

**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, 24.07.2014

**Vereinsnachrichten 36-14**

Rundkurse auf landschaftlich reizvollen Wegen des "Naturpark Rothaargebirge".

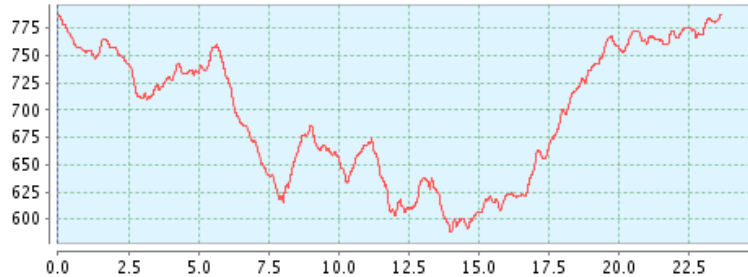


**Ski-Club Altastenberg**

Liest sich doch ganz gut, dachten wir und etliche andere und machten sich am 19.07. auf den Weg nach Winterberg. Dort oben, wo es um die 800 müM hoch ist, war man der Sonne zwar näher, aber doch „nur“ 29° und in den Wäldern, durch die wir liefen, nur 24°.



Um 16 Uhr machte sich Birgit über 25 km auf den Weg und liest man das fiebrige Streckenprofil, dann erkennt man sofort viel Laufarbeit. Da geht es bis km 15 tendenziell bergab, um mit dem Rest jedem den Rest zu geben. Es sollte schön werden, gut ankommen und vielleicht noch unter 2 h, so der Plan, was auch gelang.



Aufgrund meiner Genügsamkeit war ich mit weniger durchaus zufrieden und widmete mich der 11 km-Strecke. Auch dieser Kurs durch Hollands alpine Region hatte es in sich, denn steht man oben auf dem Starthang (Foto) und schaut steil nach unten, dann ahnt man, was das

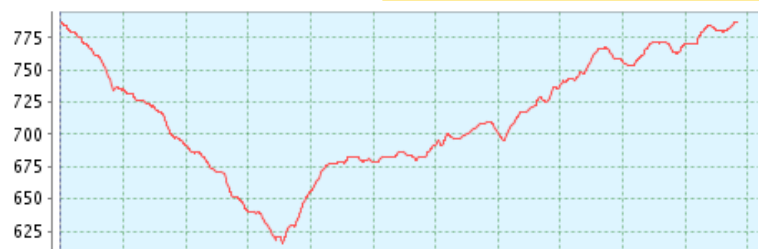


Volkslauf am 19.07.2014 in Altastenberg

bedeutet. Steil runter mag ich nicht – mehr und schon nach 300 m war ich unter den letzten fünf, was sich erst nach ca. 2 km, als sich die Muskeln darauf eingestellt hatten, langsam änderte. Als ganz besonders unangenehm empfand ich, dass die Wege mit ganz groben Steinen geschottert waren. Die Kilometerzeiten waren dementsprechend mit 4:10 bis 4:25 min auch schwach, da Vorsicht bremsend wirkt. Bis km 3,5 ging die „Schussfahrt“, um dann unvermittelt und ganz ordentlich anzusteigen. Wechsel der Muskulatur mit den gleichen Beinen! Ich kam damit zurecht und bald schon waren einige Vorläufer ein- und überholt. Das macht



Laune und die muss schon stimmen, bei Ausritten in so unruhigem Gelände. Ab km 5 war es dann gut zu laufen, denn die Anstiege wurden harmloser. Klar, nach etlichen Kletterkilometern nimmt der Spaß etwas ab und das Zielherbeisehnen zu. Aber es lief, wenn auch bei km 8 klar war, dass ein 5 min/km Schnitt nicht mehr möglich war. Mit knapp unter 57 min war ich sehr zufrieden, denn über zwei Drittel waren länger unterwegs.



Geschäftsführer : Wolfgang Menzel  
 Kassierer : Konrad Waßmann

Im Juli sind im Verein:

<b>Thomas Schmitz</b>	<b>10 Jahre</b>
Frank Reinisch	6 Jahre
Manfred Licharz	4 Jahre
Christine Staskiewicz	2 Jahre

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

- 20.07. **Porz**, Oberndorfer, Tesch
- 27.07. **Pöll**, NeitzelB+A, Braun, Oberndorfer
- 27.07. **Nürburgring**, MüllerH
- 31.07. **Köln**, LennartzBi
- 02.08. **Gondo**, LennartzBi
- 08.08. **Hausen**, LennartzBi
- 10.08. **Monschau**,
- 12.09. **GL**, Kaymer
- 14.09. **Köln**, Reinisch, Oberndorfer
- 14.09. **Münster**, LennartzBi
- 28.09. **Berlin**, WiemkerM+Th

Wer feiert seinen Geburtstag?

27.07. <b>Harry Bergold</b>	<b>76 Jahre</b>
29.07. <b>Nadine Groß</b>	<b>33 Jahre</b>
01.08. <b>Helga Dick</b>	<b>52 Jahre</b>
05.08. <b>Alexander Rausch</b>	<b>64 Jahre</b>
09.08. <b>Holger Hofmann</b>	<b>47 Jahre</b>

Noch Startkarten für:

- 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:

<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>18.00 Uhr</b>	Rothenbach
<b>Samstag</b>	<b>10.30 Uhr</b>	Aggerstadion
<b>Samstag</b>	<b>16.00 Uhr</b>	Rothenbach