

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, 21.11.2008

Vereinsnachrichten 70-08

1. 31. Bonner Herbsthalbmarathon am 15.11. im Kottenforst
Sigurt Zacher wählt diesen Ort seit einigen Jahren zum einen, um dort lange und ausdauernd zu laufen und zum anderen, um dort seinen Geburtstag laufend zu feiern. Es hat datumsmäßig auch schon mal gepasst. „Bei optimalen äußeren Bedingungen gingen 140 Läufer auf die Strecke. Ein persönliches Geschenk wäre es gewesen, wenn ich meine Zeit von 2006 (1:55:26), erreichen würde. "LLG-Mitstreiter" war diesmal **Frank Kyrion**, 1:35:41 h, 7.M40. Bei Kilometer 10 (53:40) schien ich mein Ziel noch unterbieten zu können, doch auf dem zweiten Abschnitt ist mir wohl an einigen Stellen 'die Luft ausgegangen'. Nur so lässt sich erklären, dass ich letztlich mit 1:57:29 h ins Ziel kam. Selbst damit bin ich hoch zufrieden.“

2. Bestellungen neuer Vereinstextilien werden von mir bis max. 30.11. angenommen. Nachbestellungen sind natürlich möglich, aber nicht mehr zu diesen subventionierten Preisen.

Alle Teile (3 versch. Shirts und 1 Jacke) sind blau/ weiß.

3. 15.11. Köln Porz Leidenhausen, 36. Straßen- und Volkslauf

Speziell im HM nur eine geringe Beteiligung, denn auch unsere Athleten sah man alle auf der Kurzstrecke über 10 km. Das Wetter war sehr gut und fast windstill. Achim und Birgit (Ehepaar), Harald und Walter (Vater und Sohn), Wolfgang und Gerhard (Brüder im Geiste) waren unter den Startern. Offizielle Ergebnisse liegen auch am 21.11. noch nicht vor.

Jubiläen-Ecke
 Im Nov 08 sind im Verein:

Wolfgang Stock	15 Jahre
Berthe Stock	15 Jahre
Walter Müller	15 Jahre
Harald Müller	15 Jahre
Herbert Bergold	12 Jahre
Arnold Pietras	12 Jahre
Lothar Prang	11 Jahre
Jörg Schmidt	11 Jahre
Katja Ratte	9 Jahre
Rocco Lo Bartolo	7 Jahre
Antje Kucher	5 Jahre
Carsten Nitschke	2 Jahre
Christine Hülstrunk	2 Jahre

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

15.11. Porz , NeitzelB+O, Pohle
23.11. Mülheim , Tesch
29.11. Bensberg , LennartzBi
30.11. Mondorf , Nitsche, Braun, Koppatsch, LennartzBi, Tesch
07.12. Erpel , LennartzBi, Lohrengel
14.12. Aegidienberg , Menzel, Waßmann, LennartzBi



16.11.2008
HEIDERSCHIED

Der luxembourgsche Trail Uewersauer (Obersauer) über 50,1 km mit Start und Ziel in Heiderscheid reizte mich schon seit Jahren. Und dieses Jahr sollte es sein. Ich rechnete mit keiner großen Konkurrenz und dachte an einen längeren etwas schnelleren Trainingslauf. Doch es sollte anders kommen: Die Hauptkonkurrentin war die Strecke. Trail oder Crosslauf haben einige Läufe in Deutschland in ihrem Namen, aber oft sind es nur Waldläufe mit einigen unwegsamen Passagen. Wenn es hier mal etwas matschig und unwegsam wird, ist die Strecke schon „verdammte“ schwer. Das sehen unsere Nachbarstaaten wie England, Belgien, Frankreich oder Luxemburg oft anders, hier kann es nicht unwegsam genug sein. So macht auch der Trail Uewersauer seinem Namen alle Ehre. Schon auf den ersten Kilometern werden Schuhe, Strümpfe und Unterschenkel eingematscht, ausweichen ist sinnlos bzw.



unmöglich. Die Strecke verläuft größtenteils durch den Naturpark Obersauer - welcher 1999 gegründet

wurde - zum Stausee Obersauer. Dieser ist mit seinen 380 ha das größte stehende Gewässer Luxemburgs und versorgt rund 70 % der hiesigen Bevölkerung mit Trinkwasser. Entstanden ist er 1959 als Stausee im engen Flusstal der Sauer. Die felsigen Ufer gaben dem künstlichen See Halt. Diesen Untergrund erfuhren auch wir Läufer auf dem Streckenstück zwischen 24 und 36 am See entlang. Aber auch sonst wurde alles an Untergrund geboten: Trampelpfade, glitschige Steine, Laub mit ungewissem Untergrund, Brackwasser, tiefer Schlamm, Matsch, Pfützen, Bäche, Wiesen, Waldwege, etwas Straße und Wirtschaftswege und ein ständiges Auf und Ab. So wunderte ich mich nicht,

dass ich auf den ersten 10 km etwas über einem 5erSchnitt lag. Aber die nächsten 10 km im 6-Minuten Tempo? So schwer waren die dreckbeladenen Schuhe nun auch nicht. Ich schob die Trägheit auf lange Saison, ignorierte die Uhr und genoss die Umgebung.

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

Wer feiert seinen Geburtstag?

22.11. Birgit Lennartz	43 Jahre
23.11. Rüdiger Hötger	51 Jahre

TRAININGSZEITEN-/Orte:

Montag , Siegrunde, St.Au-Menden
Dienstag , Abendrunde, Rothenbach
Donnerstag , Abendrunde, Rothenb.
Samstag , Lange Runde, Rothenbach nach vorheriger Absprache /Vereinbarung

SOZIALE Termine:

23.11. Friedhofsführung in SU
30.11. Bestellung neue Vereinstextilien
05.12. Weihnachtessen
20.12. Meldung Staffeln für Pulheim
24.12. Weihnachtslauf

Der Nebel hatte sich gelichtet und der Kurs bot vieles für die Augen: Fantastische Weitsichten, Täler, Flussmäander, dunkle Wälder, Steinskulpturen. Nur viel Schauen durfte man auch nicht, denn meine Oberbekleidung wollte ich doch sauber halten. Bei km 40 dachte ich mir, Marathon täte es auch, denn die Beine wurden immer schwerer, die Strecke tiefer und die Anstiege steiler. Zum Glück bei km 43 die 6. und letzte Verpflegungsstation. Es hätten 2-3 mehr sein können. Dafür aber gut bestückt, auch wenn man aufpassen musste, Carboo4u nicht mit Xenofit zu verwechseln, doch der Geschmack ließ einen dann zum Richtigen greifen. Dieser Energieschub war auch nötig, denn der letzte Anstieg war der steilste und Gehen war angesagt. Nun gut, so konnte man sich noch mal für den Zieleinlauf etwas zurecht machen. Doch diese Mühen wurden auf dem letzten „Gummikilometer“ wieder zunichte gemacht:

Tiefer Schlamm, etwas Nieselregen und Wind zersauste Frisur und dreckte

Schuhe, Strümpfe und Hose noch mal gründlich ein. Endlich das Zieltransparent und nach 4:44 h wieder „festen“ Boden unter den Füßen. Erste Reinigung am Schuhputzbecken. Die Farbe der Schuhe wurde wieder sichtbar. Wer dies nicht tat und die Schuhe vor den Umkleiden abstellte musste anschließend suchen, denn die „Dreckgurken“ ähnelten sich doch alle sehr.

Nach der der Siegerehrung gegen 16 Uhr in der Mehrzweckhalle, bei der ich ein Damen-Handy (u.a. mit Schrittzähler, Kalorienrechner, Einkaufszettel, MP-3-Player, Kamera, aber einer Gebrauchsanweisung auf Holländisch und Französisch) als Preis für den Frauensieg erhielt, fuhren wir nach 24 Stunden und um einem langen schweren, aber auch eindrucksvollen Tag reicher heimwärts. Wahrscheinlich wird mir das Profil und der Untergrund beim Siebengebirgsmarathon in einem Monat wie eine Autobahn vorkommen. Birgit Lennartz



Marion Sohni teilt zum Thema
WEIHNACHTSESSEN mit:

Die Weihnachtsfeier findet am Freitag, 05. Dezember um 19:30 Uhr im Kubana statt.

"Bitte verbindliche Anmeldungen an marion.sohni@netcologne.de"

Das Kubana ist in der unteren Etage des Wellness-Parks (u.a. Taisho)
Zeithstraße 100 in Siegburg

Wie sitzen im Nichtraucher-Bereich.

In den Supermärkten merkt man es schon, jetzt auch an den Temperaturen, der Winter und Weihnachten nahen. Wie auch im Vorjahr, möchten wir dieses Jahr einen **Weihnachtslauf** anbieten: **Mittwoch, 24.12. – 10.30 Uhr, Streckenlänge ca. 15 km**
Wer kommen möchte, möge sich bitte bis zum **13. Dezember** bei Birgit (lennartz@marathon-und-mehr.de) anmelden.
Bitte auch angeben, wenn eine Duschgelegenheit benötigt wird.

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

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

Geschäftsführer : Udo Lohrengel
Kassierer : Wolfgang Menzel

Veranstaltungswart :
Konrad Waßmann