

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, 06.09.2013

Vereinsnachrichten 48-13



Vorschnuppern für den Vereinsausflug beim „Panoramalauf rund um die Burg Are“ in Altenahr.

Beim Panoramalauf rund um die Burg Are handelt es sich um einen Landschaftslauf organisiert von den Selbstläufer SV Altenahr. Die Strecken führen durch das wildromantische Mittellahrtal. Samstagmorgen um 9.30 Uhr erfolgt der gemeinsame Start aller drei Strecken an der Martinshütte bei Altenahr. Angeboten werden 16 (mittelschwer), 33 (schwer) und 47 (sehr schwer) Kilometer. Doch alle Strecken haben es in sich: Längere Bergauf- und Bergabpassagen, kurzen, aber knackigen Anstiegen, aber

auch längeren, flachen Abschnitten, führen vorbei an den landschaftlichen Highlights in der Umgebung von Altenahr, nutzen Teile des bekannten Rotweinwanderweges, des Ahr-Wanderweges, führen über den Schwedenkopf bis oberhalb von Dernau (K33), machen eine Schleife zur Saffenburg (K47) und erklimmen das Dach des Ahrgebirges, den Steinerberg (K47). Die längeren Laufstrecken (vor allem der K47) führen nicht nur über herrliche Wanderwege, sondern nutzen auch längere, anspruchsvolle „Single-Tracks“. Verpflegung gibt es ca. alle 8 Kilometer und verlaufen kann man sich eigentlich auch nicht, denn die Strecken sind vorbildlich markiert. Waren es 2011 noch knapp 50 Teilnehmer, Vorjahr schon fast 80, so nahmen diesmal schon an die 180 Läufer teil. Dabei auch Ulrike Steeger und Birgit Lennartz von der LLG St. Augustin. Für Birgit war es die zweite Teilnahme nach der Premiere 2011. Bei gutem Laufwetter – 17 Grad, bedeckter Himmel, aus dem ab und an die Sonne rauschaute, aber kein Regen – lief sie mit der Nummer 103 die 33 Kilometer heute am 31. August 2013 in 3:05:39 h. Damit hatte sie die Frauenwertung gewonnen und sich den Streckenrekord wieder geholt. Gleiches gelang auch Ulrike, die die 47 Kilometer in Angriff nahm. Mit 4:59:46 h pulverisierte sie den Streckenrekord von ehemals 5:30 h geradezu. Ihr Mann Udo lief die 33 km und siegte in der M 50 mit 3:23:18 h.



Martinshütte Altenahr - 3 km Rotweinwanderweg - 6 km Mayschoß - 9 km Schwedenkopf - 11 km Dernau - 13 km Rech - 17 km Campingplatz Mayschoß - 19 km Rotweinwanderweg - 21 km Reimerzhoven - 22 km Langfigtal - 25 km Jugendherberge - 27 km Altenburg - 28 km Kreuzberg - 29 km Vischtal - 31 km Bergstation ehem. Seilbahn Altenahr - 33 km Martinshütte

Kommentar **Birgit**: „Dies ist noch ein kleiner familiärer Lauf. Auch wenn es eine Siegerehrung für die ersten drei gibt, so zählt doch das gemeinsame Laufen in einer wunderschönen Umgebung. Auch wenn es mein längster Lauf in diesem Jahr bisher war, verging die Zeit wie im Fluge. Die Anstiege sind z. T. recht heftig, aber was will man im Weinbaugebiet anderes erwarten. Mir hat der Lauf wieder Mut gemacht, auch mal wieder länger zu laufen und ich denke sogar darüber nach, im nächsten Jahr die 47 Kilometer in Angriff zu nehmen, auch wenn diese nach dem Streckenprofil eine echte Herausforderung sind.“



Start: Martinshütte Altenahr - 3km Rotweinwanderweg - 6 km Mayschoß - 9 km Schwedenkopf - 11 km Dernau - 13 km Rech - 17 km Campingplatz Mayschoß - 19 km Rotweinwanderweg - 21 km Reimerzhoven - 22 km Kräherhard - 25 km Saffenburg - 25-30 km an der Ahr u. Langfigtal - 36 km Steinerberg - 39 km Wintersberg - 41 km Altenburg - 42 km Kreuzberg - 43 km Vischtal - 45 km Bergstation ehem. Seilbahn Altenahr - 47 km Martinshütte

Herausforderung sind.“

Ulrike schrieb zu diesem Lauf: „Ich hatte mir diesen Lauf ausgesucht, weil wir, mein Mann Udo und ich, einen Laufkamerad für den Jungfrau-Marathon im Training begleitet haben und wir kurz vor unserem Urlaub stehen. Auch wollte ich einen Wettkampf starten, wo ich noch nicht war und fand dann diese Laufveranstaltung. Bei KM 20 habe ich das erste mal gedacht, ob du das wohl schaffst, da ich irgendwie nicht in meinen Laufrhythmus rein kam, aber als ich dann bei KM 24 die führende Frau überholte, lief es besser bei mir. Mein Ziel für diesen Lauf war, unter 5Std. zu bleiben, was mir gerade so gelungen ist, da die Strecke wirklich sehr schwer war und bis zum Schluss blieb. Ich hatte auf meiner Garmin über 1400 Hm und gefühlt waren es 2000 Hm, aber egal, ich freue mich wirklich darüber, dass ich das so gut geschafft habe. Auch Udo hat sich riesig über seine Zeit gefreut.“

Unser 10-jähriger Vereinsausflug der LLG St. Augustin

findet am Sonntag, den 15.09.2013 statt

Im September sind im Verein:

Birgit Lennartz und 11 andere	20 Jahre
Rüdiger Hötger	13 Jahre
Olaf Kucher	11 Jahre
Anne Gerlach	10 Jahre
Gerd Dürr	10 Jahre
Waldemar Böttcher	2 Jahre
Mechthild Vogt	1 Jahr

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

31.08.	Buchholz, Kyrion, Brendel, Mühleis, Isbanner, KucherO
06.09.	GL, LennartzBi
07.09.	Nürburging, MüllerH, Lichtenberg
15.09.	Königswinter, KucherO, LennartzBi
20.09.	Vettelschoss, Tesch, LennartzBi
03.10.	W'breitbach, LLGF+LLGM
13.10.	Köln, Menzel, WiemkerM, KucherA+O, Kyrion, Braun, Brendel, Oberndörfer, Isbanner, Weber, Reglin, Böttcher

Noch Startkarten für:

29.09.	Erfstadt (3)
13.10.	Essen (4)
27.10.	Frankfurt (5)
02.11.	Leverkusen (3)
10.11.	Botrop (1)
23.11.	Essen (2)
01.12.	Mondorf (6)
08.12.	Bad Honnef (5)

(In Klammern Restkontingent)
Weitere Veranstaltungen bitte

Wer feiert seinen Geburtstag?

31.08.	Gerhard Pohle	63 Jahre
01.09.	Dieter Schuy	68 Jahre
02.09.	Stefan Grund	51 Jahre
04.09.	Manfred Prokaska	56 Jahre
06.09.	Helmut Altenrath	66 Jahre
13.09.	Gaby Altenrath	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

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

- Geschäftsführer : Udo Lohngel
- Kassierer : Wolfgang Menzel

- Veranstaltungswart : Frank Kyrion