

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

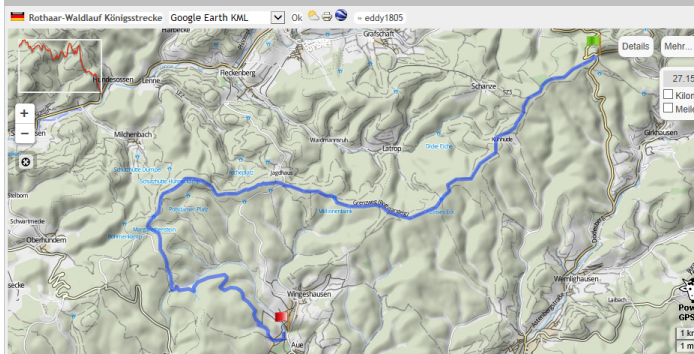
Lohmar, 15.10.2013

Vereinsnachrichten 53-13



- Länge: 28 km
- Start: 14.00 Uhr Albrechtsplatz, GPS 51°02'21"N 08°25'32"E Ziel: Turnhalle Aue-Wingeshausen
- Höchster Punkt: 768 m NN, niedrigster Punkt: 443 m NN
- Auf Wunsch Bustransfer um 12.45 Uhr ab Turnhalle zum Start und Gepäck-Rücktransfer. Fahrpreis: 3,00 Euro.
- Wertungsstrecke für die Rotharlaufserie!
- Sehr anspruchsvolle Strecke mit steilen Auf- und Abstiegen im hinteren Drittel Grifflige Schuhe (Trail) werden unbedingt empfohlen.

Fahren sie mit der Maus im Bild über das Höhenprofil um mehr zu erfahren. Download in alle gängigen GPS Formate möglich.
Die Längenangabe der Strecke ist GPS vermessen und weicht daher wie bekannt von der tatsächlichen Länge ab.



41. Rotharwaldlauf am 28.09. in Aue-Wingeshausen, nahe Schmallebenberg.

Nach 1983, 1990 und 2003 war mal wieder ein Besuch vor Ort fällig und siehe da, es hat sich partout nix verändert. Wegenetz und Infrastruktur unverändert, lediglich das Laufpersonal ist zwar deutlich älter geworden aber dafür auch deutlich bunter in seiner Laufbekleidung. Knappe 28 ordentliche Kilometer waren möglich, aber auch kürzere Strecken im Angebot. **Birgit** hatte die lange Einheit im Visier, um vor Köln mal wieder ein Gefühl jenseits zwei Laufstunden zu haben. Es lief, wenn auch nicht gut, aber die vielen schönen Erinnerungen an frühere „Taten“ vor Ort waren es absolut wert, mal wieder dort gewesen zu sein.

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:

- 13.10. **Köln**, SohniM, WiemkerM, KucherO, Kyrion, Braun, Brendel, Oberndörfer, Isbann, Weber, Reglin, Böttcher, Tesch, LennartzBi, Staskiewicz
- 13.10. **Bräunlingen**, MüllerH
- 20.10. **Bonn**, Maatz
- 20.10. **Refrath**, LennartzBi, Lohrengel, Reinisch
- 26.10. **Altendorf**, Ziegert
- 27.10. **Remscheid**, Lämmlein
- 27.10. **K'winter**, EngelsA+H, SohniT
- 27.10. **Heidelberg**, LennartzBi
- 10.11. **Hennef**, KucherO, Brendel, EngelsG+H, Maatz, Tesch, Steeger, LennartzBi, Kyrion



Die 50 km von Hitdorf

immer um die Hitdorfer Seen
Veranstalter: Kronos aktiv

Start/Ziel: 51371 Leverkusen, Strandgut Cafe
Strecke: 5 km, 10 km, 25 km, 50 km, 25 km und 50 km Staffel!



Am 3.10. gab es zahlreiche Staffelvergnügen im Lande, was wohl auch mit dem Tag an sich zusammen hängt. Über Waldbrach gab es ja bereits Informationen und nun über Leverkusen, wo sich **Waldemar**, **Alexander** und Eugen gleich um 50 km kümmerten. Eine 5 km-Runde um die Hitdorfer Seen auf Parkwegen war 10 x abzulaufen. Jeder begnügte sich mal zunächst mit 3 Runden und die letzte, die Zieleinlaufrunde gab es dann für Alexander, da man sicher gehen wollte. Sicher deswegen, weil sich Waldemar bei seinem Auftritt mal eben verlaufen hat und plötzlich an einer Schranke in einem Wohnviertel strandete. Nach einigen Minuten der Klärung mit den Anwohnern fand er auf die Strecke zurück. Aber das hat keineswegs zu einem Desaster geführt, denn das Team wurde souverän Zweiter.

Für alle war es eine prima Trainingseinheit unter Wettkampfbedingungen, denn der HM in Köln stand ja vor der Haustüre und man wollte sich zumindest so eisern vorbereiten wie MarionS.

Noch Startkarten für:

- 20.10. Refrath (5)
- 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)
- 08.12. Leverkusen (3)
- 31.12. Bonn (26)



(In Klammern Restkontingent)
Weitere Veranstaltungen bitte

Wer feiert seinen Geburtstag?

- 17.10. **Heinz Günther** 69 Jahre
- 20.10. **Frank Kyrion** 47 Jahre
- 20.10. **Marion Wiemker** 46 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

YOGAGYMNASTIK ab 7.11.2013 für Mitglieder der LLG St. Augustin in der Sporthalle der Katholischen Grundschule in St. Augustin Mülldorf.

Ab Donnerstag den 7.11. bietet BirgitL in der Turnhalle der Grundschule in St. Augustin-Mülldorf (Wehrfeldstrasse gegenüber der Feuerwehr) von 19.30 Uhr bis ca. 21.00 Uhr eine Vinyasa-Yogastunde an.

Hierbei handelt es sich um ein fließendes dynamische Yoga, welches vor allem Wert auf Dehnen und Kräftigen in Verbindung mit der Atmung legt.

Die Kosten betragen für eine 10er-Karte 50,- Euro, wobei der November als Schnuppermonat dient und auch Neueinsteiger eine kostenlose Erststunde nehmen

können. Nicht-LLG-Mitglieder sind ebenfalls herzlich willkommen, wobei für diese nur die erste Teilnehmestunde frei ist und nicht der ganze November. Ich bitte um Anmeldung, wer Interesse hat bis zum 31.10.2013 unter lennartz@marathon-und-mehr.de

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

Geschäftsführer : Udo Lohrengel
Kassierer : Wolfgang Menzel

Veranstaltungswart :
Frank Kyrion



Der new Olaf berichtet vom Seelauf in Essen

Da ich vor dem Marathon noch einen schnellen Trainingslauf brauchte, bin ich am 03. Oktober nach Essen zum Baldeney-See gefahren. Dort fand der "Seelauf Essen Baldeney" mit Start am Regattaturm statt. Ein strahlend schöner Tag und der Blick auf den See lies bei mir Vorfreude auf den Lauf aufkommen. Die Startunterlagen gab es im Regattahaus, direkt daneben ein Parkplatz mit ausreichend freien Plätzen.

Ich lief mich vor dem Start noch etwas ein und erkundete schon einmal einen kleinen Teil der Strecke. Die Strecke ist flach und verläuft auf befestigten Wegen oder Straßen am Nordufer des Baldeney-Sees entweder direkt in Ufernähe oder auf dem Radweg. Um 10 Uhr erfolgte der Start – der sehr rührige Orga-Chef Ernst-Peter Berghaus

fuhr mit Rad und Mikrofon vorne weg. Zunächst ging die Strecke etwa einen Kilometer nach Westen bis zur Staumauer und Schleuse, dann - direkt am See entlang – wieder zurück und an der Regattatribüne sowie dem Start/Zielbereich vorbei in Richtung Osten bis zur alten Eisenbahnbrücke Heisingen. Von dort aus geht es wieder in Richtung Regattahaus, wo der Zieleinlauf ist. Da ich am Anfang sehr verhalten angegangen war, konnte ich auf der zweiten Hälfte noch einige Läufer einsammeln und mich bis auf Platz 28 vorarbeiten. Nach dem Zieleinlauf und Auslaufen konnte ich mich im Regattahaus duschen, sowie anschließend zu dem üppigen Frühstücksbuffet gehen, was für nur 2,50 Euro angeboten wurde. Dies verkürzte auch prima die Zeit bis zur Siegerehrung, bei der nicht nur die Gesamtsieger, sondern auch Platz 1-3 der Altersklassen geehrt wurden. Leider lag ich mit meiner Zeit von 59:53 auf Platz 4 der M50 und ging somit leer aus, aber der Lauf war für mich auch nur ein letzter schneller Vorbereitungslauf auf den Köln-Marathon. Mein Fazit: ein schöner und sehr gut organisierter Lauf, für den sich die ca. 1-stündige Fahrt nach Essen absolut gelohnt hat! Einen Tag nach der Veranstaltung waren die Ergebnisse und auch Fotos von einem Profi-Fotografen auf der Webseite des Laufes abrufbar. O.K.

SEELAUF ESSEN BALDENEY 2013

Veranstalter: Team Essen '99 e.V.

Veranstaltungsort :

Baldeneysee im Essener Süden, 03. Okt. 2013

Start und Ziel: Regattaturm / Regattahaus

www.Catfun-Foto.de
© Alle Rechte vorbehalten