

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, 15.07.2013

Vereinsnachrichten 39-13



10. ASC Volks- und Straßenlauf "Rund um Schloss Ehreshoven", 05.07.2013
Der erste Auftritt von Fräulein Oberndörfer

Pia hat ihren ersten Lauf bestritten, natürlich für die LLG. Leider war kein anderes Kind mit Jahrgang 2010 am Start über 350 m. So wurde sie schnell abgehängt und mit Abstand Letzte. Aber sie hatte trotzdem viel Spaß. Und schwere Bedingungen, denn ihre Lieblingspuppe Sophia musste unbedingt mit. Ich würde auch einige Zeit mehr brauchen, wenn ich eine Puppe tragen müsste. Danach durfte Papa dran. Die 10 Kilometer waren flach und trotzdem recht anspruchsvoll. Viel rutschiger Matsch, Wurzeln, tiefe Pfützen, holprige Wiesen und eine steile Treppe. Ich kam nicht so gut damit zurecht, da mag ich es doch lieber wellig und dafür ohne Rutschen und Löcher.

Später wurde ich interviewt, der Mann interessierte sich aber nicht für meinen Lauf, sondern für meine Tochter :-)

Laufen durch die Weinberge von Königswinter am 6. Juli 2013
Sommerkarneval am Hang oder d'r Zoch kütt

Zweifelsfrei, der „kleine médoc“ ist zum rheinischen Kultlauf mutiert. Zwar laufen beim Original, dem südfranzösischen Marathon-Médoc auch viele kostümiert, aber der Anforderungscharakter ist mit 42,2 km ein völlig anderer. Die Franzosen stützen den Lauf auf die 4 „Grundwerte“ *la santé* (die Gesundheit), *le sport* (den Sport), *la convivialité* (die Gastlichkeit) und *la fête* (das Feiern), soweit wie die Weinproben und das Feiern nach dem Sport geschehen. Denn ähnlich wie im Médoc herrschten in den Dollendorfer Weinbergen dieses Mal auch ähnlich hohe Temperaturen. Das führte dazu, dass im Jedermann- und im Hauptlauf viele frühzeitiger als geplant von „der Strecke abwichen“.



Die Pulks an den Probierrständen waren ein deutliches Zeichen. Gemeldet hatten 1.019 Teilnehmer, 200 blieben dem Ziel fern.

Das war auch beim 1. Lauf 2012 ähnlich, „es fehlten“ am Ende knapp 200 Gemeldete.

Beim Jedermannlauf glich die Weinbergstrecke eher einem „Veedelszoch“, der sich nach und nach, mehr spazierend als laufend, auf die 3,3 km verteilte. Die wenigen Läuferinnen und Läufer die die sportliche Herausforderung suchten, können der Ergebnisliste entnommen werden. Im Hauptlauf war sportliches Treiben schon etwas stärker erkennbar: vom Start an prägte der vielseitige Lokalmatador Torsten Schneider das Geschehen, gefolgt von seinem Vereinskollegen John Achtendung. Bei den Frauen ließ **Birgit** keinen Zweifel aufkommen und gewann klar. **HelmutM** lief an seinem Geburtstag ein gutes Rennen und denkt über eine Teilnahme am Platinman im Nov. nach.

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:

| | |
|--------|----------------------------|
| 07.07. | Köln, LennartzBi |
| 12.07. | Köln, LennartzBi |
| 12.07. | Horrem, Oberndörfer |
| 14.07. | M'gladbach, Reinisch |
| 25.07. | Köln, LennartzBi |
| 28.07. | Köln, Oberndörfer |
| 08.08. | Leverkusen BLS, Obernd. |
| 09.08. | Hausen, Reinisch, Lennartz |

Noch Startkarten für:

| | |
|--------|--------------------------|
| 25.07. | Köln (4) |
| 09.08. | Waldbreitbach/Hausen (4) |
| 01.09. | Köln (3) |
| 07.09. | Nürburgring (2) |
| 22.09. | Vettelschoß (5) |
| 13.10. | Köln (14) |
| 10.11. | Hennef (5) |



(In Klammern Restkontingent)
Weitere Veranstaltungen bitte nachfragen.

Wer feiert seinen Geburtstag?

| | | |
|--------|------------------|----------|
| 15.07. | Tillmann Stock | 51 Jahre |
| 19.07. | Lutz Forst | 55 Jahre |
| 27.07. | Herbert Bergold | 66 Jahre |
| 29.07. | Nadine Groß | 32 Jahre |
| 01.08. | Helga Dick | 51 Jahre |
| 05.08. | Alexander Rausch | 63 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 |

Da der Lauf Rund um die Wahnbachtalsperre an Pfingsten ins Wasser gefallen ist, plane ich am kommenden Sonntag (21.7.) einen 2. Versuch.

Treffpunkt 8.00 Uhr Wanderparkplatz Franzhäuschen
 (wenn ihr die B 56 hochfahrt, beim Restaurant Franzhäuschen nach rechts in den Wald, nach ca. 400 m gibt es Parkplätze)

Wir laufen dann über Gut Umschoß nach Sieburg-Seligenthal und über die Staumauer hoch nach Happerschoß. Die Runde ist durch die roten Zeichen des Natursteig Sieg hoffentlich gut zu finden. Mitläufer aus Hennef können sich gerne erst in Seligenthal oder Happerschoß einreihen. Ich denke die Runde wird ca. 25 Kilometer lang sein, also was zu trinken mitnehmen.

Abgabe nicht erforderlich. Rückmeldung nur wenn Teilnahme an Lennartz@marathon-und-mehr.de

Grüße Birgit

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

Geschäftsführer : Udo Lohrengel
 Kassierer : Wolfgang Menzel

Veranstaltungswart :
 Frank Kyron