

Langlaufgemeinschaft Sankt Augustin
Geschäftsstelle
Feldstraße 4 D-53797 Lohmar-Inger



Vereinsnummer der LLG St. Augustin im LVN : 1430

Tel. 02246 - 911 647 Mobil 0171 - 28 47 286
 Fax 02246 - 911 301
 info@LLG-St-Augustin.de, www.LLG-St-Augustin.de
 www.marathon-und-mehr.de

Lohmar, 01.01.2008

Vereinsnachrichten 01-08



1. Das neue Jahr können wir mit der guten Nachricht beginnen ein neues Vereinsmitglied begrüßen zu können.

Norbert Tesch aus Siegburg.

Angefangen habe ich als Gelegenheitsjogger mit Anfang 20 zum Erhalt der Fitness, u.a., um das Laufen durch den Wald zu genießen, einmal Zeit zu haben die Gedanken zu ordnen und weil die Bewegung Spaß machte.

Mein Lieblingssport, den ich mit 14 Jahren begann und mit 40 Jahren aus gesundheitlichen Gründen beenden musste, war Badminton.

Mit Anfang 30 erwarb ich die Übungsleiterscheine für Breitensport und Badminton und beglückte einige Jahre die Freizeitsportler des BV Troisdorf und der SG TÜV Rheinland mit meinen neu erworbenen Kenntnissen.

Als Ende der 90er Jahre der Marathon nach Köln kam und Laufen auch in Kollegenkreisen immer beliebter wurde, begann ich etwas häufiger zu trainieren. 1997 nahm ich zum ersten Mal beim Birker Silvesterlauf teil (48:15 Min, damals mit 232 Teilnehmern) und fasste den festen Vorsatz, das auch in den nächsten Jahren zu tun. Bald wollte ich auch beim Marathon mitlaufen und nachdem ich Anfang 1999 meine Lauffrequenz auf 2-

3mal pro Woche erhöht hatte, absolvierte ich die Strecke im gleichen Jahr in 3:47:04 h.

Ein schwerer Sportunfall beim Badminton (Kreuzband- und Meniskusriss) in 2000 führte dazu, dass ich das Badmintonspielen ganz aufgeben musste und in den nächsten Jahren, bis zu einer weiteren Meniskusoperation in 2003 in meinen sportlichen Freiheitsgraden sehr stark eingeschränkt war.

In 2004 fragte mich meine Tochter Natalie (damals 12J), ob sie mitlaufen könnte und fand ebenfalls Freude daran. In dem Jahr nahm ich mit ihr und meinem Sohn Tobias (damals 9J) erstmals gemeinsam an einem Volkslauf in Lohmar teil. Langsam lernte ich die Vorzüge des Laufens in Gemeinschaft zu schätzen.

Weil Natalie schnell und mühelos ihre ersten Pokale sammelte und immer neue Herausforderungen suchte, steigerten wir ganz langsam und allmählich unser Trainingspensum. Der Spaß und die Gesundheit hatten und haben bei uns immer Vorrang.

Während ich sie in den ersten Jahren ganz langsam und behutsam an das Laufen heranführte, führte sie mich in 2007 auch zu akzeptablen Zeiten für meine Altersklasse (M45). Meine noch sehr frischen Bestleistungen von Dezember und November 2007 sind über 10km 39:54min und über 21,1km 1:33:44 h. Längere Läufe sind erstmal nicht geplant.

Da meine Kinder langsam erwachsen werden, werde ich in Zukunft mehr (Frei-)Zeit zum Laufen haben, als früher und suche deshalb mehr (Lauf-)Gemeinschaft. Auch beim mittlerweile mehr leistungsorientierten Laufen fühle ich mich sehr wohl und will deshalb versuchen, diesen Zustand solange wie möglich zu erhalten.

2. Bonner Silvesterlauf am 31.12. - Was wollen uns diese Fotos sagen?



Jubiläen-Ecke

Im Jan 08 sind im Verein:

Karl-Heinz Formanski	14 Jahre
Wolfram Hohaus	14 Jahre
Siegfried Klein	11 Jahre
Bernd Nitsche	11 Jahre
Alexander Rausch	11 Jahre
Günter Stolzenberg	11 Jahre
Frank Grischke	9 Jahre
Gerhard Pohle	9 Jahr
Dierk Vollmer	9 Jahre
Ralf Kläser	7 Jahre
Gisela Buslei	5 Jahre
Marlies Wimmeroth	4 Jahre
Marion Bader	3 Jahre
Brigitte Müller	3 Jahre

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

- 31.12. **Essen**, Tews
- 31.12. **Köln**, Dürr
- 06.01. **Ratingen**, LennartzBi
- 06.01. **Düren**, Koppatsch
- 13.01. **Pulheim**, 4 Mannschaften
- Einzelläufer Wolfgang Menzel

Termine ++ Termine +

- 06.01. **Düren**
- 06.01. **Ratingen**
- 12.01. **Bockenberg**
- 13.01. **Pulheim**
- 13.01. **Refrath**
- 19.01. **Straberg**
- 19.01. **Essen**
- 20.01. **Porz**
- 20.01. **Düsseldorf**
- 27.01. **Wegberg**
- 27.01. **Refrath**
- 17.02. Jahreshauptversammlung**

Wer feiert aktuell seinen Geburtstag?

- 07.01. **Birgit Wilms** 42 Jahre

Ja, es stimmt, in den Bechern war Apfelsaftschorle oder Cola! Wer glauben möchte, dass diese erheiterte Athletenschar schon vor dem Lauf gebechert haben muss, um so dermaßen in Stimmung zu sein, der irrt, denn Laufen, die Bewegung, auf schöner Strecke, in Gemeinschaft macht Spaß und bringt Freude.

Die Strecke war flach und gut zu laufen. Die Organisation professionell. In diesem Jahr wird es wieder einen Silvesterlauf in BN geben, allerdings dann ein paar Nummern größer, aber im gleichen Bereich. Einige sind ganz ordentliche Zeiten gelaufen, quasi auf dem letzten Drücker.

Platz	AK	Startnr.	Name	AK	Verein	Brutto	Netto
46	(10)	1170	SL Klandt, Dagmar (GER)	W40	LLG St. Augustin	00:51:56	00:51:37
304	(72)	377	SL Kläser, Ralf (GER)	M40	LLG St. Augustin	00:50:14	00:49:50
176	(1)	416	SL Koppatsch, Wolfgang (GER)	M75	LLG St. Augustin	00:46:38	00:46:13
71	(19)	437	SL Kucher, Olaf (GER)	M40	LLG St. Augustin	00:42:23	00:42:13
17	(4)	436	SL Kucher, Antje (GER)	W40	LLG St. Augustin	00:46:32	00:46:17
2	(1)	1171	SL Lennartz, Birgit (GER)	W40	LLG St. Augustin	00:40:21	00:40:20
167	(2)	492	SL Maatz, Helmut (GER)	M60	LLG St. Augustin	00:46:22	00:45:59
104	(21)	551	SL Neitzel, Birgit (GER)	W40	LLG St. Augustin	00:57:30	00:56:42
70	(18)	550	SL Neitzel, Achim Olav (GER)	M40	LLG St. Augustin	00:42:19	00:42:12
8	(2)	563	SL Nitsche, Bernd (GER)	M45	LLG St. Augustin	00:37:00	00:36:59
341	(76)		SL Steinhauer, Frank (DEU)	M40	LLG St. Augustin	00:52:24	00:51:14

Ralf Kläser schreibt über Bonn und sich selbst:

Obschon in den Medien von einer Starterzahl von 1.100 -1.200 Teilnehmern die Rede war und ich mir ein Parkchaos in der Nähe der „Zweiten Fährgasse“ ausmalte, machte ich mich frohen Mutes um ca. 11:30 Uhr auf den Weg zu dem letzten Lauf des Jahres. Umso überraschter war ich, als ich direkt einen Parkplatz in der Nähedes JURIDICUMS (ca. 400 Meter vom Rhein entfernt) erhaschte. Die nächste Überraschung folgte sofort im Startbereich.

Dort herrschte eine unaufgeregte, entspannte Atmosphäre. Zu dieser Entspannung trug nicht unerheblich unser Udo bei, der neben seinem Stand auch fleißig rote Mützen austeilte. Nach ein paar Dehnübungen und ein paar Metern Warmlaufen erfolgte pünktlich um 13:00 Uhr der Start. 850 LäuferInnen (245 Weiblein und 605 Männlein) machten sich auf den Weg, um jeder nach seiner Facon die 10 kmr abzuspuhlen.

*Es war ein sehr schönes Bild, die roten Mützen wie an einer Perlenkette aufgezogen, Richtung ehemaliges Regierungsviertel entschwinden zu sehen. Vorbei am „Langen Eugen“ und dem „POSTTOWER“ ging es in die Rheinaue, wo wir, um Strecke zu gewinnen, mehrere Haken schlugen, um dann am **Haus Carstanjen**, einem Gebäude der Vereinten Nationen wieder an den Rhein zu stoßen.*

Nun ging es vier Kilometer rheinabwärts über den Radweg Richtung Ziel.

Von unserer LLG nahmen insgesamt 11 LäuferInnen teil. Vertreten waren vom Alphabet die Buchstaben K-S.

A-J und T-Z tummelten sich vermutlich bei den anderen angebotenen Silvesterläufen in der näheren und weiteren Umgebung. Für mich war es der insgesamt 22. Volkslauf des Jahres 2007. Insgesamt habe ich diesen Läufen 290 Kilometer zurückgelegt.

Begonnen habe ich im Januar mit dem Insellauf in Königswinter.

Weitere Stationen waren Sinzig, Gimmigen, Bad Godesberg (Frühjahrslauf), Erpel (Osterlauf), Bonn, Mönchsheide, Westum, Kottenforst (Melpomene), Dernau, Nickenich, Nürburgring, Rheinbach, Löwenburg, Meckenheim, Köln, Altendorf-Ersdorf, Bad Godesberg (Herbstlauf), Kottenforst (Reservistenlauf), Erpel (Nikolauslauf) und Löhndorf.

Glücklicherweise hat die Gesundheit mitgespielt, wofür ich sehr dankbar bin.

Allen Vereinsmitgliedern wünsche ich ein gutes neues Jahr 2008. Mögen alle eure Wünsche und Vorstellungen in Erfüllung gehen. Ich freue mich auf viele Wiedersehen mit euch bei den reichlich angebotenen Laufveranstaltungen der Region im Jahr 2008.

3. Silvesterlauf in Birk am 31.12.07

Auch hier war die LLG bestens vertreten und konnte mit tollen Leistungen aufwarten. Allen voran die von Birgit trainierte **Nathalie Tesch**, die die Frauenwertung gewann, auch wenn die Zeitungsnasen in ihrer Berichterstattung das nicht kapiert haben. Auf unserer Homepage gibt es zu Birk einen Bericht und natürlich die Einzelergebnisse.

4. **Sigurt Zacher** wird Antje und Olaf Kucher ab diesem Jahr bei der Arbeit an der Homepage unterstützen.

5. Urkunden von Birk hat Sigurt ebenfalls mitgebracht. Die Urkunden von Fassbender bringe ich zum Rothenbach mit. Menzel erhält diese mit der Vereinspost. Zimny, Hess und Klein bringe ich zur JHV mit.

6. Die Jahresbestenliste 2007 habe ich angefertigt und ist ab sofort auf der Homepage einzusehen. Ergänzungen und Korrekturen nur an mich. Ebenso die neue AK-Einteilung Männer und Frauen für 2008.

Bankverbindung: Kreissparkasse Siegburg, BLZ 370 502 99; KtoNr. 30 004 485

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

Geschäftsführer : Udo Lohrengel
Kassierer : Wolfgang Menzel

Veranstaltungswart :
Konrad Waßmann