

Langlaufgemeinschaft Sankt Augustin
Geschäftsstelle
Zum Friedenskreuz 7 D-53797 Lohmar

Vereinsnummer der LLG St. Augustin im LVN 30141

Tel. 02246 - 911 647 Mobil 0151-25866395
Priv 02246 - 915 90 80
info@LLG-St-Augustin.de, www.LLG-St-Augustin.de
www.marathon-und-mehr.de



Lohmar, 18.08.2019

Vereinsnachrichten 25-19



30. Kölner Friedenslauf
Sonntag, 14. Juli 2019



**5 und 10 km,
die Wolfgang**

nutzte, um
Strecke zu

Im **August** sind im Verein:

Herbie Engels	9 Jahre
Irina Brishaty	3 Jahre
Eugen Brishaty	3 Jahre

Für die LLG am Start:

14.07. **Köln**, Menzel
18.07. **Köln**, Menzel
26.07. **Köln**, Peppel, LennartzBi
Kaiser, Kyron
03.08. **Mandarfen**, Ilse
03.08. **Köln**, LennartzBi
04.08. **Köln**, LennartzBi
09.08. **Hausen**, Ilse, LennartzBi
12.08. **Monschau**, Brandt
15.08. **Bergisch-G.** Tesch
16.08. **Köln**, Peppel, Kyron, Kaul-
bach
18.08. Leichlingen, Ilse
22.08. **GL**, Tesch
25.08. **Köln**, Lorenz-Kimmich,
Menzel, Tesch, Kaulbach
29.08. **GL**, Tesch
13.09. **Mannheim**, LennartzBi
14.09. **Schönau**, LennartzBi
15.09. **Rottweil**, LennartzBi
15.09. Maria Laach, Neitzel
15.09. **Sydney**, Menzel
15.09. **Siegburg**, Nitsche, Tesch
22.09. **Gmund**, Lorenz-Kimmich
03.10. **Waldbreitbach**, Lorenz-K.
Brandt, Hartnack, Drose,
Ilse, LennartzBi
13.10. **Köln**, Braun, Lorenz-K.
Peppel, Böttcher, Trinks
Frauenstaffel mit Ilse, Birgit,
Barbara und MarionW
13.10. **Essen**, Lämmlein
27.10. **Remscheid**, Lämmlein

Wer feiert seinen Geburtstag?

15.08. Franz Lämmlein 67 Jahre
18.08. Johannes Kaymer 57 Jahr
23.08. Günter Stolzenberg 78 J.
31.08. Henning Ruhser 78 Jahre

Noch Startkarten für:

30.08. Bergheim (3)
29.09. Ertstadt (2)
13.10. Köln (1)
27.10. Frankfurt (1)
08.11. Sindorf (3)
10.11. Hennef (5)
08.12. Bad Honnef (3)

Weitere Veranstaltungen
bitte nachfragen.

TRAININGSZEITEN-/Orte:

Montag, 18.00 Uhr Menden
Dienstag, 18.30 Uhr Rothenbach
Mittwoch, 18 Uhr Tempotraining
Donnerstag, 18.00 Uhr Rothenbach
Samstag, 15.30 Uhr Rothenbach

machen. Das linke Rheinufer wird belaufen und Start/Ziel befinden sich zwischen Axa-Hochhaus und Zirkuszentrum. Nach dem Start verläuft die Strecke auf dem Rheinuferweg Richtung Dom, aber vor der Zoobrücke muss gewendet werden und dann nach Norden bis zum Wendepunkt Cranachwäldchen. Das Ganze bitte zweimal. Die Strecke ist flach, vermessen, teils verschattet und zu kucken gibt's genug.

Die Kölner Lichter waren erloschen und jetzt leuchteten die hochroten Köpfe einzelner TeilnehmerInnen. Schrumpfende Teilnehmerzahlen stellten die letzten Auflagen infrage, aber nun waren es um die 250 Anmeldungen und es soll weitergehen. Wolfgang zeigte sich auf beiden Strecken, also die 5 und 10 km!



Knapp 1.800 TeilnehmerInnen sorgten für eine beträchtliche Spendensumme.

Einige sahen den Wettkampf im Vordergrund, andere (die Masse) den sozial-karikativen Aspekt. Es war die nunmehr 2. Auflage im neuen Gelände am Rheinauhafen.

Wolfgang war wieder auf der Strecke und legte die 10 km als 8. der M60 (von 14) in 63:30 zurück.

Veranstalter war die Welthungerhilfe und hatte dazu allerlei „Prominente“ aufgefahren, die zumindest dem RTL-Publikum bekannt waren.

Etliche große und spendable Firmen aus der Region sorgten mit für einen gelungenen Tag.

Donnerstag, 29. August, 19 Uhr, 6 km Lauf am Rothenbach für „Global6K“

„Global 6K“ ist ein Lauf, welcher Spenden für das Kinderhilfswerk World Vision sammelt. 6 km ist die durchschnittliche Distanz, die Menschen in Entwicklungsländern laufen müssen, um sauberes Trinkwasser zu erhalten.

Werde einer von 10.000 Teilnehmern in Deutschland, laufe 6 km und unterstütze so 6.000 Kinder in Afrika!

Im letzten Jahr sind weltweit 49.000 Teilnehmer in 23 Ländern mitgelaufen.

Anmeldung: Mit einer Startspende (30 €), erhält man ein T-Shirt und hilft, die Situation in den Patenschaftsprojekten vor Ort nachhaltig zu verbessern.

Treffpunkt Parkplatz in Siegburg-Stallberg (B56/Zeithstraße),

Strecke: etwa 6 Kilometer im Stadtwald

Organisatorin ist Sandy Tüschbönner aus Much.

Hier gibt es weitere Informationen:

<https://www.worldvision.de/mitmachen/spenden-sammeln/spendenlauf-global-6k>

Hier kann man sich anmelden:

<https://www.worldvision.de/global6K-lauf-teilnehmen?event=1526Sechs> Kilometer muss

26. Juli 2019 abends in Köln



Grillen in Köln, nicht im Sitzen, wohl aber beim Rennen in der Altstadt, denn es war mal wieder ein sehr heißer Tag. Viele TeilnehmerInnen meldeten von 10 auf 5 um, da sie dann weniger Probleme vermuteten. Doch die Hitze stand und erst bei den sich anschließenden 10ern wurde es etwas erträglicher. Aber auch beim 10er konnte man nach einer Runde ins Ziel laufen und wurde dann im Jedermannlauf gewertet. Die LLG war vollzählig vertreten und gehörte nicht zu den knapp 800, die auf einen Start verzichtet haben. 2500 Anmeldungen und nur 1700 ZE.

KlausK, Marco, FrankK und BirgitL besuchten die Altstadt und sein Wegenetz.

Viele junge Leute und besonders viele Frauen waren auf den



Beinen, da mangels AK-Wertung die Älteren am Streckenrand standen und nicht sehr neidisch waren.

Birgit lief nur 1 Runde, eigentlich sehr flott, aber die Zeit war mager, respektive zu fett. Darüber wunderten sich aber auch andere, die sehr wohl wissen, was geht und nicht mal eben 1:20 langsamer oder schneller sind. Die angeblich bestenlistentreife Strecke hatte wohl einen falschen Wendepunkt und so kamen schnell noch ca. 300 (andere sprachen sogar von 400 m dazu) ohne dass es den Läufer mehr gekostet hätte...

Läufe mit Eventcharakter, wie der Kölner Altstadtlauf, verzeichnen naturgemäß einen höheren Frauenanteil, und einen höheren Anteil jüngerer

Läuferinnen und Läufer. Senioren hingegen bleiben schon mal zu Hause, wenn es - wie hier - keine Altersklassenwertung gibt. So war der Altstadtlauf wieder einmal besonders jung und weiblich.

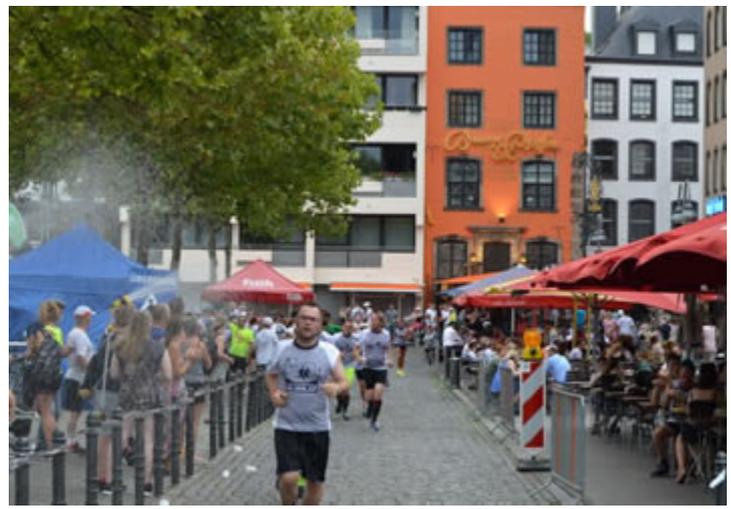
Trotz Kopfsteinpflaster und vielen Ecken kam die Stimmung wahrlich nicht zu kurz und die Menschen in der Au-





ßengastronomie waren sich gaaanz sicher, dass das nix für sie ist.

Die 3 Jungs gingen aufs Ganze und machten 2 Runden und kamen nach deutlich mehr als 10 km zurück. Tiefe Sorgenfalten bei Klaus, der von hohen 47 träumte konnte ich glätten und auch Marco lief ein sehr gutes Ergebnis.



Der Hauptlauf wird in zwei Rennen ausgetragen. Der schnellere davon ruft Teilnehmer an die Startlinie, die voraussichtlich unter 54 Minuten bleiben werden, alle anderen sollen im zweiten Lauf mitmachen. Im Vorjahr war die Grenze noch bei 52 Minuten gelegen, aber um

5 km-Lauf

Beim 5 km-Lauf stehen Spaß und das kölsche Feeling im Vordergrund. Das Teilnehmerlimit beträgt 900.

10 km-Lauf

Doppelte Länge = doppelter Spaß. Lauf gemeinsam mit deinen Freunden in das Wochenende und genieß die großartige Stimmung entlang der Strecke. Nach zwei Runden durch die Altstadt hast du dir die Live-Musik auf dem Heumarkt und ein kühles Kölsch mehr als verdient!

Um die Teilnehmerfelder zu entzerren, gibt es zwei Läufe über die 10 km-Distanz.

- **Lauf 1:** der schnellere Lauf bis zu einer Zielzeit von 54 Minuten
- **Lauf 2:** der langsamere Lauf bei einer Zielzeit von über 54 Minuten

Bitte melde dich entsprechend deiner realistischen Zielzeit an!

Das Teilnehmerlimit beträgt 900 Teilnehmer für Lauf 1 und 1.500 Teilnehmer für Lauf 2.

eine gleichmäßige Verteilung zu erreichen, hat man sich zu der Änderung entschlossen. Natürlich laufen langsamere Leute bei den schnellen mit und umgekehrt, aber wer aufs Treppchen will, muss schon bei der "Elite" mitlaufen. Denn die Siegerehrung erfolgt schon, während der zweite Lauf noch in vollem Gange ist. Und nachträglich wird die Reihenfolge nur noch in der Ergebnisliste vorgenommen, wo beide Läufe zusammengeworfen werden.

Unter diesem Link hat Ilse einen Fotofilm abgelegt, der beim Pitz Alpine Glacier Trail entstanden ist.

<https://photos.app.goo.gl/vX4QQ8guddzTByGo9>