

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, 15.12.2008

Vereinsnachrichten 74-08

1. Auch **Sigurt**, den wir gerne den Zeitlosen nennen, wird älter. Nein, nicht das man es ihm ansähe, nein, am 09.12. lud er die Rothenbacher zu einem Umtrunk ein wozu Herbert schrieb:

„*Sigurts Geburtstagsfeier gestern Abend ergab weitere wertvolle Hinweise, was die Talente unserer Vereinsmitglieder angeht. Zu den bisher unauffälligen Auffälligkeiten gehörte, dass Sigurt vorzüglich Kochen und Backen kann. So gab es eine total leckere Quiche und saftigen Zitronenkuchen. Zum Erwärmen hausgemachten Glühwein und einige nicht alkoholische Getränke an die ich mich aber nicht mehr erinnere. Die Stimmung war gut wie immer, wenn es was zu feiern gibt und so haben wir recht lange ausgehalten, obwohl es soooo kalt war.*

Wie bitte? Ich soll älter geworden sein?
 Reifer – mehr nicht!
 Alte Leute frieren! Sehe ich aus, als würde ich frieren?



Hautnah
 schönheit für haut und seele
 Hautnah
 schönheit für haut und seele
 Hautnah
 schönheit für haut und seele
www.hautnah-wellness.de

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
Holger Hofmann	10 Jahre
Manfred Lehmann	9 Jahre
Jochen Herrmann	9 Jahre
Andreas Gebauer	8 Jahre
Karl-Heinz Poppe	7 Jahre
Martin Oberndorfer	5 Jahre
Christof Hess	3 Jahre

2. Siebengebirgsmarathon am 14.12.2008 in Bad Honnef Aegidienberg

Krankheitsbedingt schrumpfte das LLG-Quartett auf 50 % zusammen, aber die Unverwüstlichen, **Konrad und Wolfgang**, ließen nicht locker. Konrad schreibt: „*Es war kalt aber sonnig. Das versprach Laufspaß pur. Die Wege waren durchweg gefroren. Dies war einerseits gut, denn Schlammpassagen suchte man vergebens. Andererseits war das Sturzrisiko sehr hoch. Auf dem Weg runter zur Margarethenhöhe legte ein älterer Läufer innerhalb von 5 Sekunden direkt vor mir zwei Stürze allererster Güte auf die gefrorene Fahrbahn. Sah schlimm aus. Trotzdem lief er weiter. Läufer sind halt hart im Nehmen. Ich hatte den Eindruck, dass sich die Teilnahme in Grenzen hielt. Warum nur?*



Der Siebengebirgsmarathon liegt direkt vor der Bonner/Siegburger Haustür, ist familiär und sehr gut organisiert. Allerdings musste man in diesem Jahr schon Liebhaber fast gefrorenen Wassers und halbgefrorener Bananen sein. Außer mir sah ich von der LLG nur Wolfgang Menzel am Start, den ich aber schon in der zweiten Kurve aus den Augen verloren habe. Dafür gab es reichlich sehr schöne Ausblicke ins Siebengebirge. Die Strecke ist zwar hügelig, aber nicht übermäßig hart. Ich konnte ohne Geypause durchlaufen. Also lieber LLGlerInnen: merkt Euch diesen Marathon vor, wenn Ihr heimatnahen Laufspaß haben wollt. Konrad reichten 4:23:07 h, als 32.M50 zum Glück. Wolfgang brauchte etwas mehr, 4:50:16 h. Das Foto zeigt Wolfgang kurz nach dem Lauf und beweist einmal mehr, dass das 7Gebirge einem Jungbrunnen gleichen kann.



Wer ist wann u. wo für die LLG am Start/ gemeldet:
 31.12. **Bonn**, Koppatsch, Nitsche, Zacher, Reinisch
 31.12. **Wuppertal**, Lämmlein
 31.12. **Wehr**, Waßmann
 31.12. **Montabaur**, NeitzelB+A

Wer feiert seinen Geburtstag?
 15.12. **Heiner Lindner** 68 Jahre
 16.12. **Wolfgang Stock** 73 Jahre
 18.12. **Norbert Tesch** 49 Jahre

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

3. 5. **Zeller Adventslauf am 14.12.** mit **Wolfgang Koppatsch**. Er schreibt: „Für die 5 km waren vor toller Zuschauerkulisse fünfeinhalb Runden durch die etwas buckelige Innenstadt zu laufen. Mitte der Runde drei trat wieder mein Leistenproblem auf und erreicht mit 22:18 nur Platz 77 von 177 im Gesamteinlauf bzw. Platz 1 von 2 in meiner Altersklasse.“

SOZIALE Termine:
 20.12. Meldung Staffeln für Pulheim
 24.12. Weihnachtslauf
 31.12. Silvesterlauf in Birk – danach
 18.01. Staffelmarahton in Pulheim
 15.02. Jahreshauptversammlung

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

4. Auch diese Ausgabe zielt auf der ersten Seite oben rechts ein Logo, mit dem auf Dienstleistungen hingewiesen wird. Dieser Platz ist für Vereinsmitglieder gedacht, die Handel oder Gewerbe betreiben oder Dienstleistungen anbieten.

5. Die 45. Austragung des St. Nikolaus-Laufes auf der Erpeler Ley fand am 07.12. statt. Nachklapp von Norbert Tesch:

Um 12:00 Uhr sollte der Hauptlauf als erster Wettbewerb beim Erpeler Nikolauslauf starten und da man Sonntag morgens schneller in Erpel ist, als man denkt, trafen Frank Reinisch und ich schon gegen 10:45 Uhr dort ein. Das sollte sich als Vorteil erweisen, denn oben in der Nähe der Startnummernausgabe gibt es nur einen kleinen Parkplatz und wir bekamen direkt an der Laufstrecke und der Startnummernausgabe einen Platz.

Das Wetter war dem Veranstalter und uns freundlich gesinnt, es blieb trocken und zeitweise kam kurz die Sonne durch. So erreichten insgesamt 315 Teilnehmer das Ziel, beim Hauptlauf waren es knapp 140. Eine Teilnehmerin, die nach 5-monatiger Babypause zum ersten Mal wieder den Klang eines Startschusses genießen konnte, war Marlen Günther. Sie konnte sich darüber hinaus noch mit einer Zeit von 40:42 Min über den dritten Platz bei den Frauen freuen.

Die Strecke war gut präpariert, teils fest, überwiegend feiner Schotter und nur in zwei engen Kurven etwas matschig. Der Start erfolgte auf der Wiese, dann ging es in den Wald und wurde streckenweise eng. Frank, der schon mehrere Male dort gelaufen war, sicherte sich vom Start weg eine Position weit vor mir, was ein Vorteil war, da man nicht überall überholen konnte. Nach der ersten Runde hatte ich etliche Läufer überholt und Frank ca. 150 m vor mir - immer wo der Wald es erlaubte - im Blickfeld. Insgesamt waren 6 Runden zu laufen, da wir aber beide unser Tempo hielten und einen ähnlichen Rhythmus liefen, lief er souverän mit am Ende noch 10 Sec Vorsprung vor mir als 2.M50 durch das Ziel. Auf den letzten 200 m versuchte ich noch einen Läufer zu übersprinten, der aber dagegen halten konnte, so dass wir zeitgleich als 3.M45 ins Ziel kamen und alle eine Flasche Wein und eine Urkunde bei der Siegerehrung entgegen nehmen konnten.

Alles in allem ein Sonntagsausflug, der sehr viel Spaß gemacht hat.

6. Die neuen Vereinstextilien sind da und befinden sich zurzeit bei der Beflockung. Alle Besteller wurden per Mail informiert.

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