

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, 30.07.2013

Vereinsnachrichten 41-13



Mit deutlich über 3000 Voranmeldungen (ohne Kinder) war der Lauf faktisch ausgebucht und nur das Wetter hätte etwas dagegen haben können.

Und es hatte. Zunächst ging an diesem Donnerstag, den 25.07. so ein bisschen in Siegburg die Welt unter, wie mir Birgit aus eben jener Stadt in der halben Stunde des Sturmes, Hagels und des Regens telef. in den Gürzenich übermittelte. Aber auch in der römischen Kolonie im Rheinland Colonia Claudia Ara Agrippinensium wurden die Straßen zu Bächen und schon deutlich vor dem eigentlichen Start wurde in der Stadt gerannt was das Zeug hält, allerdings nur wild in und unter alles was Schutz bieten konnte.

So fehlten dann auch etliche aus dem Rhein-Sieg Kreis am Start. Dennoch war der 4. Lauf dieser Art ein sehr erfolgreicher und die kleinen kurzen Schauer wurden bei 30° max. als herrliche Erfrischung zur Kenntnis genommen.



Überall war die gute Stimmung zu sehen und zu hören. Die Strecke durch die Altstadt ist naturgemäß sehr winklig und der Untergrund aus Kopfsteinpflaster ganz schön heftig. Den 5 km-Lauf mit einer Runde (5,2 km) nahm Birgit zum Auftakt, so als Einlaufrunde, um das richtige Laufgefühl für den 10er zu entwickeln. Es lief, da mit Ursula Gatzweiler eine Frontfrau voraus und an die heftete sich Birgit bis km 4 bevor Ursula dann Ernst machte und davonzog. Danach gab es dann 2 Zehner (10,4 km). Einer bis 52 und einer darüber. Auch die beiden Runden gingen gut von der Hand, bzw. Fuß und das „Duschen“ im Brunnen fand Gefallen.

Im August sind im Verein:
 Uschi Günther 6 Jahre

Wer ist wann und wo für die LLG am Start / gemeldet:
 25.07. Köln, LennartzBi
 28.07. Köln, Oberndorfer, Neitzela, Lämmlein, LennartzBi
 08.08. Leverkusen BLS, Oberndorfer, Reinisch, Tesch
 09.08. Hausen, Reinisch, Lennartz, KucherO
 15.08. Leverkusen BLS, Oberndorfer, Reinisch, Tesch

Noch Startkarten für:
 09.08. Waldbreitbach/Hausen (3)
 31.08. Köln (3)
 07.09. Nürburgring (2)
 22.09. Vettelschoß (5)
 13.10. Köln (11)
 10.11. Hennef (5)

(In Klammern Restkontingent) Weitere Veranstaltungen bitte nachfragen.



Wer feiert seinen Geburtstag?

29.07. Nadine Groß	32 Jahre
01.08. Helga Dick	51 Jahre
05.08. Alexander Rausch	63 Jahre
09.08. Holger Hofmann	46 Jahre
10.08. Karl-H. Bergmann	54 Jahre
11.08. Marianne Hohaus	74 Jahre
12.08. Thorsten Sohni	44 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

Nachdem von Birgit organisierten schönen Lauf "Rund um die Wahnbachtalsperre", entstand die Idee, einmal die neue Strecke vom Platinman abzulaufen. Wegen des erwarteten heißen Wetters und geringer Beteiligung am letzten Sonntag haben wir den Lauf auf den kommenden Sonntag verschoben. Wer also Interesse hat, die Strecke einmal in lockerem Tempo zu laufen, ist herzlich eingeladen, mitzulaufen. Ich werde mich vorher mit der Streckenführung beschäftigen und hoffe, dass wir nur Laufen, aber nicht Verlaufen. Als Treffpunkt schlage ich vor: Sonntag um 8 Uhr am Sportplatz in Lauthausen. Im Internet kann die Strecke hier auferufen werden:

<http://www.gpsies.com/map.do?fileld=gqodhdoclkzcpesd&referrer=trackListhttp://www.gpsies.com/map.do?fileld=gqodhdoclkzcpesd&referrer=trackList>
 Klaus, Thorsten und ich sind am letzten Sonntag eine schöne Runde zwischen Hanfbachtal und Siegtal gelaufen. Zunächst ging es von Hennef aus durch das Hanfbachtal bis Dahlhausen. Von dort aus weiter über Knippgierscheid, Hove und Scheuren nach Uckerath, dann weiter über Hollenbusch, Daubenschlade und Bieth. Auf dem Stück von Hove bis Hollenbusch hat man dabei die schönsten Ausblicke, u.a. auf den großen Ölberg. Nachdem wir die B8 überquert hatten, führte uns ein schöner Waldweg über Adscheid nach Blankenberg und Stein hinunter ins Siegtal. Von dort aus ging es über den Siegradweg flach weiter nach Weldergoven und anschließend über die alte Brölbahntrasse und die Talstraße zurück nach Geisbach. Die landschaftlich schöne und abwechslungsreiche Strecke war 25,5 km lang und hatte kumulierte 990m Aufstieg und 980 m Abstieg. OK