

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, 07.11.2014

Vereinsnachrichten 56-14

Dominik Fabianowski, seit drei Wochen Deutscher Marathon Vizemeister, siegte bereits zum dritten Mal in Folge auf dem selektiven Rundkurs auf dem Bensberger Schlossberg sowie durch das Milchborntal und die Hardt. Damit konnte er sowohl den letzten ursprünglichen Martinilauf mit Start und Ziel in der Bensberger Fußgängerzone als auch die beiden Neuauflagen am Schloss für sich entscheiden. Letztere in 35:37 min. und damit einem über eine Minute verbesserten Streckenrekord. Das Laktat stand dem Sieger allerdings nach dem Zieleinlauf noch in den Augen,



hatte ihn Nachwuchstalent TobiasT doch während der Parkrunde bis zur Bergwertung am "Col du Residence" nach 1.100 Metern hart gefordert. Doch mit einem energischen Antritt konnte er sich auch das gepunktete Berglauftrikot sichern.



Seit 10 Jahren gibt es diese Veranstaltung und sie wird immer besser. Betrug die Streckenlänge bis 2012 noch 7,5 km mit Start und Ziel in der Fußgängerzone von Bensberg und 3 Runden über den Schlossberg, so wird seit letztem Jahr eine große Schleife über 10,3 km durch das Milchborntal, den Lerbacher Wald und den Schlosspark von Hotel Lerbach gelaufen. Es geht durch die bergischen Dörfer Oberlerbach und Kaltenbroich, hinauf zum Naturfreundehaus Hardt, hinunter zum Kadettenweiher und dann über den Ringwall nach Moitzfeld mit fallendem letzten Kilometer in den Bensberger Schlosspark. Hier ist jetzt auch der Start- und Zielbereich, direkt am Grandhotel. Auch die Bergwertung ist nach einer kleinen Einführungsrunde um die Service Residenz geblieben. Allerdings kamen die „richtigen“ Anstiege erst auf der Strecke und die haben es in sich.

Eigentlich sollte es um 11 Uhr losgehen. Doch der Veranstalter Jochen Baumhof wartete, bis die Schlange vor den

Dixi-Toiletten aufgelöst und alle frei und entspannt starten konnten. Bei angenehmen Temperaturen vertrieb der frühere Radsportmoderator Herbert Watterott den Läufern die Zeit. Gegen 11.10 Uhr wurden wir losgeschickt.

Nach der Einführungsrunde ging es erstmal steil ins Milchborntal zum Sportplatz der SG Bockenberg, an deren Winterserie ich in diesem Jahr wohl nicht teilnehmen kann. Ich wusste mich sicher auf Platz 3 bei den Frauen, allerdings mit der 4. Frau im Nacken.

Doch ich kannte die Strecke und sie war nach meinem Geschmack: Waldboden, gut zu laufende – da nur leicht abfallende – Bergabstücke und zwei langgezogene Steigungen, sowie 2 kurze knackige Anstiege.

Nach 47:05 min erreichte ich die Ziellinie. Bei den Getränken sah ich Norbert und seinen Sohn Tobias, welcher schon eine Jacke anhatte. Hatte er etwa aufhören müssen? Mitnich-

Im November sind im Verein:

Walter Müller	21 Jahre
Harald Müller	21 Jahre
Herbert Bergold	17 Jahre
Arnold Pietras	17 Jahre
Jörg Schmidt	17 Jahre
Katja Ratte	15 Jahre
Antje Kucher	11 Jahre
Natalie Tesch	7 Jahre
Jörg Holzschneider	6 Jahre
Ulrike Steeger	2 Jahre
Susanne Kalb	1 Jahr

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

08.11. Bonn, Zacher, Menzel
08.11. Bad Godesberg, MüllerH
09.11. Hennef, Steeger
15.11. Porz, Oberndörfer
23.11. Krausnick, LennartzBi, Lohrengel
30.11. Mondorf, Maatz
30.11. Wassenberg, Sohni, Braun
07.12. Leverkusen, Oberndörfer
14.12. Aegidienberg, LennartzBi
31.12. Bonn, Reinisch

Wer feiert seinen Geburtstag?

07.11. Werner Gieseler	55 Jahre
08.11. Frank Reinisch	56 Jahre
11.11. Sigurt Zacher	50 Jahre
12.11. Udo Lohrengel	63 Jahre
13.11. Karsten Dzialas	42 Jahre

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

Noch Startkarten für:

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.



Geschäftsführer : Udo Lohrengel
 Kassierer : Wolfgang Menzel

Veranstaltungswart : Birgit Lennartz komm.

ten, er war mit 39:35 min 3. im Gesamteinlauf geworden, wie Norbert mir stolz erzählte. Ich gratulierte und versuchte ihn zu überzeugen der LLG beizutreten. Würde den Altersschnitt enorm anheben und junge Qualität können wir gut gebrauchen.

13 Uhr dann Siegerehrung in der Preussischen Turnhalle direkt am Start. Alle Klassensieger erhielten Pflastersteine. Prima Buchstützen, denn ich hatte zu Hause schon einige davon. Auch Norbert hatte in 44:35 min seine Alterklasse gewonnen.

WEIHNACHTSESSEN
Freitag, 05.12.2014 - ab 19 Uhr

Ins **Dietrich's Buffeteria**

Am Turm 28

(gegenüber Kaufland)

Siegburg

Anmeldung: familie.sohni@t-online.de

Der Martinilaut ist eine gut organisierte Veranstaltung. Parkmöglichkeiten, Start und Ziel, Organisationsbüro ist alles nah zusammen. Und die Anfahrt dorthin dauert keine halbe Stunde. Zudem lohnt die landschaftlich sehr schöne Strecke.

BirgitL



Der Countdown für das Pulheimer Laufspektakel beginnt

Erdgasversorger GVG Rhein-Erft GmbH setzt Engagement als Titelsponsor im vierten Jahr fort Halbmarathon als Alternative zur klassischen Langdistanz immer beliebter

Am 18. Januar 2015 fällt in Pulheim der Startschuss zum größten Staffellauf im Rheinland. Dann trifft sich die regionale Lauf-Community beim GVG-Staffelmarathon Pulheim zum 18. Mal vor den nordwestlichen Toren Kölns.

Die zahlreichen Teilnehmer und Besucher erwartet ein Straßen- und Volkslauf der besonderen Art. Denn neben den sechs Mann starken Staffeln der Erwachsenen, den 9er-Staffeln der Schüler und dem Einzelmarathon findet als Ergänzung des Streckenangebots erneut ein Halbmarathon statt. Der Wettbewerb über die halbe Marathon-Distanz erfreut sich seit zwei Jahren immer größerer Beliebtheit und ist zu Beginn des Jahres eine echte Alternative zur klassischen Langdistanz. Die Strecke ist offiziell vermessen.

Die LLG ist seit ihren Gründertagen dabei, meist mit 2 oder 3 Teams. Aber auch schon mit 4 Teams, denn bei diesem Anlass geht es nicht um den Schnellsten, wohl aber darum, 6 in etwa gleich Zeitschnelle in ein Team zu formen. Reine Frauen- oder Männer wie auch gemischte Teams sind möglich.

Zum Jahresabschlussessen wird sich MarionS – mal wieder – und dankenswerterweise, um die Teambildung kümmern. Geplant sind ein flottes Männerteam, ca. 4 min/km, ein Frauenteam und ein Männerteam mit ca. 5 min/km Vergnügungstempo.

18. Pulheimer Staffellauf



18. Januar 2015

www.staffellauf-pulheim.de

