

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, 14.08.2013

Vereinsnachrichten 44-13



Alle Jahre fand die Bahnlaufserie im August in Bergisch Gladbach im Stadion an der Paffrather Straße statt. In diesem Jahr erstmalig in Leverkusen. Der Umzug wurde erforderlich, weil in GL das Stadion und die Bahn einer Renovierung unterzogen werden sollte.

Das Fritz Jacobi Stadion in Lev ist ein Schmuckkästchen. Nicht zuletzt, weil Bayer und sein TSV Bayer 04 dort zu Hause sind. **Martin, Norbert, Frank** und ich waren beim ersten Termin der 3-teiligen Bahnlaufserie vor Ort.

FrankR, noch im Temporausch der letzten Monate, ist für die Mittelstreckenserie für 800, 1000 und 1500 gemeldet. Die zwei Stadionrunden liefen sehr unterschiedlich. Nach 150 m vorne bis 550 m. Dann kamen die Mitläufer näher und die letzten 100 m waren erneut der Scharfrichter und kosten ne Menge Zeit.

Martin und Norbert in einem Rennen über 3000 m. 6,5 Runden nebeneinander mit Abschnitten von unter 3:40 min/km. Die Zeichen standen auf klar unter 11 min, was auch beide vorher anstrebten. Dann kam Norberts Minute und die nutzte er für einen fulminanten Antritt, der ihm eine gute Zeit unter 10:50 einbrachte. Martin folgte mit kleinem Abstand. Mein Rennen verlief auffällig unauffällig, was den Veranstalter veranlasste, mich erst gar nicht in der EL auftauchen zu lassen, was aber wohl noch korrigiert werden soll.



Im August sind im Verein:
 Uschi Günther 6 Jahre

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

- 10.08. Köln, WiemerM, Lennartz
- 11.08. Monschau, Lämmlein
- 15.08. Leverkusen BLS, Oberndorfer, Reinisch, Tesch
- 22.08. Leverkusen BLS, Oberndorfer, Reinisch, Tesch, Lohregel
- 25.08. Witzhelden, LennartzBi
- 31.08. Altenahr, Steeger
- 06.09. GL, LennartzBi
- 07.09. Wesseling, Oberndorfer
- 15.09. Königswinter, KucherO
- 20.09. Vettelschoss, Tesch, LennartzBi

- Noch Startkarten für:**
- 31.08. Köln (3)
 - 07.09. Nürburgring (2)
 - 22.09. Vettelschoß (5)
 - 29.09. Erftstadt (3)
 - 13.10. Essen (4)
 - 27.10. Frankfurt (5)
 - 02.11. Leverkusen (3)
 - 10.11. Hennef (3)
 - 10.11. Bottrop (1)
 - 23.11. Essen (2)



9.8.2013
14. Malberglauf



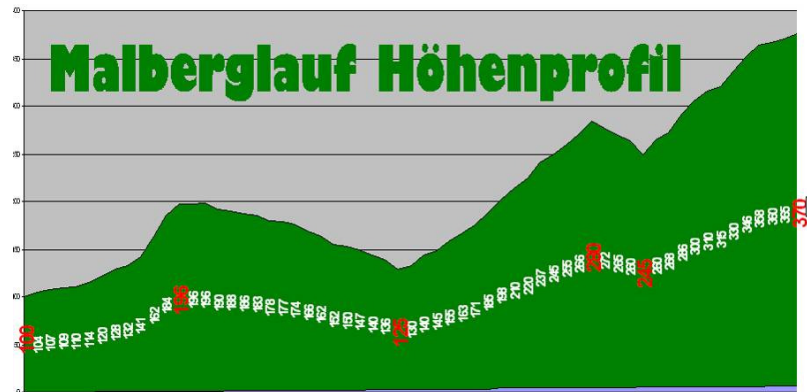
- Wer feiert seinen Geburtstag?**
- 12.08. Thorsten Sohni 44 Jahre
 - 15.08. Franz Lämmlein 61 Jahre
 - 17.08. Marianne Böttcher 59 Jahre
 - 18.08. Jürgen Ziegert 49 Jahre
 - 22.08. Gerd Dürr 59 Jahre
 - 23.08. Günther Stolzenberg 72 Jahre

- 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



Der 1. Lauf des „Siebengebirgscups 2013“ ist gelaufen. Das Ziel, die Skihütte Malberg, liegt auf 370 m ü.NN, sah deutlich über 300 TeilnehmerInnen, die die 6 km Strecke mit 370 m Höhenmeter zurückgelegt hatten.

Sehr ordentliche Wetterbedingungen standen Pate und die Kühle des Waldes war wie Rückenwind. Es wurden durchweg gute Leistungen erlaufen, wenn auch nicht die Spitzenzeiten früherer Tage. Einige Spitzenkötner waren anderweitig tätig oder sind derzeit verletzt.



Der Start erfolgt in Hausen/Wied bei Waldbreitbach am Klärwerk beim Wiedtalbad (100 m ü.NN). Die Strecke führt 0,4 km flach, 0,8 km bergauf, 1,7 km bergab, 1,5 km bergauf, 0,4 km bergab und 1,2 km bergauf bis zur Skihütte Malberg (370 m ü.NN). Sie führt zum großen Teil über den Westerwaldsteig. Der Zieleinlauf führt über die Skipiste zur Skihütte. + 370 m – 100 m Hd

Birgit ist die Strecke schon etliche Male gelaufen und die Skiwiese zur Malberghütte, siehe Foto rechts, hochgestieft. Von einem harten 2 km langen Kampf gegen die 2., Anna Schneider, noch etwas platt, war sie im Ziel doch wieder schnell erholt und freute sich über ihre Leistung, die nur etwa 1 min über früheren Zeiten auf dieser Strecke lag.

Olaf nahm erstmalig Anlauf auf den Malberg. Mit zahlreichen Platinmankilometern in den Beinen und berggewohnten Wohnumfeld schlug er sich tapfer und wird sich sicher im kommenden Jahr erneut unter den Startern befinden.

Beide nehmen auch am Siebengebirgscup teil mit

15.09.13 Löwenburglauf –www.loewenburglauf.de

22.09.13 Rheinhöhenlauf –www.rheinhoehenlauf.de

08.12.13 Siebengebirgs-Marathon –www.siebengebirgsmarathon.de

Oben angekommen erwartet einen, neben Enge, eine sehr gute Organisation, tolle Bewirtung, Sitzgelegenheiten und eine schöne Siegerehrung sowie eine schöne Aussicht. Kuhglocken, Alphörner und ein guter Moderator runden ab.

Die Zielgerade – sausteil – würde jeder gehen, aber direkt unterhalb des Zieles kann man sehr gut sehen, dass immer noch was geht, auch wenn nix mehr läuft.

