

**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, 19.09.2013

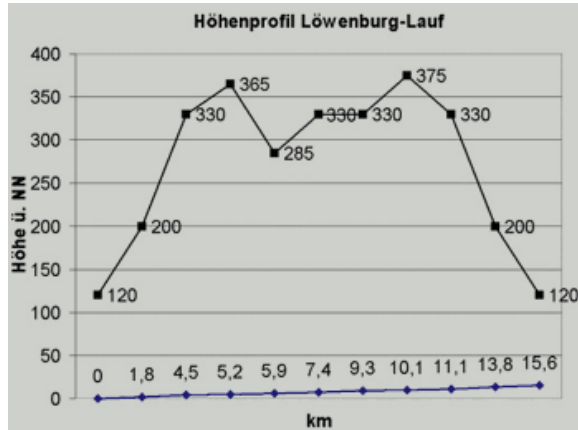
**Vereinsnachrichten 50-13**

**Kurz, schnell, lang? Aber nie langweilig!**

Der Löwenburglauf ist der 2. Lauf des Siebengebirgscups. Der Lauf zählt zu den anspruchsvolleren seiner Art. Zum 12. Löwenburglauf hatten sich 450 Teilnehmer angemeldet.

Der Ausrichter des Löwenburglaufes war die Abteilung Leichtathletik/Outdoor des TV Eiche Bad Honnef. Von der LLG dabei **HelmutM, Olaf und BirgitL.**

**Olaf schreibt:** „15,6 km und 370 Höhenmetern, der am Lemmerz-Freibad in Königswinter startet und bei dem die Löwenburg und der Lohrberg umrundet wird. Vorher muss man allerdings ca. 5 km bis hoch laufen und anschließend das Gleiche wieder retour. Den ersten langgestreckten Anstieg hat man bei km 5,2 geschafft, dann geht es ein kurzes Stück steil nach unten, nur um anschließend wieder hoch zu laufen. Zwischendurch verläuft die Strecke auch noch mal flach oder leicht wellig und bis km



10,1 geht es am Lohrberg dann noch einmal richtig hoch. Dann kommt die lange Bergabstrecke, die es aber auch in sich hat! Erst wenn man die letzten Meter bis zum Schwimmbad auf Asphalt hinunter läuft, kann man es rollen lassen, sonst ist konzentriertes Laufen gefragt, um die beste Strecke auf den Waldwegen zu finden und Stürze, oder Stolpern zu vermeiden.

Von Anfang an sah ich Birgits blaues Shirt vor mir, holte dann langsam auf und lief an ihr vorbei. An der ersten Bergab-Passage gab sie Gas und überholte wieder. Bergauf kämpfte ich mich wieder ran und die 5 km Rückweg liefen wir dann zusammen (Birgit meist vorn). Das war motivierend für uns beide. Mit meinem Lauf bin



ich zufrieden, habe mir das Tempo gut eingeteilt und für meinen derzeitig recht hohen Trainingsumfang eine gute Zeit erreicht. Es war meine dritte Teilnahme und auch wenn ich immer mit Respekt an den Start gehe, so ist der Löwenburglauf aber immer wieder schön!"



Gemütliches Lauf-Wetter ist was anderes – und trotzdem gingen über 320 Teilnehmer beim mittlerweile 20. Lauf "Rund um den Gregel" am 14.09. im Sportpark Leppe in Engelskirchen an den Start. Durch den teilweise sehr starken Regen hatten sich große Pfützen auf dem Aschenplatz gebildet, die für entsprechend durchnässte und dreckige Läufer sorgten. Den Spaß ließen sich die Teilnehmer davon aber nicht nehmen, wie das Foto von **Harald**, der sich über 5 km dem Wetter und der Strecke gestellt hat, zum Ausdruck bringt.

Gerne warte ich noch bis Ende der Woche auf Eure Beiträge zum diesjährigen Vereinsausflug nach Mayschoß, Walporzheim, Dernau und Umgebung.

**Im September sind im Verein:**

Birgit Lennartz und 14 andere	20 Jahre
Rüdiger Hötger	13 Jahre
Olaf Kucher	11 Jahre
<b>Anne Gerlach</b>	<b>10 Jahre</b>
<b>Gerd Dürr</b>	<b>10 Jahre</b>
Waldemar Böttcher	2 Jahre
Mechthild Vogt	1 Jahr

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

- 15.09. **Königswinter**, KucherO, LennartzBi, Maatz
- 21.09. **Vettelschoss**, Tesch, LennartzBi
- 22.09. **Köln**, Oberndorfer
- 28.09. **Köln**, SohniM+T
- 03.10. **W'breitbach**, LLGF+LLGM
- 13.10. **Köln**, Menzel, WiemkerM, KucherA+O, Kyriion, Braun, Brendel, Oberndorfer, Isbaner, Weber, Reglin, Böttcher Tesch, LennartzBi
- 27.10. **Remscheid**, Lämmllein
- 08.12. **Bad Honnef**, LennartzBi, KucherO

**Noch Startkarten für:**

- 13.10. Essen (4)
- 27.10. Frankfurt (5)
- 02.11. Leverkusen (3)
- 03.11. Bensberg (5)
- 10.11. Bottrop (1)
- 23.11. Essen (2)
- 01.12. Mondorf (6)
- 08.12. Bad Honnef (5)
- 31.12. Bonn (34)



**(In Klammern Restkontingent)**

**Wer feiert seinen Geburtstag?**

18.09. Anne Gerlach	63 Jahre
19.09. Klaus Brendel	47 Jahre
25.09. Jürgen Steimel	58 Jahre
25.09. Dagmar Klandt	49 Jahre
27.09. Norbert Dzialas	49 Jahre
30.09. Achim Neitel	49 Jahre

**TRAININGSZEITEN-/Orte:**

<b>Montag,</b>	<b>18.00 Uhr</b> Menden
<b>Dienstag,</b>	<b>18.30 Uhr</b> Rothenbach
<b>Mittwoch,</b>	<b>18.00 Uhr</b> Aggerstadion
<b>Donnerstag,</b>	<b>18.30 Uhr</b> Rothenbach
<b>Samstag,</b>	<b>10.30 Uhr</b> Aggerstadion
<b>Samstag,</b>	<b>15.30 Uhr</b> Rothenbach

Lennartz  
Steimel

Geschäftsführer : Udo Lohngel  
Kassierer : Wolfgang Menzel

Veranstaltungswart :  
Frank Kyriion