

**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, 21.09.2015

**Vereinsnachrichten 39-15**

**Löwenburglauf**

**Löwenburglauf am 06.09.15**

Früher außerhalb, jetzt wieder in Bad Honnef mit Start und Ziel am Reitersdorfer Park. Mehr als halbiertes Starterfeld gegenüber noch vor wenigen Jahren, auf einem deutlich leichteren und kürzeren Parcours, kamen um die 220 LäuferInnen zusammen. Das Wetter war unstet wie die Fieberkurve der Laufstrecke. Von 14 km ist die Rede, die mit 400 HöM angereichert sind. Über einen 4 km langen Zugang kommt man auf die Löwenburggrunde und so geht es auch wieder zurück nach BadH. LLG-seitig war **HelmutM** unterwegs. Ein „alter“ Hase auf bei dieser Veranstaltung, wo er nach 92 min mit der Erholung beginnen konnte.

**Am 11.09.15**

Es ist ein Stadtlauf, der im Rahmen des Stadtfestes



nunmehr seit 19 Jahren stattfindet. Organisatorisch ohne Probleme, aber von Beginn an auf einer kurvenreichen und welligen Strecke, die Zeit kostet, aber durch seine fehlenden Meter an 10.000 auch Zeit gibt. Um die 9,7 km sollen es sein, wie die läuferbegleitenden Messgeräte ausweisen. Der Veranstalter meint dazu, dass die Leute herkommen um Laufspaß zu haben und nicht, weil sie auf einem Superkurs nach Bestzeiten jagen. Mitten in der Stadt wohnen dem Spektakel zahlreiche Zuschauer bei, was sicherlich für die allgemeine Begeisterung zuträglich ist. Von der LLG waren **Barbara und HaraldM** am Start und der schreibt: *Hatte schon beim Warmlaufen müde Beine, da wohl die letzten Tage vor dem Lauf zuviel gemacht. Musste von Anfang an kämpfen und lernte zusätzlich, dass Bergisch Gladbach welliger ist als angenommen. Rauf oder Runter, und spielt schon früh mit dem Gedanken, aussteigen. Habe mich aber und am Ende sogar noch mal gut anziehen können, so dass da am Ende 49:18 herauskamen. bin damit voll zufrieden. Laut meiner Garmin Uhr war die Strecke übrigens nur 9,8 lang.*

**Bahnlaufserie Düsseldorf Sportverein 04**

Immer im September kann man dort, wie in GL, 3,5 oder 10.000 m auf der Bahn abreißen. Kleine Startfelder, aber fast normale Leistungen können attraktiv wirken. HaraldM fährt dort häufiger hin und dreht seine Runden. 5000 m waren es am 16.09.15 Er schreibt: *War in Düsseldorf, wo ich kurz vor dem Start entsetzt feststellte, dass ich meine Schwimmflügel vergessen hatte. So ging es plitsch platsch durchs Stadion. Schade, dass das als Lauf ausgeschrieben war, denn im Schwimmen wäre ich doppelt so schnell wie das Weltrekordtempo unterwegs gewesen. Ich startete im langsamsten ersten Rennen, wo ich den 3. Platz belegte. Bis 1 KM vor dem Ziel war ich sogar 2., bin dann aber doch langsamer geworden und der Junge hinter mir hatte hintenraus echt Power und hat mir noch 100 m abgenommen. Zeitmäßig war schon vor dem Start klar, dass ich an die kleine 23 aus Hilden nicht rankommen würde. Bei km 2 war ich bei 9:30 und das Wetter wurde noch schlimmer und die Bahn glich einem Schwimmbecken. Das Wasser stieg, aber die Motivation sank und war letztlich froh im Ziel angekommen zu sein.*

**Liebe LLG'ler,**

unser Vereinsausflug führt uns diesmal nach Troisdorf-Spich in die BOA. Dort wollen wir am 18. Oktober ab 16 Uhr die Kugel rollen lassen. Anschließend geht es dann in die Pizzeria L'Osteria (direkt nebenan), wo wir den Abend bei gutem Essen ausklingen lassen können.

Ich bitte um Anmeldung, gerne auch mit Partner und Kindern bis zum 1.10.2015, damit ich die entsprechende Anzahl an Bowling-Bahnen bestellen kann sowie einen ausreichend großen Tisch im Restaurant. Viele Grüße  
 Birgit Lennartz

**Im September sind im Verein:**

Birgit Lennartz	22 Jahre
und weitere 11 Gründungsmitglieder der LLG	
Rüdiger Hötger	15 Jahre
Olaf Kucher	13 Jahre
Gerd Dürr	12 Jahre
Anne Gerlach	12 Jahre
Waldemar Böttcher	4 Jahre

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

- 13.09. **Köln**, Oberndorfer
- 19.09. **Kusel**, EngelsA+H
- 20.09. **Köln**, KucherO+A, Rasten, Putz
- 20.09. **Vettelschoss**, Menzel
- 27.09. **Siegburg**, Kaymer
- 03.10. **Waldbreitbach**, 2 Teams
- 04.10. **Köln**, Kaulbach, Klein Reinisch, Menzel, Braun, Oberndorfer
- 04.10. **Bregenz**, Putz, Rasten
- 11.10. **München**, KucherO+A
- 11.10. **Bad Häring**, WiemkerM
- 11.10. **Bräunlingen**, MüllerD+H
- 18.10. **Amsterdam**, Tesch
- 18.10. **Bonn**, Maatz, Kaymer, Oberndorfer
- 25.10. **Remscheid**, Lämmlein
- 08.11. **Hennef**, Tesch, Reinisch
- 08.11. **Bottrop**, WiemkerM
- 29.11. **Wassenberg**, Reinisch

**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?**

- 18.09. **Anne Gerlach** 65 Jahre
- 23.09. **Heinz Rasten** 52 Jahre
- 25.09. **Jürgen Steimel** 60 Jahre
- 25.09. **Dagmar Klandt** 51 Jahre



**Noch Startkarten für:**

- 11.10. Essen
- 25.10. Remscheid
- 31.10. Leverkusen
- 08.11. Bensberg
- 08.11. Bottrop
- 08.11. Hennef
- 29.11. Mondorf
- 06.12. Leverkusen
- 13.12. Aegidienberg
- 31.12. Bonn

**Weitere Veranstaltungen bitte nachfragen**

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

Geschäftsführer : Udo Lohrengel  
 Kassierer : Wolfgang Menzel

Veranst.  
 Birgit L.