

**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, 01.12.2008

**Vereinsnachrichten 72-08**

1. Die von Birgit Lennartz eingeführte Winterabendrunde, die quasi wiederbelebte Siegrunde, jeden Montag um 18 Uhr, wurde gut angenommen und ist mit 6-8 Teilnehmern besucht. 14,35 km, so Franks Garmin, dürfen eingetragen werden.

2. Die Bestellung der Vereinstextilien ist erfolgt. Die Entscheidungsgeschwindigkeit einzelner Leute oder die Korrekturanfälligkeit so mancher Entscheidung und damit verbundenem umfangreichen Nachfragebedarf haben mir gezeigt, wie leicht man dem Wahnsinn verfallen kann.

**3. Weihnachtslauf steht jetzt fest. Siehe unten.**

**4. Ein Wochenende mit schönen Erfolgen in Essen und Mondorf**



Diese Vier vergnügten sich am 29.11. am Essener Baldeneysee. Das Vergnügen dauerte bei den 3 Jungs so um die 90 Minuten. Antje konnte nicht genug kriegen und war 15 Minuten länger unterwegs. Ach ja, Halbmarathon sind die 4 gelaufen. Bericht und Zeiten auf der Homepage v.l.n.r. **Olaf, Antje, Karl-Heinz und Gerd.**

*Einen super Einstand hat **Jörg Holzschneider**, unser jüngstes Mitglied (OK,*

*was die Dauer der Zugehörigkeit angeht), im Dress der LLG in Mondorf abgeliefert. Er grüßte mich kurz im Vorbeilaufen, danach war ich froh den Blickkontakt halten zu können. Im Ziel standen dann 37:02, 3.M40, zu Buche. Und wie wir schon erfahren durften ist das sicher nicht das letzte Wort, in 2008 stehen bei Jörg auch schon einige noch schnellere Zeiten im Wettkampfbuch. Im dezenten Abstand verbuchte ich eine Steigerung zum letzten Jahr von sage und schreibe 1sek. (37:22, 1.M50, das lässt hoffen für Silvester in Bonn. **Norbert** (40:22, 15.M40, 41 Gesamt) und **Klaus** (ca.*

So kennen wir Bernd, gelebte Enthaltbarkeit!



1.M50, das lässt hoffen für Silvester in Bonn. **Norbert** (40:22, 15.M40, 41 Gesamt) und **Klaus** (ca.

**Hautnah**  
 Kosmetikstudio  
 Birgit Wilms  
 Lambertstr. 3,  
 Siegburg-Wolsdorf  
 02241-1460298  
 hautnah-wellness.de  
**DECLÉOR**  
 PARIS

**Jubiläen-Ecke**  
 Im Dez 08 sind im Verein:

Alois Weyer	14 Jahre
Herbert Einsiedel	13 Jahre
Dagmar Müller-Lennartz	13 Jahre
Norbert Fassbender	12 Jahre
<b>Holger Hofmann</b>	<b>10 Jahre</b>
Manfred Lehmann	9 Jahre
Jochen Herrmann	9 Jahre
Andreas Gebauer	8 Jahre
Karl-Heinz Poppe	7 Jahre
Martin Oberndörfer	5 Jahre
Christof Hess	3 Jahre

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

07.12. <b>Erpel</b> , LennartzBi, Lohrengel
14.12. <b>Aegidienberg</b> , Menzel, Waßmann, LennartzBi, Dürr
31.12. <b>Bonn</b> , Koppatsch, Nitsche
31.12. <b>Wuppertal</b> , Lämmlein

**Wer feiert seinen Geburtstag?**

<b>29.11. Gerlinde Schuy</b> 51 Jahre
<b>07.12. Wolfgang Koppatsch</b> 76+76+76+76+76+76 Jahre
<b>08.12. Konrad Waßmann</b> 53 Jahre

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

**SOZIALE Termine:**  
 30.11. Bestellung neue Vereinstext.  
 05.12. Weihnachtsessen  
 20.12. Meldung Staffeln für Pulheim  
 24.12. Weihnachtslauf  
 31.12. Silvesterlauf in Birk – danach  
 18.01. Staffelmarchon in Pulheim

**Weihnachtslauf:** Wir treffen uns am Mittwoch, 24.12. um 10.30 Uhr vor Pflanzen Breuer in St. Augustin Mülldorf und laufen dann eine Runde an der Sieg (Streckenlänge ca. 15-18 km je nach Bedarf).  
 Duschmöglichkeiten - wenn nötig - bestehen im Club Heide Rosendahl gegen ein kleines Entgelt für die dortige Kaffeekasse, aber nur bis 12.45 Uhr. Bitte bei mir (Birgit Lennartz, lennartz@marathon-und-mehr.de) melden, wer dies in Anspruch nehmen möchte.



40:30, 16.M40. Klaus hatte wohl keinen Chip dabei oder er funktionierte nicht, daher hier nur ein ungefähres Ergebnis nach Info von Anne) liefen fast ebenso einträchtig wie wir auf der etwas glitschigen und windanfälligen Strecke ins Ziel am Weihnachtsmarkt. **Wolfgang** sicherte sich, trotz der Wertung in der M70, denn es wurden nur 10er Sprünge in der AK ausgegeben, mal wieder den ersten Platz (44:42, 1.M70, 92 Gesamt von 398 Männern im Ziel). Rundum mal wieder eine schöne Sache in Mondorf zu laufen, zumal uns Udo tatkräftig an der Strecke unterstützte und die Verpflegung im Ziel mit warmen Tee und Bananen reichlich ausfiel. Bernd Nitsche



Zwischen den beiden Fotos liegen nur 4 km aber die können es in sich haben. Rechts ist Jörg 450 m vom Ziel entfernt.

Und dieses Foto links beweist, dass **Klaus** auf der Strecke war.



5. Die Winterlaufserie der SG Bockenberg hat begonnen und **Jürgen Ziegert** war auf der Kurzstrecke über 5,2 km unter den TeilnehmerInnen. Es geht durch den Wald und über den Berg und die Wege sind zum Teil matschig, also nicht leicht. Jürgen war 26.07 Min als 5.M40 unterwegs. Der nächste Termin der 3-teiligen Serien ist am 13.12.08

6. Mit dieser Ausgabe beginnend haben Mitglieder, die Handel oder Gewerbe betreiben oder Dienstleistungen anbieten die Gelegenheit, auf der 1. Seite oben rechts mit einem Logo vertreten zu und um auf ihr Angebot aufmerksam zu machen.

7. Franz Lämmlein berichtet: „Habe gestern in Herten-Bertlich meinen letzten Wettkampf 2008 absolviert. Obwohl es nicht mein Wetter war - 4 Grad, Regen - habe ich mein Ziel (4 1/2-er Schnitt) mit 3:09:23 h als 5. Gesamt/1.M55 exakt erreicht. Erfreulich aus meiner Sicht, dass ich auf der zweiten Hälfte noch 5 Läufer überholen konnte.

Am Samstag veranstalte ich den 38. - und letzten - Nikolauslauf der Sportgemeinschaft

Dresdner Bank und an Sylvester bin ich wieder als Scout beim Eulenkopflauf in Wuppertal unterwegs. Am 4.1. eröffne ich das neue Jahr in Kevelaer.

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