

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, 09.08.2015

Vereinsnachrichten 32-15



38. VL des TuS Vinsebeck am 2.8.15

Achtfacher Hermannslaufsieger Elias Sansar und Birgit Lennartz gewinnen die Langstrecke über 20,8 km.

Zu Beginn einer Wanderwoche im Weserbergland und die Region mit ihrer Mutter stand ein Start in Vinsebeck auf dem Programm. Ein sehr welliger völlig naturbelassener Kurs bei sehr ordentlichen Temperaturen, trotz sehr frühen Beginns. Ca. 180 wollten es auf der Langstrecke wissen, denn dafür gibt es mit dem Hochstiftcup eine eigene Wertung bei ca. 20 Wettbewerben übers Jahr.

Schon vom Start weg in Vinsebeck gingen die Favoriten (Trios) an der Spitze des Feldes in Führung, aber auch im Frauenrennen hätte man schon nach 1 km die Siegerehrung einleiten können.

Im August sind im Verein:

Uschi Günther 8 Jahre
 Herbie Engels 5 Jahre

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

- 07.08. **Vinsebeck**, LennartzBi
- 07.08. **Höxter**, LennartzBi
- 07.08. **Hausen**, EngelsH
- 09.08. **Monschau**, Reinisch, Putz, Hess, Rasten
- 16.08. **Köln**, Menzel, KucherO+A
- 20.08. **GL**, Oberndorfer
- 20.08. **GL**, Oberndorfer
- 20.08. **GL**, Oberndorfer
- 05.09. **Plettenberg**, Lämmlein
- 06.09. **Hamburg**, Kaymer
- 19.09. **Kusel**, EngelsA+H
- 04.10. **Köln**, Kaulbach, NeitzelB
- 13.10. **München**, KucherO+A
- 18.10. **Amsterdam**, Tesch
- 08.11. **Hennef**, Tesch

7.8.2015
16. Malberglauf

Die Strecke und der verkürzte Rückweg zum Start ist ganzjährig ausgeschildert.

Der Start erfolgt in Hausen/Wied bei Waldbreitbach am Klärwerk beim Wiedtalbad (100 m ü.NN). Die Strecke führt 0,4 km flach, 0,8 km bergauf, 1,7 km bergab, 1,5 km bergauf, 0,4 km bergab und 1,2 km bergauf bis zur Malberghütte (370 m ü.NN).

Sie führt zum großen Teil über den Westerwaldsteig. Der Zieleinlauf führt über die ehemalige Skipiste zur Malberghütte.

300 Voranmeldungen und 100 Nachmeldungen ergaben ca. 300 StarterInnen für die vglw. kurze Strecke von 6 km an einem

Freitagabend im Wiedischen. Kein Wolkenbruch mit Gewitter wie im Vorjahr oder Fastschnee wie vor 7 Jahren. Einfach nur Sommerhitze, was sich aber bei der Masse der erzielten Ergebnisse kaum bemerkbar

gemacht hatte. Einzig die „Gepäckläufer“ litten doch mehr oder weniger sichtbar vor sich hin.

¼ der Strecke im Wald gelegen aber auf nicht immer leichten Wegen.

Dieser Lauf hat eine ziemliche Stammkundschaft von ca. 150, die sich schon

etliche Male zu Fuß zur Skihütte im Sommer auf den Weg gemacht hat. Auch Herbie kennt die Strecke gut und sein AK-Sieg war nie in Gefahr.

Organisiert vom VfL Waldbreitbach, die auch den Staffelmaraathon am 3.10. durchführen, hatten alles im Vorfeld bedacht und geregelt. Es war alles sehr rund.

Richtig viele Zuschauer für eine höchst dünn besiedelte Region erfreulich, Glocken und Alphörner sorgten für anheimelnde und motivierende Unternehmung. Durch die Kürze der Strecke ist das Vergnügen eigentlich für jede Art von LäuferIn geeignet und gut zu schaffen, zumal es auch ein Angebot an Wanderer/Walker gibt. Am Berg werden alle irgendwie gleich. Manch strammer Geher lässt in kleinen Schritten zappelnde Läufer auch mal gerne zurück und im Ziel liegt nur wenig Zeit dazwischen.



TRAININGSZEITEN-/Orte:

Montag, 18.00 Uhr Menden
Dienstag, 18.30 Uhr Rothenbach
Mittwoch, 18 Uhr Tempotraining
Donnerstag, 18.00 Uhr R'bach + NW
Samstag, 15.30 Uhr Rothenbach

Wer feiert seinen Geburtstag?

09.08. **Holger Hofmann** 48 Jahre
 10.08. **Karl-H. Bergmann** 56 Jahre
 11.08. **Marianne Hohaus** 76 Jahre
 12.08. **Thorsten Sohni** 46 Jahre
 15.08. **Franz Lämmlein** 62 Jahre
 17.08. **Marianne Böttcher** 61 Jahre

Noch Startkarten für:

16.08. Köln
 23.08. Köln
 30.08. Köln
 19.09. Vettelschoß
 20.09. Karlsruhe
 04.10. Köln
 11.10. Essen

Weitere Veranstaltungen bitte nachfragen



Geschäftsführer : Udo Lohngel
 Kassierer : Wolfgang Menzel

Veranstaltungswart :
 Birgit Lennartz

Z. Vorsitzender : Jürgen Stenmer