

**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, 30.09.2013

**Vereinsnachrichten 51-13**

Innerhalb von wenigen Jahren hat sich der Rheinhöhenlauf zu einem Sportereignis der besonderen Art entwickelt. Vielleicht liegt es an den schönen Strecken, vielleicht an der guten Organisation, vielleicht an dem schönen Rahmenprogramm. Wahrscheinlich aber ist es die Mischung aus all diesen Punkten, die den Rheinhöhenlauf so attraktiv und beliebt machen. Die Strecken führen fast komplett über befestigte Waldwege durch das Grenzgebiet zwischen Westerwald und Siebengebirge. Die Organisation erstreckt sich von der Verpflegung, über den Kleidertransport,

bis hin zur Kinderbetreuung. Im Rahmenprogramm gibt es u.a. Live-Musik an der Stecke, eine Tombola mit tollen Hauptpreisen und noch vieles mehr. Das alles zusammen ergibt den Rheinhöhenlauf mit dem attraktivsten Verhältnis aus Preis und Leistung.

**Olaf** am Start im Rahmen des Siebengebirgscup und schreibt:

*In diesem Jahr hat es endlich einmal geklappt, dass ich beim Rheinhöhenlauf starten konnte. Es ist eine sehr gut organisierte Veranstaltung, mit wirklich idealen Bedingungen für die Läufer am Start und im Ziel, sowie einem außergewöhnlich großzügigen Starterpaket (Funktionsshirt und Birkenstock-Badelatschen). Die Strecke ist mit 363 Höhenmetern schon etwas anspruchsvoll, aber auch sehr schön und abwechslungsreich. Außer mir waren von der LLG auch Birgit, Norbert und Wolfgang am Start. Birgit konnte hinter Annika Peiler vom SSF Bonn Triathlon (1:27:49) und Annette Geiken von der LAZ (1:31:19) in der Zeit von 1:36:54 den dritten Platz bei den Frauen belegen. Bei den Männern siegte ein Kenianer von der in Vettelschoß ansässigen Trainingsgruppe in neuem Streckenrekord von 1:03:18! Auf Platz 2 und 3 kamen Maciek Miereczko (1:14:00) und Thorsten Schneider (1:17:52).*

*Nach meinem Einlaufen rund um den Firmensitz der Firma Birkenstock, wo auch der Start ist, gesellte ich mich zu den zahlreichen Teilnehmern an Halbmarathon, die sich bereits im Bereich des Startbogens aufstellten. Birgit stand auch in der Nähe und wir begrüßten uns kurz. Nach dem Startschuss wurde eine Ehrenrunde um den Parkplatz auf den Firmengelände gedreht, dann ging es hinaus in die Natur. Das Streckenprofil bietet nach einem zunächst abfallenden Stück einen Anstieg bis ca. km 5,6 und dann noch einmal bis etwa km 8. Ungefähr bei km 13 kommt man zum tiefsten Punkt der Strecke und muss sich nun bis km 15,6 wieder langsam nach oben arbeiten. Anschließend kommen nur noch wenige wellige Stücke und den letzten Kilometer geht es bergab bis ins Ziel am Sportzentrum in Vettelschoß.*

*Ich hatte bis auf ein leichtes Schwächeln bei km 15-16 einen guten Lauf und über viele Kilometer einen etwa gleichstarken Laufpartner an meiner Seite. Im Ziel begrüßte mich Norbert, der sich in diesem Jahr zum Run50 angemeldet hatte und für den der HM schon die zweite Etappe von 3 Läufen an diesem Wochenende war. Zur Siegerehrung trafen wir uns alle in der Sporthalle wieder, wo man auch duschen und sich anschließend mit Sie-dewurst und Kuchenbuffet perfekt mit neuer Energie versorgen konnte. Beinahe wäre bei der Siegerehrung Birgits 3. Platz unterschlagen worden, aber ein Einspruch von ihr korrigierte den Irrtum des Sprechers.*

Unser Veranstaltungswart, Frank, hat auch die Organisation des **Jahresabschlusses-sens** und die Teambildung für den **Staffelmarathon** in Pulheim übernommen.



Im Oktober sind im Verein:

Marianne Böttcher	19 Jahre
Karl- Heinz Tews	15 Jahre
Bettina Knappe	15 Jahre
Burkhard Vitt	13 Jahre
Manfred Prokaska	13 Jahre
Achim Neitzel	13 Jahre
Stefan Grund	9 Jahre
Thorsten Sohni	8 Jahre
Gaby Altenrath	7 Jahre
Helga Dick	6 Jahre
Marion Kramer	4 Jahre
Mario Müller	2 Jahre

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

22.09. Köln, Oberndörfer
28.09. Köln, SohniM+T
28.09. Wingeshausen, LennartzBi
29.09. Polch, Kyron
03.10. W'breitbach, LLGF+LLGM
13.10. Köln, Menzel, WiemkerM, KucherA+O, Kyron, Braun, Brendel, Oberndörfer, Isbaner, Weber, Reglin, Böttcher Tesch, LennartzBi
13.10. Bräunlingen, MüllerH
27.10. Remscheid, Lämmlein
27.10. Heidelberg, LennartzBi
08.12. Bad Honnef, LennartzBi KucherO



Siebengebirgscup 2013, Stand 25.9.2013 nach Lauf 3

1 Lennartz, Birgit LLG St. Augustin	W45	3:15:46
2 Junker, Jessica Meddys LWT Koblenz	W40	3:28:09
3 Krieg, Ulrike SSG Königswinter	W40	3:29:20
4 Schneider, Heide 7G runergy Laufteam	W40	3:37:43

1 Schneider, Torsten	7G runergy Laufteam	M40	2:40:57
2 Hardenack, Frank	Neuenkleusheim	M35	2:44:11
3 Martin, Oliverteam	TWZK-Koblenz	M35	2:46:36
4 Achtendung, John	7G runergy Laufteam	M40	2:46:59
6 Körbs, Joe	Laufen-im-Rheinland	M45	2:58:19
9 Mauel, Thomas	SSG Königswinter	M45	3:00:40
12 Bonn, Thorsten	LT Siebengebirge	M35	3:08:33
14 Budek, Peter	Königswinter	M35	3:13:25
15 Kotzur, Nico	SSF Bonn	M35	3:10:55
16 Marchlewski, Nicola	LT Siebengebirge	M40	3:12:11
19 Schneider, Udo	LT Siebengebirge	M45	3:14:36
<b>20 Kucher, Olaf</b>	<b>LLG St. Augustin</b>	<b>M50</b>	<b>3:14:07</b>
21 Franz, Dr. Einiko	Lauftreff Spich	M35	3:17:05
22 Spoden, Dietmar	Tri Power Rhein-Sieg	M50	3:15:13
26 Schenk, Martin	LT Hennef/Sieg	M30	3:17:25

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)  
 Weitere Veranstaltungen bitte nachfragen.

Wer feiert seinen Geburtstag?

27.09. Norbert Dzialas	49 Jahre
30.09. Achim Neitel	49 Jahre
08.10. Bettina Knappe	49 Jahre
08.10. Christof Hess	49 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 Kyron