

**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, 14.10.2009

Vereinsnachrichten 48-09

28. Volkslauf "Rund um den Flugplatz" am 10.10.09



180 TeilnehmerInnen und seit Menschengedenken wird auf dem Sportplatz in breiter Front gestartet, um dann auf der fast flachen Flugplatzrunde Spaß zu haben. Ein paar kiesige Stücke erhöhen den Reiz und der Wind kommt von allen Seiten. Birgit hing sich nur so weit rein wie erforderlich, da am Folgetag in SU ein paar Runden zu drehen waren. Wolfgang hat es ebenfalls nicht nötig, alles zu geben, denn in seiner AK gehen 90% bei diesem Wetter nicht mal vor die Tür, geschweige einer sportlichen Betätigung nach. Birgit gefiel es gut, da in Hangelar, nicht nur weil es ihre Heimatstadt ist.

An diesem Laufvergnügen nahmen lediglich zwei alte Augustiner teil. Gut, Wolfgang K. ist tatsächlich schon richtig alt und Birgit schon seit 1978 in dieser Ecke läuferisch auf den Beinen. Herbstliches Wetter empfing die ca. 180 TeilnehmerInnen und seit Menschengedenken wird auf dem Sportplatz in breiter Front gestartet, um dann auf der fast flachen Flugplatzrunde Spaß zu haben. Ein paar kiesige Stücke erhöhen den Reiz und der Wind kommt von allen Seiten. Birgit hing sich nur so weit rein wie erforderlich, da am Folgetag in SU ein paar Runden zu drehen waren. Wolfgang hat es ebenfalls nicht nötig, alles zu geben, denn in seiner AK gehen 90% bei diesem Wetter nicht mal vor die Tür, geschweige einer sportlichen Betätigung nach. Birgit gefiel es gut, da in Hangelar, nicht nur weil es ihre Heimatstadt ist.

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:
11.10. Siegburg, LennartzBi
18.10. Hachenburg, Kyriion
25.10. Königswinter, Reinisch
25.10. Remscheid, Lämmlein, Menzel, Kyriion

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

Wer feiert seinen Geburtstag?
17.10. Heinz Günther 65 Jahre
18.10. Berthe Stock 72 Jahre
20.10. Frank Kyriion 43 Jahre

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



2. Der Abschlusslauf des VR Cup zog noch ca. 150 LäuferInnen auf den nicht leichten Rundkurs um und über den Michaelsberg. Da kam der kleine Rabatt von 8% den meisten wohl gerade recht. So sehen die gelaufenen Zeiten auch viel besser aus. Was den Cup angeht, stand vorher schon ziemlich fest, wer Prämien und Preise sein eigen nennen darf. Das Wetter war stabil und konnte erst nach dem Lauf das Wasser nicht mehr halten. Die LLG war deutlich besser vertreten als in Hangelar und erzielte durchweg sehr gute Ergebnisse. Die vielen Orgien am Rothenbach bleiben halt nicht ohne positive Folgen, denn wer etwas mehr Gepäck hat, ist bei dem vielen Bergab, auf dieser Runde, absolut im Vorteil.

Veranstalter: Stadtsportverband der Kreisstadt Siegburg e.V.
Ausrichter: TV08 Lohmar/1.FC Spich/Troisdorfer LG/TuS Altenrath
Auskunft: Arno Pohl (Stadtsportverband Siegburg); Tel:02241 - 387720
Start und Ziel: Siegburger Marktplatz
Laufstrecke: 9,2 Km profilierter Rundkurs, Fußgängerzone und rund um den Michaelsberg (Befestigte Parkwege)



8. SIEGBURGER MICHAELSBERGLAUF
Abschlusslauf
VR-Bank Lauf-Cup
inklusive Siegburger Stadtmeisterschaft

11. Oktober 2009

Schirmherrschaft: Bürgermeister Franz Huhn



z. vorsitzender : Jürgen Steimel

30 004 485

Veranstaltungswart : Konrad Waßmann

Hallo zusammen,
einige von Euch waren letzten Herbst dabei, als Franz Wiegelmann für uns eine Führung über den jüdischen Friedhof in Siegburg durchgeführt hat und waren recht angetan von dem was es zu sehen und erfahren gab.

Jetzt steht die nächste Führung an.

Ein ca. zweistündiger Spaziergang durch den kleinen mittelalterlichen Stadtkern von Siegburg. Dabei wird uns Franz Wiegelmann etwas über die Stadtgeschichte erzählen.
Thema : Vom Kloster zur mittelalterlichen Stadt.

Wer also Lust & Laune hat daran teilzunehmen, der ist herzlich eingeladen. Wir treffen uns gegen 10.00 h, am Sonntag dem 15. November vor dem Siegburger Rathaus. Der Unkostenbeitrag beträgt € 4 pro Person.

Viele Grüße

Harry



Was an Besichtigungen beim Michaelsberglauf nicht möglich war, kann dann beim Stadtbesichtigungsbummel am 15.11. nachgeholt werden. Ich bin dabei.



Unsere liebe **MARION** hat sich erneut bereit erklärt, auch für 2010 die Teilnehmer für den Staffelmaraon in Pulheim am 17.01. ausfindig zu machen, die Mannschaften zu kreieren und das Geschehen bis zum Veranstaltungstag zu begleiten. Wir planen max. 4 Mannschaften. Die Teilnahme ist kostenfrei für alle LLG'ler.

Das Startgeld zahlt der Verein. Anmeldungen bitte ausschließlich an Marion.sohni@netcologne.de

Harry teilte mir unlängst mit, dass Carlos am 28.11. umziehen wird. Wer diese Gelegenheit zum Ganzkörpertraining nicht auslassen möchte, der soll sich mal zunächst mit Harry in Verbindung setzen, denn außer dem Tag ist mir nichts bekannt.



47. RWE-MARATHON

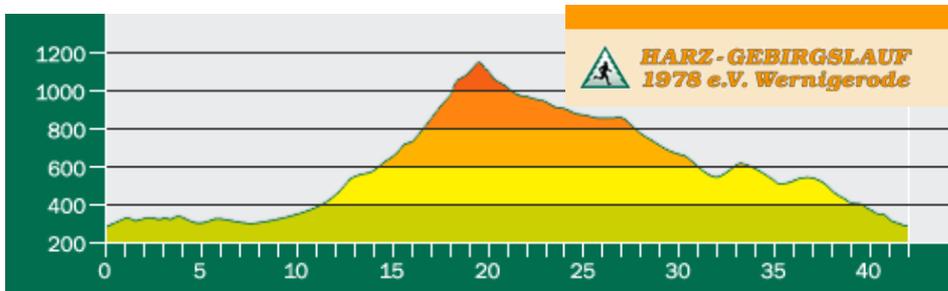
Rund um den Baldeneysee

11. Oktober 2009

10.00 Uhr, Freiherr-vom-Stein-Straße
Essen

Christof hatte sich in den letzten Wochen mit einigen Hindernissen auf seine Teilnahme am Essen-Marathon vorbereitet (Laufen nicht essen) und diesen in guten 3:31:28 h beendet. Er schreibt: „Bin ganz zufrieden mit dem Ergebnis. Ab km 28 hat sich meine Zerrung leicht gemeldet, aber ich bin locker weitergelaufen und hatte keine Probleme hierdurch. Essen hat mir gut gefallen, kein Stress, gute Strecke, gute Stimmung. Was will man mehr.“

Achtung! Der Brocken-Marathon ist ein Wettkampf mit ganz besonderen Anforderungen. Über 1000 Höhenmeter machen diesen Marathon zu einem der schwierigsten Ausdauerläufe Deutschlands. Nur sehr gut trainierte Läuferinnen und Läufer sollten diese Herausforderung annehmen. Auf dem Brockengipfel herrscht Hochgebirgsklima. Mit starkem Wind und Wetterumschlag muss gerechnet werden. Jeder Teilnehmer sollte sich darauf einstellen und trägt die persönliche Verantwortung für seine Gesundheit. Für den Fall, dass auf dem Brocken unzumutbare Wetterbedingungen erwartet werden, behält sich der Veranstalter operativ eine Streckenveränderung vor. Kurz vor und nach der Brockenkuppe überquert die Marathonstrecke die Gleise der Brockenbahn. Bei Annäherung eines Zuges wird die Laufstrecke vorübergehend von Sicherungsposten gesperrt. Den Anweisungen der Sicherungsposten ist Folge zu leisten. Andernfalls droht die Disqualifikation! Teilnehmer des Brocken-Marathons die bis 12.00 Uhr den Brocken nicht passiert haben, werden aus der Wertung genommen.



Und wenn dann ein Streckenprofil so einfach schwer aussieht, dann ist das eine Strecke für **Burkhard**. Er gehört zu der Sorte Landschaftsläufer, die Wege wie die Pest meiden und am liebsten nur querfeldein unterwegs wären. Und wenn sich dann mal so'n Brocken in den Weg stellt, dann wird er einfach überlaufen. Nach 3:14 war die Sache erledigt und nur 11 musste er vorlesen, auf dem Weg von Wernigerode nach Wernigerode.

uLo

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