

**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, .10.2014

**Vereinsnachrichten 52-14**

Liebe LLG'ler,

wir würden uns freuen, auch dieses Jahr wieder ein großes Läufer-Zusammentreffen zu bekommen und planen daher unsere diesjährige Weihnachtsfeier.

Ich hoffe, ihr habt Zeit am

zu kommen.

Das Abendbuffet kostet 16,80 Euro/Person. Fleisch, Fisch und Gemüse wird zusätzlich vom Grill gereicht. Mehr Informationen zum Buffet gibt es auf der Homepage [www.dietrichs-siegburg.de](http://www.dietrichs-siegburg.de).

Ich freue mich auf eure Anmeldungen an [familie.sohni@t-online.de](mailto:familie.sohni@t-online.de).

Lieben Gruß

Marion

Der Teutolauf ist für Laufbegeisterte ein absoluter Begriff. Über 2000 TeilnehmerInnen kamen zur 19. Auflage. Sie verteilten sich auf fünf angebotene Läufe, wovon der 29 km lange Teutolauf wieder einmal die meisten Teilnehmer verzeichnen konnte. Pünktlich um 13.50 Uhr erfolgte der Startschuss.

Jeder Läufer der an dem Hauptlauf teilnimmt, geht eine echte Herausforderung an. Nicht nur die Gesamtlänge von 29 km ist eine Hausnummer, hinzu kommt, dass die Strecke mit beeindruckenden HöM aufwartet. Exemplarisch sei hier der Anstieg am Lienener Berg,



der mit 235 m über NN der höchste Punkt im Kreis Steinfurt ist. Die heftigste Steigung der ganzen Strecke ist jedes Mal der Weg hinauf auf den Urberg bei Bad Iburg. 20 Prozent Steigung auf 150 m und 20 Stufen setzen den Läufern zu. Doch gerade diese Besonderheiten machen den Teutolauf zu etwas Einmaligen, einem Lauferlebnis der anderen Art.

**Harald**, ständig auf der Suche nach dem Besonderen war vor Ort und schildert seine Eindrücke: Nachdem ich den Teutolauf schon länger im Visier hatte hat es dieses Jahr mit der Teilnahme endlich geklappt. Da gleichzeitig Ferienende in NRW und Bahnstreik war, fuhr ich trotz Startzeit 13:50 schon um etwa 9:30 los bei knapp 2 Stunden kalkulierter Fahrzeit laut Routenplaner. Da die Autobahn zwar gut gefüllt war, ich aber in keinen Stau kam traf ich bereits etwa 2 Stunden vor dem Start ein und konnte nach Abholen der Startnummer noch etwas Siesta im Auto machen.

Da der Lauf laut Ausschreibung 29 km lang und außerdem sehr schwer, verzichtete ich auf Einlaufen und ging nur etwas umher, um die Beine von der Autofahrt zu lockern. Die ersten Kilometer waren noch flach und asphaltiert, so hatte ich für meine geplante Zielzeit unter 3 h recht zügige erste 5 km. Dann wurde es bald deutlich schwieriger. Bei etwa km 6,5 kam die erste Passage, in der ich und alle in meinem Bereich gehen mussten, weil es zu steil zum Laufen war. Auf der wirklich superschönen Strecke sollten noch 2 oder 3 weitere Passagen kommen, in denen alles in meinem Bereich ging.

Am schwierigsten fand ich eine längere Passage, die mich an den von meiner ersten Trainingsgruppe im Siegburger TV getauften Hoh-Tschih-Minh Pfad im Siegburg-Lohmarer Wald erinnerte, nur dass die Passage beim Teutolauf erheblich länger war.

Trotz der schwierigen Strecke schlug ich mich weiter ziemlich wacker (jedenfalls für meine Verhältnisse) und war dann in einer 2:45er Zeit im Ziel, deutlich schneller als erwartet.

**Dietrich's**  
**BUFFETERIE**

Freitag, 05.12.2014 - ab 19 Uhr  
 Ins Dietrich's Buffeteria  
 Am Turm 28  
 (gegenüber Kaufland)  
 Siegburg



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:

18.10.	<b>Lengerich</b> , LennartzBi, MüllerH
19.10.	<b>Bonn</b> , Kaymer, EngelsH, Maatz, NeitzelA, KucherO, Menzel, Lichtenberg
19.10.	<b>Refrath</b> , Oberndorfer, Tesch, Teusch
19.10.	<b>Hachenburg</b> , Koppatsch
26.10.	<b>Thomasberg</b> , Maatz,
26.10.	<b>Frankfurt</b> , SohniTh, Braun, Tesch
26.10.	<b>Remscheid</b> , Kyriion, Lämmlein
02.11.	<b>Bensberg</b> , Tesch
02.11.	<b>Botrop</b> , Oberndorfer
15.11.	<b>Porz</b> , Oberndorfer
23.11.	<b>Krausnick</b> , LennartzBi, Lohrengel
07.12.	<b>Leverkusen</b> , Oberndorfer

Wer feiert seinen Geburtstag?

20.10.	<b>Frank Kyriion</b>	48 Jahre
20.10.	<b>Marion Wiemker</b>	47 Jahre
31.10.	<b>Thomas Wiemker</b>	49 Jahre
01.11.	<b>Gisela Buslei</b>	54 Jahre
02.11.	<b>Natalie Tesch</b>	23 Jahre
04.11.	<b>Anja Isabanner</b>	44 Jahre
07.11.	<b>Werner Gieseler</b>	55 Jahre

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

Noch Startkarten für:

02.11.	Bensberg
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 Lohrengel  
 Kassierer : Wolfgang Menzel

Konrad Waßmann

Der Organisator konnte sich über die große und sogar überregionale Teilnehmer-Resonanz zum 29. Refrather Herbstlauf freuen. Trotz starker Konkurrenz und terminliche Nähe z.B. zum Köln Marathon nahmen wieder große Läuferfelder die 10 km und auch die Halbmarathondistanz beim traditionellen Run durch den Königsforst, dem großen Waldgebiet im Kölner Osten, in Angriff.

# 29. Refrather Herbstlauf der Klassiker im Königsforst

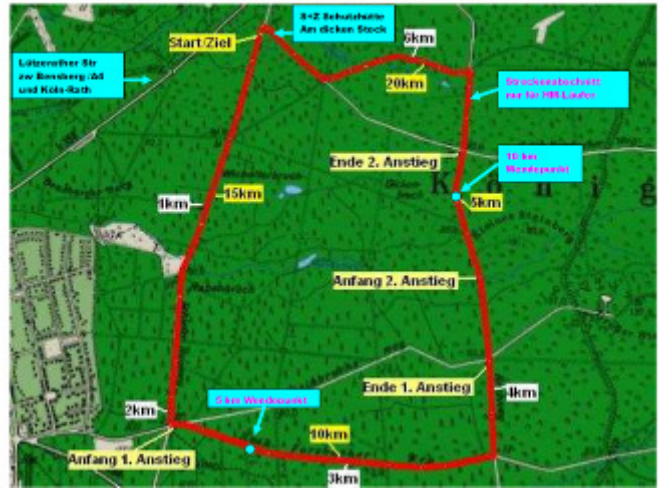
## Sonntag, 19.10.2014

1,6 - 5 - 10 km - Halbmarathon

Während sich 7 beim Brückenlauf in Bonn versuchten, waren es hier MartinO und Norbert, die sich den 3 Runden stellten. **Martin** schreibt dazu:

Refrather Herbstlauf: An diesen Veranstaltungsort habe ich schöne Erinnerungen: Es war immer toll hier, im goldenen Oktober durch den wenig windanfälligen Königsforst. Oder früher die Winterserie, immer wieder unter völlig anderen Bedingungen, bei Schnee und Glatteis bin ich die 7,5 km einmal mit Spikes gelaufen. Auch richtig gute persönliche Zeiten kamen trotz des leicht welligen Profils zustande, den Halbmarathon 2008 in 1:22 und drei Jahre später bei der Winterserie noch mal in 1:23. Diese Mal dachte ich die 1:30 für Halbmarathon angreifen zu können, welches nach 10er Zeiten unter 40:30 eigentlich möglich sein sollte. Ironman Norbert wollte ähnliches laufen, so habe ich mich ihm angeschlossen. Nach 8 km in guter Gesellschaft war leider schon die Luft raus und ich musste das Tempo reduzieren. Auf einmal völlig alleine im Wald habe ich die Strecke und das schöne Wetter bei strahlendem Sonnenschein genossen. Die Blätter an den Bäumen leuchten in schönen Farben. Nach Kilometer 9 kein einziger Überholvorgang mehr, niemand fiel zurück, niemand wollte überholen, welche Ruhe.

**Refrather Herbstlauf im Königsforst** - alle Strecken sind DLV vermessen -  
5 km + 10 km sind Wendepunktstrecken / Halbmarathon – 21,1 km = 3 Runden à 7,032 km  
Höhenunterschied ca. 20 Höhenmeter ( 10 km / HM pro Runde ) gleichmäßig ansteigend



**Norbert** beschreibt seinen Lauf so:  
An einem wunderschönen Herbstsonntag fand im Königsforst der Herbstlauf des TV Refrath statt. Angeboten wurden u.a. 10 km und ein Halbmarathon als längste Strecke. Ebenso wie Martin hatte ich mich für die lange Strecke entschieden. Mein Ziel war unter 1:30 h zu laufen und da es 3 Runden zu laufen galt, war leicht auszurechnen, dass jede Runde max. 30 min dauern durfte.

Allerdings war mir völlig unklar, was nach dem Ironman auf Mallorca hier gehen würde. Udo hatte mir vor dem Start noch einige Hinweise zum Höhenprofil gegeben und dann ging es los. Die erste Runde lief ich mit Martin und 4:15er Schnitt kam mir schon sehr schnell vor. Knapp unter 30 min pas-sierten wir den Start-/Zielbereich nach der ersten Runde. Die zweite Runde schaffte ich ebenfalls im Tandem mit einem anderen Läufer in knapp 30 min und hatte mich nun ans Tempo gewöhnt. Martin war schon Anfang der zweiten Runde bei einer netten kleinen Gruppe zu-rück geblieben. Da ich mich sehr gut fühlte und 7 km vor dem Ziel nichts mehr schief gehen konnte zog ich in der dritten Runde noch ein bisschen das Tempo an, um es ca. 500m vor dem Ziel wieder herauszunehmen, da ich schon länger alleine unterwegs war. Über den AK-Sieg konnte ich mich leider erst am Montag freuen, denn frü-her waren



1. Runde



2. Runde



2. Runde

die Ergebnisse nicht online.

Nächste Ausgabe mit Bericht  
Brückenlauf Bonn