

**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
Priv 02246 - 915 90 80
info@LLG-St-Augustin.de, www.LLG-St-Augustin.de
www.marathon-und-mehr.de



Lohmar, .07.2014

Vereinsnachrichten 32-14



6. Hennefer Siegtal Triathlon

Im Sitzen, im Liegen, im Stehen und hoch auf dem (gelben) Wagen.

Das Wetter ließ am Vortag und am Morgen des Wettbewerbs, keine richtige Freude aufkommen. Für das Schwimmen zu kalt, für das Radfahren zu nass und für das Warten als Läufer in der Wechselzone, ebenfalls zu regnerisch. BerndN hatte die erst 15-jährige Ann-Christin Thomas als Schwimmerin und den, einigen vom DVK-Lauf, bekannten Frank Weber (beide Hellas Siegburg), als Radfahrer für die

LLG Staffel organisiert, in der ich den Laufpart machen wollte.

Es galt 1,5 km im Allner See zu schwimmen, 40 Rad zu fahren und 10 km zu laufen. Ann-Christin hatte nie zuvor einen Wettbewerb im freien Gewässer geschwommen und beim Probeschwimmen in der Vorwoche mal angetestet. Frank hatte ebenfalls die Radstrecke unter die Lupe genommen, um eine gute Leistung, für unser Team zu fahren.

Am Morgen des Wettbewerbs war das am heutigen Tag zu erwartende Wetter, beherrschendes Thema. Erfreulicherweise gab es nur wenig Regen und es klarte immer mehr auf. Zum Start von Ann-Christin Thomas hatten wir alle was vom Wasser. Sie direkt im See im Neo und wir an Land, geschützt von wasserdichten Jacken, Helm und Mütze.

Das Warten in der Wechselzone und das Geschehen drum herum, ließ die Zeit jedoch schnell vergehen, da neben unserer Staffel auch Kidz Triathlon, Volks Triathlon Einzel, Olympische Distanz Einzel, sowie Liga-Wettbewerbe stattfanden. Es war ein Gewusel, jedoch mit einer gewissen Ordnung. Ann-Christin sollte eine schnelle Schwimmerin sein, wurde mir im Vorfeld berichtet, was sich auch bestätigte, denn sie ließ nicht vielen Männern den Vortritt und kam früh aus dem Wasser.

Frank schwang sich auf das Rad und rollte über die Stoppeln des Feldes in Richtung Allner. Als er die 2 Runden à 20km hinter sich gebracht hatte und den Zeitchip an mich übergab, sah es gut für unser Mixed-Team aus. Vor uns schienen nur Männerstaffeln zu sein.

Die Laufstrecke ist mir mehr als gut bekannt, daher konnte ich mein Tempo sehr gut einteilen. Das Wetter war jetzt trocken. Nur um die zahlreichen Wasserpfützen auf dem Siegdammm, machte ich einen Lauf in Schlangenlinien, was aber keinem Alkoholgenuss geschuldet war. Ich konnte ständig andere Athleten aus den diversen Wettbewerben überholen, was ich natürlich genoss. Den Zieleinlauf gestaltete ich etwas anders als geplant und lief in den falschen

Konrad, unser Veranstaltungswart teilt mit:

Am **1. November dieses Jahres** ist der nächste Vereinsauflug geplant.

Es ist ein Samstag – Allerheiligen, der in NRW ein gesetzlicher Feiertag ist.

Was, wann und wo wird er uns alle rechtzeitig wissen lassen.

Siebengebirgscup 2014 startet am 8. August mit dem Malberglauf

Am Freitag, 8. August, fällt in Hausen/Wied bei Waldbreitbach um 18.30 Uhr der Startschuss für den 15. Malberglauf. Er ist auch in diesem Jahr wieder der erste Lauf im Siebengebirgscup, einem Zusammenschluss mit drei weiteren attraktiven Landschaftsläufen: Löwenburglauf am 7. Sept., Rheinhöhenlauf am 20. Sept. und Siebengebirgsmarathon am 14. Dez.

Der anspruchsvolle Kurs auf den Malberg führt teilweise über den Westerwaldsteig. Auf ca. 6 km Länge müssen insgesamt ca. 370 Bergaufmeter bewältigt werden, wobei die Strecke auf zwei Teilstücken über insgesamt ca. 2 km auch leicht bergab führt. Sie ist ganzjährig ausgeschildert, ebenso der verkürzte schnelle Weg zum Start. Dieser erfolgt für die Läufer um 18.30 Uhr in Hausen/Wied am Klärwerk in der Nähe des Wiedtalbades, die (Nordic) Walker starten eine Minute später. Das Ziel befindet sich an der Malberghütte im Ortsteil Hähnen. Kuhglocken an der Strecke und Alphornbläser im Ziel sorgen wieder für echte Berglaufatmosphäre. Die Finisher schätzen nach der Bergankunft den herrlichen Panoramablick auf den vorderen Westerwald.

Im Siebengebirgscup erhalten für die erstplatzierten 3 Männer und 3 Frauen Gutscheine vom Bad Honnefer Laufsportfachgeschäft 7G-runergy. Weitere 6 Gutscheine werden unter den übrigen Finishern bei der Siegerehrung verlost. Wer alle 4 Läufe im „Siebengebirgscup 2014“ bewältigt hat, bekommt eine Auszeichnung und per Versand das Siebengebirgscup-T-Shirt 2014. Infos unter www.7G-Cup.de.

Im Juli sind im Verein:

Thomas Schmitz	10 Jahre
Frank Reinisch	6 Jahre
Manfred Licharz	4 Jahre
Christine Staskiewicz	2 Jahre

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

06.07. Waldniel, Lämmlein
11.07. Köln, LennartzBi
13.07. Köln, LennartzBi
20.07. Porz, Oberndörfer
27.07. Poll, NeitzelB+A, Braun
14.09. Köln, Reinisch
14.09. Münster, LennartzBi

Wer feiert seinen Geburtstag?

11.07. Karl-Heinz Tews	64 Jahre
15.07. Tillmann Stock	52 Jahre
19.07. Lutz Forst	56 Jahre
27.07. Harry Bergold	67 Jahre
29.07. Nadine Groß	33 Jahre

Noch Startkarten für:

11.07. Köln
31.07. Köln
08.08. Hausen
15.08. Aachen
23.08. Köln
31.08. Köln
14.09. Münster
14.09. Köln
20.09. Vettelschoß
05.10. Essen
12.10. Essen
26.10. Frankfurt
09.11. Hennef
22.11. Essen

Weitere Veranstaltungen bitte nachfragen.

TRAININGSZEITEN-/Orte:

Montag,	18.00 Uhr	Menden
Dienstag,	18.30 Uhr	Rothenbach
Mittwoch,	18.00 Uhr	Aggerstadion
Donnerstag,	18.00 Uhr	Rothenbach
Samstag,	10.30 Uhr	Aggerstadion
Samstag,	16.00 Uhr	Rothenbach