeiten, einzureihen. Nach dem Start, zog sich das Feld relativ schnell auseinander, denn wie so oft, sind viele Teilnehmer zu übermütig angelaufen.*

*Bis km 5 verlief mein Rennen ganz nach Wunsch und ich hatte die Führungsgruppe stets im Blick. Auf den letzten 2 km konnte ich noch zwei Läufer überholen. Dem Bahntraining, bei dem mich Thorsten und Martin immer gefordert haben, sei Dank. Im Ziel angekommen, hatte ich natürlich (wie so oft) vergessen, auf die Stoptaste meiner Uhr zu drücken, so dass ich meine Zeit erst im Internet sehen konnte. Für die nicht so einfache Strecke, war ich sehr zufrieden. Unterwegs und nach dem Rennen trafen wir noch weitere LLG'ler, die alle mit guten Zeiten ins Ziel liefen.*

*Eines steht schon jetzt fest... im nächsten Jahr bin ich wieder dabei*

Auf dem rechten Foto sehen wir **MechthildV**, die sich erst unlängst anschickte, den Tag ihrer Geburt erneut oder mal wieder zu feiern. Dies tat sie mit uns am RB am 18.06. und es war uns allen sehr willkommen, nach dem anstrengenden Run durchs Grün mit kühlen Getränken versorgt zu werden.



Im Juli sind im Verein:

Thomas Schmitz	9 Jahre
Frank Reinisch	5 Jahre
Manfred Licharz	3 Jahre
Christine Staskiewicz	1 Jahr

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

05.07.	Loope, Oberndörfer
06.07.	O'ddorf, Maatz, LennartzBi
07.07.	Köln, LennartzBi
12.07.	Köln, LennartzBi
12.07.	Horrem, Oberndörfer
14.07.	M'gladbach, Reinisch
28.07.	Köln, Oberndörfer
08.08.	Leverkusen BLS, Obernd.
09.08.	Hausen, Reinisch

Noch Startkarten für:

25.07.	Köln (4)
09.08.	Waldbreitbach/Hausen (5)
01.09.	Köln (3)
07.09.	Nürburgring (2)
22.09.	Vettelschoß (3)
13.10.	Köln (19)
10.11.	Hennef (5)



(In Klammern Restkontingent)  
 Weitere Veranstaltungen bitte nachfragen.

**BIGGESEE-MARATHON IN ATTENDORN 22.06.2013**



**Zum dritten Mal wurde der Biggensee-Marathon in Attendorn ausgetragen. Die Läufer erwartete eine anspruchsvolle Streckenführung bei optimalem Laufwetter.**

Direkt am Sandstrand, an dem sich sonst die Attendorner in einem der zahlreichen Liegestühle erholen, fällt der Startschuss des Biggensee-Marathons. Nach etlichen Nachmeldungen gingen rund 500 LäuferInnen im Marathon, HM und 10,5 km auf die Strecke gehen.

Und diese Strecke hat es in sich. Nach dem man sich im letzten Jahr auf den ersten Kilometern noch etwas einlaufen konnte, geht es in diesem Jahr direkt zur Sache. Schon kurz nach dem Start biegen wir in den Wald ein und von nun an geht es 4,5 km bergan. Es ist der anstrengendste und zugleich steilste Teil der Strecke und muss von den Teilnehmern aller Distanzen bewältigt werden. Auf den ersten Kilometern zeigt sich zugleich der Charakter der Strecke, die sehr abwechslungsreich ausgesucht worden ist. So folgen auf Forstwege immer wieder Trailpassagen, die teilweise über sehr steinige mit Wurzeln überzogene schmale Wege führen. Super! Die tolle Landschaft in den Höhenzügen über dem Biggensee hilft aber über die Strapazen hinweg.

Auf den ersten Kilometern zieht sich das Feld

dann schnell auseinander. Nur kleinere Gruppen laufen noch zusammen, einzelne Läufer gehen bereits. Der steile Anstieg fordert seinen Tribut.

Am höchsten Punkt angekommen, teilt sich die Strecke auf. Es warten aber noch einige zusätzliche HöM. Auf der 42er Distanz sind dies am Ende immerhin 930 HöM. Danach warten zahlreiche Bergabpassagen gewürzt mit kleinen Anstiegen auf dem Weg zum Biggensee, den auch **FranzL** genommen hat, nachdem es einige Monate etwas ruhiger um seine läuferischen Aktivitäten war. Nun hat er sich wieder eingemischt und die Laufkundschaft aufgemischt.

Die Vorruhestandphase gestaltete sich halt nicht so wie gewünscht, da es privat eine Menge zu tun und zu regeln gab. Der im August diesen Jahres Opa werdende genoss, mal wieder Marathonluft zu schnuppern und nahm die Höhenunterschiede in bekannt gewohnter Manier und war nach 3:41 h als 9. von 99 im Ziel.

Wer feiert seinen Geburtstag?

05.07.	Marion Bader	57 Jahre
06.07.	Helmut Maatz	66 Jahre
11.07.	Karl-Heinz Tews	63 Jahre
15.07.	Tillmann Stock	51 Jahre
19.07.	Lutz Forst	55 Jahre
27.07.	Herbert Bergold	66 Jahre

TRAININGSZEITEN-/Orte:

Montag,	18.00 Uhr Menden
Dienstag,	18.30 Uhr Rothenbach
Mittwoch,	18.00 Uhr Aggerstadion
Donnerstag,	18.30 Uhr Rothenbach
Samstag,	10.30 Uhr Aggerstadion
Samstag,	15.30 Uhr Rothenbach

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

Geschäftsführer : Udo Lohrengel  
 Kassierer : Wolfgang Menzel

Veranstaltungswart :  
 Frank Kyron