

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

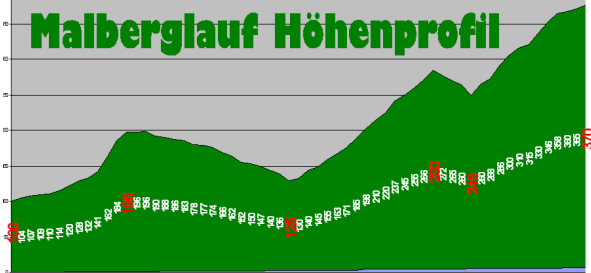
Lohmar, 13.08.2014

Vereinsnachrichten 40-14

8.8.2014

2014 Siebengebirgscup

15. Malberglauf



Organisatorisch gibt es nicht die kleinsten Zweifel, da viel Erfahrung und Liebe zum Laufsport die Gradmesser sind. Der Malberglauf war der 1. Lauf des Siebengebirgscups 2014, der mit dem Löwenburglauf in die nächste Runde geht. Im Ziel wartet allerbeste Bewirtung auf die Kundschaft sowie die Siegerehrung über alle Klassen. Der Lauf hat eine hohe Stammkundschaft, aber mit Freitagabend auch ein Alleinstellungsmerkmal. Ausrichter ist der VFL Waldbreitbach, die auch den Staffelmarahton am 3.10. durchführen.

beruhigte sich das Wetter und zeigte sich dann im weiteren Verlauf deutlich freundlicher.

Wie sollte es auf der Strecke aussehen? Die geplante Startzeit wurde etwas infrage gestellt, was sich aber als letztlich überflüssig erwies.

Herbie und Birgit, alte Kämpen des Malberglaufes, liefen sich vom Ziel zum Start ein (es fahren aber auch Busse) und um 18.30 setzten sich ca. 330 LäuferInnen in Bewegung, um 6 km mit 370 HöM zu bearbeiten. Von einer großen Wiese, unter den kritischen Blicken der dort grasenden Kühe, verläuft die Strecke durch den Ort, um dann zügig und heftig anzusteigen. Birgit ging sehr flott an und dafür später etwas ein. Ist man zum ersten Mal oben, muss man von der erarbeiteten Höhe wieder zwei Drittel abgeben und dann hat man bis km 4,5 richtig viel zu tun. 500 m Erholung schließen sich an und dann gibt es zwei attraktive Anstiege bis zum Malberghaus. Zuschauer, Moderation, Streckensprecher, Alphornbläser, Kuhglocken, Musik, Stimmung, Anstrengung, Freude, Erfolg, Erholung und gutes Futter. Alles wird geboten, alles ist dabei.

Unterwegs auf der Strecke hatte ich Sicht- und Wortkontakt mit beiden und trotz aller Anstrengung war die Stimmung prima. Die Endzeiten waren bei beiden etwas großzügiger, aber dafür gibt es auch gute Gründe.

Zweite und Erster in der jeweiligen AK machten aber auch deutlich, dass sie zu den Besten gehörten.



Birgit Lennartz
 Jürgen Steimel

Mit jedem Kilometer, den wir uns Waldbreitbach, OT Hausen mit der Malbergskipiste näherten, wurde das Wetter schlechter. Vor Ort dann ein passabler Wolkenbruch mit dem dazugehörnden Sturm, der das Zielgelände ordentlich zerzauste. Was nicht fest oder nur halbfest war, flog weg. Wir saßen im Auto und sahen es mit an. Nach 30 min



Geschäftsführer
 Kassierer

Im August sind im Verein:

Herbie Engels 4 Jahre
 Uschi Günther 7 Jahre

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

08.08. **Hausen**, LennartzBi, Engels
 23.08. **Köln**, KucherO, Menzel
 12.09. **GL**, Kaymer
 14.09. **Köln**, Reinisch, Oberndörfer
 14.09. **Münster**, LennartzBi
 28.09. **Berlin**, WiemkerM+Th, KucherO
 27.10. **Frankfurt**, SohniTh
 27.10. **Remscheid**, Kyron

Wer feiert seinen Geburtstag?

12.08. **Thorsten Sohni** 45 Jahre
 15.08. **Franz Lämmlein** 62 Jahre

17.08.
Marianne Böttcher
 60 Jahre

Noch Startkarten für:

31.08. Köln
 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 Mendel
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



Am 3. Oktober (Feiertag, Tag d. deutschen Einheit) wird dieses Jahr zum fünften Mal der Staffelmaraathon in Waldbreitbach durchgeführt.

Eine Mannschaft besteht aus max. 7 Läufern, die die Marathon-distanz unter sich aufteilen.

Gelaufen wird ein ca. 2 km langer Rundkurs. Bedingt durch die kurze Runde, sieht man die Läufer relativ häufig, anders als z.B. in Pulheim.

Die Einteilung, wie viele Runden jeder Einzelne laufen möchte, wird in den Teams untereinander abgesprochen.

Es hat sich bewährt, den Läufer nach jeder Runde zu wechseln.

Uns sechs Läufern hat die Veranstaltung letztes Jahr gut gefallen, warum sollten wir also nicht wieder eine oder mehrere Mannschaft/-en zusammen bekommen.

Bei Interesse bitte bei mir per Mail melden

(familie.sohni@t-online.de).

