

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, 07.10.2009

Vereinsnachrichten 47-09

1. Köln, Halbmarathon am 04.10.09. Klaus B. war dabei und schreibt:

„Ich hatte schon diverse Male auf die Internetseite des Köln-Marathon geklickt und mich informiert - wo, was, wer, wann. Mit 4x Training die Woche war ich für meinen 4ten Halbmarathon eigentlich ganz gut vorbereitet.

Es stand für mich nur die Frage im Raum, ob die Erkältung meiner Frau ein Einsehen hatte und mich tatsächlich in Ruhe gelassen hat. Daher wollte ich ganz ruhig anlaufen und dann mal sehen was geht. Es lief jedoch alles anders als ich dachte.

Aufstehen um 6:15 Uhr. Deutlich zu früh, weil ich am Vortag schon alles fertig vorbereitet hatte inkl. Abholung der Startunterlagen.

Abfahrt mit dem Zug eigentlich um 7:19, doch 7:53 Uhr ist dann daraus geworden. Es war ja schließlich draußen kalt, dunkel und es regnete. Warum also früher aus der warmen Wohnung raus wie nötig?

Ankunft im Bahnhof Köln-Deutz um 8:18 Uhr, die Treppe runter und direkt im Zentrum des Geschehens. Prima - schnell noch zur Abgabestelle des Kleiderbeutels. Es regnet nach wie vor und alle haben schützende Müllsäcke umgehungen. Ich scheine einer der Letzten zu sein, bekomme leider keinen Müllsack mehr - Schei... aber wer zu spät kommt, den bestraft - also selbst Schuld. Für eine Banane bleibt leider keine Zeit mehr. Ist jedoch nicht so schlimm dachte ich mir, weil wir am Vortag zum Grillen eingeladen waren und ich reichlich gegessen hatte. Nun raus Richtung Start, doch wo ist der? Ich komme mir vor, wie eine kleine Ameise inmitten der vielen Menschen. Roter Startblock wo bist Du? Ich kann ihn in ca. 30 m sehen, doch dazwischen ein weiterer Startblock. Also erstmal Hürdenlauf über die Absperrungen und dann ist es geschafft. Um einige Positionen kann ich mich noch nach vorne schieben und sogleich geht es auch schon los. Wir gehen die ersten Schritte und das ist gut, denn es bleibt noch Zeit um die Brille von Regentropfen zu befreien. Wir werden über den Lautsprecher aufgefordert den noch wartenden Startblöcken zu winken und diese wiederum, uns durch Beifall anzufeuern. Ich bin jetzt beruhigt und freue mich auf den Lauf.

Nach 10 km fühle mich top fit und der Blick auf die Uhr verrät auch warum: schon 42:26 Min. Jetzt aber voran. Bei km 17 merke ich, dass ich mir vorher zuviel Gedanken um eine meine Gesundheit gemacht hatte. Nun wird gerannt - wie die Schlussstrecke am Rothenbach. Die letzten 600 m geht es über die Deutzer Brücke und da ergibt sich noch ein Sprintduell, welches ich am Ende um 1 Meter verliere. Im Ziel kommen dann 1:26:25 raus, auch wenn ich jetzt denke, heute wäre eigentlich doch mehr drin gewesen! Gerne würde ich im nächsten Jahr wieder mitlaufen - wenn ich da nicht vom "Keks"-Lauf in Polch gehört hätte.
 Vorsitzende : Birgit Lennartz

2. 8. Griesson-de Beukelaer Stadtlaf Polch



Namhafte Keksspezialisten aus dem Rhein-Siegkreis machten sich auf den Weg, um 6 Runden durch Polch zu laufen, was dann 10 km ausmacht. Für ungeheure 7 € Startgeld wird ein Gegenwert von 31 € geboten, also Liebe, Laster, Leidenschaft, hoch subventioniert.

Am Start sah man alles, auch was selten wenig oder wenig selten nähere intensive Beziehungen zur Kek-Fraktion pflegt. Aber auch schlanke Rentiere, deren Kekskonsum dem Hauptsponsor langfristig kaum gefallen dürfte. Diese gewannen denn meistens auch, zeigten sich aber dann doch großzügig mit der Weitergabe der Ration.

Während es hier dauerhaft regnete, war das Wetter ab Sinzig vom deutlich besser und in Polch trocken. Gute Bedingungen für 1800 auf



Jubiläen-Ecke
 Im Okt 09 sind im Verein:

Bettina Knappe	11 Jahre
Karl-Heinz Tews	11 Jahre
Manfred Prokaska	10 Jahre
Achim Neitzel	9 Jahre
Burckhard Vitt	9 Jahre
Stefan Grund	5 Jahre
Thorsten Sohni	4 Jahre
Helga Dick	2 Jahre
Dagmar Klandt	2 Jahre
Petra Staneczek	2 Jahre

Wer ist wann u. wo für die LLG am Start/ gemeldet:
 10.10. **Hangelar**, LennartzBi, Reinisch
 11.10. **Siegburg**, LennartzBi
 25.10. **Königswinter**, Reinisch

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

Wer feiert seinen Geburtstag?
 06.10. **Carlos Saraiva** 45 Jahre
 08.10. **Bettina Knappe** 45 Jahre
 08.10. **Christof Hess** 45 Jahre

Noch Startkarten für:
 25.10. Remscheid
 29.11. Mondorf
 13.12. Aegidienberg
Weitere Veranstaltungen bitte nachfragen.

und 3000 an der Strecke. Im ersten Lauf über 10 km drehten **Birgit** und **Marlen** höllisch schnelle Runden und hetzten sich auf einer 38er Zeit. **Martin**, freimütig bekennender Keksfan wie ich, sah sich das Spiel an und lief erhobenen Hauptes und wachen Auges unter 40 durchs Ziel. Gutes Omen für kommenden Sonntag, wo er in München die Beine 3 Stunden im Dauereinsatz auf der Marathonstrecke weiß.

Veranstaltungswart : Konrad Waßmann

2. Vorsitzender : Jürgen Steimel

Kassierer : Wolfgang Menzel



Im 2. Lauf ließen **Wolfgang K.** und **Birgit N.** ihre Klasse aufblitzen. Wolfgang läuft bergab stets verhalten, was Zeit kostet, aber er gewinnt auch so stets mit großem Vorsprung. Die Runde zeichnete sich vor allem durch viel Gegenwind aus und wo einen der Wind hätte etwas schieben können, verhinderte dies die Bebauung. Dennoch war es schön und nach der Siegerehrung, wo fast alle und sogar mehrfach zum Zuge kamen, gab es einiges zum Auto zu schleppen.



3. Ja, und am letzten Dienstagabend verwöhnten uns Achim und Birgit mit Speis und Trank. Der zeitlose Achim behauptete 45 geworden zu sein. Gut, man konnte es nicht wirklich sehen, aber für eine Sause am Rothenbach sind wir bereit auch Dinge zu glauben, die nicht immer der Wahrheit entsprechen können. Klar, erst liefen wir unser Ründchen, so ein knappes Stündchen, um dann mit dem Mündchen für ein paar Sekündchen alles abzuräumen, wovon hungrige Mägen träumen. Vorher und nachher regnete es unerbittlich, aber für die 90 Minuten keinen Tropfen und die Begeisterung ob dieser Planung fand allseits tiefe Anerkennung.



1. Vorsitzender : Ergil Lohmeyer
2. Vorsitzender : Jürgen Steimel

Geschäftsführer : Udo Lohrengel
Kassierer : Wolfgang Menzel

Veranstaltungswart :
Konrad Waßmann

BLZ 370 502 99; KtoNr. 30 004 485