

# 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, 01.10.2014

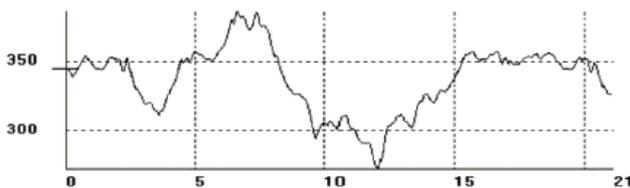
## Vereinsnachrichten 50-14



### 20.09.14, HöD +363 m, Start und Ziel in Vettelschoß

Gestartet wird am Firmensitz Birkenstock Orthopädie. Das Ziel befindet sich am Sportzentrum in Vettelschoß, direkt bei der Grundschule „Am blauen See“. (An beiden Plätzen stehen auch ausreichend Parkplätze zur Verfügung. Ganztägig besteht ein Pendelverkehr zwischen Start und Zielbereich.) Nach einer Einführungsrunde auf dem Firmengelände der Firma Birkenstock Orthopädie verlassen wir den Firmensitz über den Radweg in Richtung Willscheider Berg. Vorbei am Vereinshaus Willscheider Berg geht es Richtung Bergstraße. Jetzt führt der Weg nach links. Ohne größere Steigung geht es über einen breiten Schotterweg nach Kalenborn.

Wir durchlaufen die Bahnhofstraße (bei km 5) und überqueren an deren Ende die Landesstraße 256. Nun beginnt der Anstieg zum höchsten Punkt der Strecke. Dieser Punkt liegt bei 386 m etwas unterhalb des 440 m hohen Asbergs. Auf diesem langegezogenen Anstieg gibt es bei km 5,6 auch die erste Verpflegungsstelle.



m). Auch wenn hier nach einem Brand vor ca. 5 Jahren keine Hütte mehr steht, so ist der Name für die Ortsbezeichnung geblieben. Unterwegs erwartet uns bei km 10,8 auch die zweite Verpflegungsstelle. Hinter der „Barbarahütte“ geht es links auf einen kurzen, aber steilen Anstieg. Der ist ca. 500 m lang und bringt uns Richtung „Auge Gottes“.

Am „Auge Gottes“ laufen wir links in eine kurze, flache Passage. Nach 200 m geht es rechts auf einen 2,5 km langen Streckenabschnitt der zwar nie steil, aber stetig bergauf führt. Entschädigt wird man mit der dritten Verpflegungsstelle bei km 15,95. Nun steht kein Anstieg mehr im Weg.

Es geht fast flach auf den letzten Kilometern Richtung Ziel. Dabei passieren wir wieder die L256, durchlaufen wieder die Bahnhofstraße und nehmen nun den Radweg von Kalenborn nach Vettel-

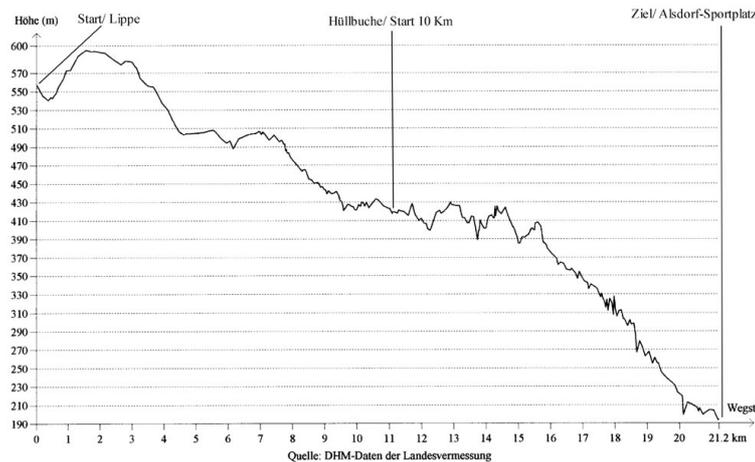


schoß. Am Ortseingang in Vettelschoß biegen wir links ab und laufen vorbei am Vereinshaus „Willscheider Berg“ zu einem wunderschönen Aussichtspunkt mit Blick auf Vettelschoß und das Ziel. Nun geht's noch einmal einen Kilometer bergab. Rechts in die Straße „Am Walde“, dann links in die „Sonntagsstraße“, nochmals links auf den „Willscheider Weg“. Jetzt liegt das Ziel ca. 150 m vor uns.

Ca. 600 TeilnehmerInnen unterwegs im 7Gebirge und Westerwald. Darunter auch BirgitL im Rahmen des 7GC, den sie auch nach dem 3. Wettbewerb klar anführt.

### 34. Herbstlauf Lippe-Alsdorf am 20.09.

Streckenbeschreibung Halbmarathon: Vom Halteplatz der Busse in Lippe ist es etwa noch 1 km bis zum Start. Diesen km kann man schon mal prima zum Einlaufen nutzen. Am Start besteht die Möglichkeit eines Kleiderrücktransportes in den bei der Anmeldung erhaltenen Kleiderbeuteln. Die Beutel werden am Ziel in Alsdorf am Sportplatz ausgelegt. Der Start erfolgt um 14.00 Uhr. Die Höhe des Startortes beläuft sich auf ca. 560 m NN. Die ersten 2 km steigen leicht an bis zum Naturdenkmal Trödelsteine (links des Weges) mit 613 m NN dem höchsten Punkt der Strecke. Von nun



Quelle: DHM-Daten der Landesvermessung  
 Anstieg: 408 m auf 7,4 Km Abstieg: 771 m auf 13,1 Km

### Im Oktober sind im Verein:

<b>Marianne Böttcher</b>	<b>20 Jahre</b>
Karl-Heinz Tews	16 Jahre
Bettina Knappe	16 Jahre
Manfred Prokaska	15 Jahre
Burckhard Vitt	14 Jahre
<b>Stefan Grund</b>	<b>10 Jahre</b>
Thorsten Sohni	9 Jahre
Gaby Altenrath	8 Jahre
Dagmar Klandt	7 Jahre
Helga Dick	7 Jahre
Mario Müller	3 Jahre

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

- 28.09. **Berlin**, KucherO
- 03.10. **Waldbreitbach**, 1 gem. Team
- 03.10. **Leverkusen**, 1 Staffel
- 05.10. **Heidelberg**, LennartzBi
- 11.10. **Köln**, SohniM+Th, Braun, LennartzBi
- 19.10. **Bonn**, Kaymer, EngelsH, Maatz, NeitzelA
- 27.10. **Frankfurt**, SohniTh, Braun
- 27.10. **Remscheid**, Kyriion, Lämmlein

### Wer feiert seinen Geburtstag?

<b>08.10.</b>	
<b>Bettina Knappe</b>	
<b>50 Jahre</b>	
<b>08.10.</b>	
<b>Christof Hess</b>	
<b>50 Jahre</b>	

### TRAININGSZEITEN/-Orte:

<b>Montag</b>	<b>18.00 Uhr</b>	<b>Menden</b>
<b>Dienstag</b>	<b>18.30 Uhr</b>	<b>Rothenbach</b>
<b>Mittwoch</b>	<b>18.00 Uhr</b>	<b>Aggerstadion</b>
<b>Donnerstag</b>	<b>18.00 Uhr</b>	<b>Rothenbach</b>
<b>Samstag</b>	<b>10.30 Uhr</b>	<b>Aggerstadion</b>
<b>Samstag</b>	<b>16.00 Uhr</b>	<b>Rothenbach</b>

### Noch Startkarten für:

- 12.10. Essen
- 19.10. Refrath
- 26.10. Frankfurt
- 02.11. Bensberg
- 02.11. Bottrop
- 09.11. Hennef
- 15.11. Leverkusen
- 22.11. Essen
- 30.11. Mondorf
- 07.12. Leverkusen
- 14.12. Bad Honnef
- 31.12. Bonn

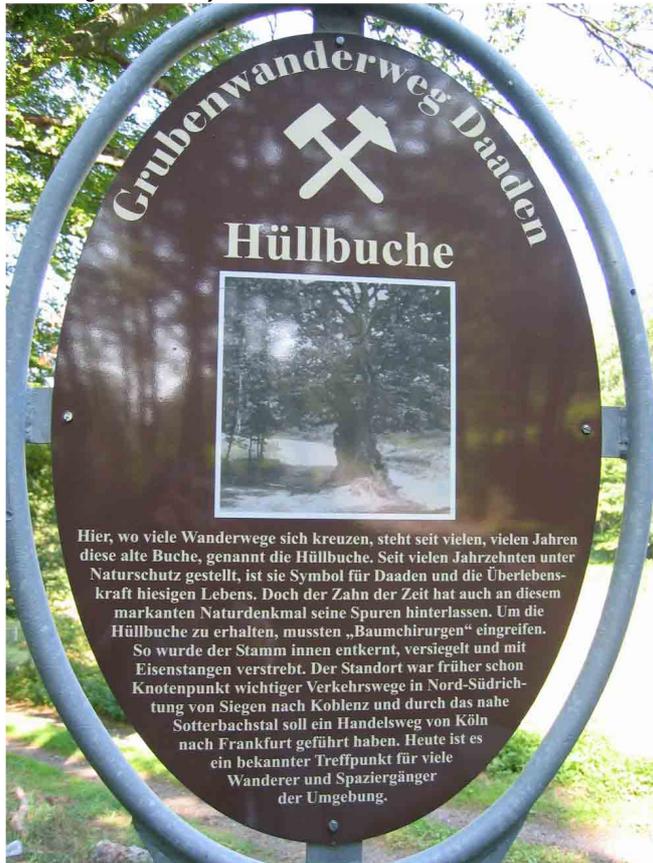
**Weitere Veranstaltungen bitte nachfragen.**

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

Geschäftsführer : Udo Lohngel  
 Kassierer : Wolfgang Menzel

Veranstaltungswart :  
 Konrad Waßmann

an verläuft die Strecke meist leicht bergab. Nach etwa 5 km erreicht man die erste Erfrischungsstelle. Bei km 9 wird der Hohenseelbachskopf mit 495 m NN passiert. Weiter geht es bis zum Naturdenkmal Hüllbuche 418 m NN bei km 11, wo sich auch eine Erfrischungsstelle und der Start des 10 km Laufes befinden. Die nächsten 1,5 km verläuft die Strecke flach und nach der Überquerung einer Straße erfolgt ein kurzer leichter Anstieg. Nach einem ebenfalls kurzen Gefälle beginnt der Weg nun ganz leicht anzusteigen. Der Anstieg ist zwar nur leicht, aber er zieht sich auf eine Länge von etwa 1 bis 1,5 Km hin. Danach ist der schwierigste Teil erst einmal geschafft. Bis zum km 17 geht es vorbei an der Kreuzzeiche 373 m NN und der dort befindlichen dritten Erfrischungsstelle immer eben bzw. leicht abfallend weiter. Nun folgt noch einmal ein leichter Anstieg (der Letzte vor dem Ziel) von etwa 150 m. Bis km 19 läuft man anschließend immer leicht bergab. Danach folgt die Strecke ca. 1 km über Wiesengelände. Ab jetzt kann man es rollen lassen, der letzte km wird auf einem Teerweg bzw. einer Straße zurückgelegt, ein Bahnübergang wird überquert (hoffentlich bleibt die Schranke oben) und dann geht's noch ca. 150 m abwärts bis zum Ziel (190 m NN).



#### Die Eindrücke von Harald:

*Bin früh losgefahren und habe die gemütliche Anfahrt nach Alsdorf durch den Westerwald genossen, die einzig durch noch teilweise starken Nebel getrübt wurde. In Alsdorf selbst musste man die Augen etwas offen halten, um die Halle, in der die Anmeldung war, zu entdecken.*

*Start war im wesentlich höher gelegenen Lippe, die Teilnehmer wurden mit dem Bus dorthin gefahren, man konnte auch einen Kleiderbeutel mitnehmen, den man dann im Ziel zurück bekam.*

*Die Temperaturen waren am Start mit ca. 19 Grad noch angenehm, im Ziel waren es 23 Grad, da es aber fast nur durch relativ kühles Waldgebiet ging, ließ es sich noch aushalten. Da schon kurz nach dem Start der härteste Anstieg kam war ich beim 2er schon etwas am pusten, erholte mich dann aber peu a peu. Allerdings waren die nächsten Kilometer sehr steinig/schotterig, so dass ich bis km 6 nur überholt wurde. Ich bekam dann im Laufe des Rennens aber ein immer besseres Gefühl und machte in der 2. Hälfte jede Menge Plätze gut.*

*Alle Kilometer waren beschildert, aber mit Angabe bis zum Ziel, also bei 1 = 20, 2 = 19 etc. 5 km vor dem Ziel hatte ich 27:20 Zeit, um unter 1:50 zu bleiben, was ich mir so als grobe Zielzeit vorgestellt hatte. Es folgten, natürlich durch ordentlich Gefälle unterstützt, für mich persönlich unglaubliche 23:05 für die letzten 5 km, so dass ich nach ca. 1:45:45 im Ziel war und war einfach nur happy. Die Strecke geht zwar insgesamt mehrere hundert Meter bergab, aber es gibt trotzdem auch ordentlich Anstiegsmeter und der Untergrund ist oft schwierig zu laufen, so dass die Zeit auch durchaus realistisch bei einem bestenlistentauglichen HM ist.*



#### Berliner Massenrennen

Alle Jahre präsentiert sich das teilnehmerstärkste Marathonrennen Deutschlands als ein toporganisiertes und fröhliches Laufspektakel. 40.000 Anmeldungen verzeichnete der Veranstalter für den Marathon. Davon entfielen 17.228 Plätze an deutsche Teilnehmer, gefolgt von 3.506 Dänen und 3.003 Briten. Am Ende eines langen Marathontages erreichten schlussendlich 22.209 Männer und 6.790 Frauen (gesamt 28.999 Finisher) das Ziel am Brandenburger Tor.