

**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](http://www.LLG-St-Augustin.de)  
[www.marathon-und-mehr.de](http://www.marathon-und-mehr.de)

Lohmar, 09.12.2009

**Vereinsnachrichten 56-09**

*Kalorien vorverbrennender Weihnachtslauf am 4. Advent*

Im letzten Jahr sind wir am Morgen des 24.12. eine Siegrunde gelaufen. Dieses Jahr bieten wir den **4. Advent, also Sonntag den 20. Dezember**, an.

**Uhrzeit:** 14.30 Uhr (früher geht nicht, da einige samstagsabends noch feiern müssen, später geht auch nicht, da kürzester Tag des Jahres)

**Treffpunkt:** Alter Sportplatz St. Augustin-Niederpleis, Bahnstraße

**Anreiseweg:** A 560, Abfahrt Niederpleis, über die Hauptstraße durch Niederpleis, am Ortsende (rechte Hand ist Caravan-Center Lütz und eine Tankstelle)

nach links und direkt wieder rechts, nach ca. 500 m, Ende der Straße nach links. Parken ist dann an der Turnhalle möglich.

**Grober Streckenverlauf:** Durch den Pleiser Wald um das Birlinghovener Schloss, durch das Pleistal unter der A 3/ICE-Trasse in den Dambroicher Wald, hoch zu Haus Oelgarten und über die A3/ICE-Trasse an der Niederpleiser Mühle entlang zurück.

**Länge:** Variabel zwischen 7-20 km, man kann jederzeit abkürzen bzw. zum Ausgangspunkt zurücklaufen.

**Tempo:** Gruppenabhängig, um 5:30 min/km

Anmeldung bitte bis zum 18.12. an ([lennartz@marathon-und-mehr.de](mailto:lennartz@marathon-und-mehr.de)). Kurzfristige Ab- und Zusagen sind noch telefonisch bis Sonntag 13.30 Uhr möglich.

2. Am 05.12. fuhr **Gerd** der Dürre über Rhein nach Neuss und machte sich dort über die 5 km crossige Geläuf her. Diese Facette war mir von ihm noch nicht bekannt und so bin ich angenehm ver-

dert, dass er in 22:38 so flott dieses Stück Wegs zurückgelegt hat. Ist halt sehr vielseitig, der Gerd.

3. Ebenfalls angetan von crossigen Verhältnissen scheint **Frank R.** zu sein, denn er plant eine Teilnahme an den LVN-Cross Meisterschaften am 24.01.10 in Dormagen Straberg. 6,2 km, die es aber in sich haben und im Ziel einen sehr zufrieden aussehenden Frank hervorbringen werden.

Sollten sich noch Weitere für die Meisterschaft/Strecke interessieren (Mannschaftswertung), dann bitte bis KW1 in 10 Laut geben, da die Meldung durch Birgit erfolgt und an einen Termin (14 Tag vor WK) gebunden ist.

**4. Auf beiden Seiten des Rheins am 2. Adventswochenende laufend unterwegs**

Nikolaus fiel in diesem Jahr auf einen Sonntag und das Wochenende war voll mit zahlreichen Weihnachtsmärkten und Nikolausläufen.

So auch in unserem Nachbarort Algert, wo einer der heimeligsten auf dem Bauernhof der Familie Weiler stattfindet. Trotzdem wollte ich am Samstagnachmittag in **Löhndorf** 10 km laufen.



Löhndorf ist ein Stadtteil der gut 4 km südwestlich gelegenen Barbarossastadt Sinzig. Der Ort wurde seit den 80er Jahren immer wieder mit Preisen gerade wegen seiner Rosenvielfalt im Wettbewerb „Unser Dorf soll schöner werden“ ausgezeichnet. Davon sah man jetzt im Dezember nicht viel, denn der Himmel war dunkel, bewölkt mit einigen helleren Flecken, aber bis auf ein paar Tropfen blieb es trocken. Trotzdem war es recht windig und kalt auf den Höhen und Wirtschaftswegen rund um Löhndorf, auf denen die wellige Strecke verlief.

Teils sahen die Konturen, der meist allein Laufenden (104 Teilnehmer), die man gut über die Felder sehen konnte, gespenstisch aus. Die Strecke gefiel mir gut, wellig, der erste Teil vorwiegend bergab, lange Geraden und ich konnte mein Tempo laufen ohne mich plagen zu müssen. 44:17 min ist zwar nicht sehr schnell, aber ich bin verhalten gelaufen, um noch etwas Kraft für morgen, wo ich am Nikolauslauf auf der Erpeler Ley teilnehmen wollte, zu konservieren. Angenehm war die schnelle

Siegerehrung, 15 Minuten nach Einlauf des letzten Läufers. So konnten wir uns zeitig auf den Heimweg machen, um noch einige weihnachtliche Köstlichkeiten auf dem Nikolausmarkt in Algert, wo ich sonst frische Milch und Eier von glücklichen Hühnern hole, zu bekommen.

Bankverbindung: Kreissparkasse Siegburg, BLZ 370 502 99; KtoNr. 30 004 48

**Jubiläen-Ecke**  
 Im Dez 09 sind im Verein:

Eugen Kuntzmann	15 Jahre
Alois Weyer	15 Jahre
Herbert Einsiedel	14 Jahre
Dagmar Müller-Lennartz	14 Jahre
Holger Hofmann	11 Jahre
<b>Jochen Herrmann</b>	<b>10 Jahre</b>
<b>Manfred Lehmann</b>	<b>10 Jahre</b>
Andreas Gebauer	9 Jahre
Karl-Heinz Poppe	8 Jahre
Martin Oberndörfer	6 Jahre
Christof Hess	4 Jahre
Norbert Tesch	2 Jahre

Wer ist wann u. wo für die LLG am Start/ gemeldet:  
 13.12. **Königswinter**, Rausch, KucherO, LennartzBi, Köster, Pohle  
 31.12. **Bonn**, NeitzelB+A, Kuchera +O  
 31.12. **Lohmar**, Reinisch, LennartzBi  
 31.12. **Köln**, Tesch,

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

**Wer feiert seinen Geburtstag?**  
**08.12. Konrad Waßmann 54 Jahre**  
**15.12. Heiner Lindner 69 Jahre**  
**16.12. Wolfgang Stock 74 Jahre**



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

**Doch es stimmt, für die ersten 50 Jahre hat Norbert eine Brille gebraucht. Für die zweiten 50 geht es auch ohne.**

**18.12. Norbert Tesch 50 Jahre**

An Nikolaus stand dann traditionell der „St. Nikolaus“-Waldlauf auf der Erpeler Ley an. In den 60er und 70er Jahren war es einer der bedeutendsten Crossläufe in Deutschland, bei dem sich die nationale Elite einfand. Ich selber war hier schon in den 80er Jahren als Jugendliche gestartet, damals kam der Nikolaus noch mit dem Hubschrauber auf das Plateau oberhalb des Rheins. Hatte die Veranstaltung in den letzten Jahren mit dem Kölner Cross einen Konkurrenzlauf bekommen, so wendet sich das Blatt seit dem letzten Jahr wieder, seit es in Köln „nur“ noch ein Erlebnislauf ist. Ein Erlebnis war diesmal der Hinweistext auf der Rückseite der Startnummer, dieser hätte auch in einem Poesiealbum stehen können:

*Ich bin heute Deine Startnummer.  
Trag mich bitte auf Deiner Brust.  
Befestige mich mit 4 Sicherheitsnadeln  
an meinen vier Ecken!  
Ansonsten zerstich mich nicht!  
Knick mich nicht!  
Beschreib mich nicht!  
Zerstör mich nicht!  
Trenn mich nicht von meinem Transponder  
**Gib mich nach dem Lauf unbedingt wieder zurück!**  
Wenn Du mich beschädigst oder sogar verlierst,  
bekommst Du das Pfand von 5,00 Euro nicht zurück  
Ich wünsche Dir viel Erfolg bei Deinem Lauf auf der Erpeler Ley*

Ich beherrigte die Hinweise, trug die Nummer nicht nur auf, sondern an meiner Brust, nach dem Poesiealbumspruch: In allen 4 Ecken soll Liebe drin stecken. Zum Beschreiben waren keine autogrammwürdigen Sportler vorhanden. Zerstören würde ich die Nummer nie, auch nicht bei unzufriedener Leistung, wir sind ja nicht bei den Tennisspielern, die ihre Schläger zerschlagen. Die Erfolgswünsche haben geholfen, denn ich hatte ein für mich zufriedenstellendes Rennen und wurde in 38:15 min 3. Frau hinter Ulla Gatzweiler und Tina Schneider. Allerdings fiel mir die Rückgabe der Startnummer mit dem schönen Spruch schwer. Aber ich wusste ja, entweder zu Ostern oder spätestens im Dezember nächsten Jahres werde ich wiederkommen, um die 1,6 km lange Waldrunde mit dem wunderschönen Ausblick ins Rheintal zu genießen. BiLe.



**Keinesfalls** darf unterschlagen werden, dass auch **Wolfgang K.** zu den „Veteranen“ auf dem Plateau gehört, wo er sich seit vielen Jahren auf der Kurzstrecke (3,15 km) höchst erfolgreich zeigte. Nun haben wir zwischenzeitlich alle mitbekommen, dass etwas seinen Vorwärtsdrang hemmt. Das Knie und seine umgebenden Sehnen und Bänder maulen rum und es bedarf seit einigen Monaten ständiger Beschwichtigungen. Davon hat es momentan allerdings genug und es wie er erwarten im Januar eine arthroskopische Bewertung mit nachfolgender Laufpause.

In Erpel zog Wolfgang jetzt die Langstrecke vor, da man da nicht so flott ran muss, was derzeit einfach nicht geht. Dennoch waren nur 44:53 Min nötig, um die 9,5 km zu absolvieren!



5. Am gleichen Tag ging es auch in Köln Braunsfeld/Lindenthal nikolausmäßig rund. Der fast 50-jährige **Norbert** und der auf ihn aufpassende **Martin** reisten gemeinsam an und liefen auch gemeinsam, wenn auch nicht zusammen, die 3 Runden und durchs Ziel, was Martin auf Anhieb fand, während es Norbert (ohne Brille) mit zeitlicher Verzögerung aufsuchte. Norbert schaute mit der Feder zurück und schreibt:

*„Bei rund 10°C und - während des Laufes - trockenem Wetter drehten rund 2000 Teilnehmer(innen) beim 4. Nikolauslauf des LT DSHS ihre Runden durch den Stadtwald. Der Start war beim Clubhaus des Tennisclubs Lese Grün-Weiss und da es keine ausgewiesenen Parkflächen gab, suchten und fanden wir einen Platz in einer der Seitenstraßen. Udo war unser erster Anlaufpunkt, dann holten wir unsere Startunterlagen. Duschen und Umkleiden sind im Clubheim sehr knapp bemessen, da aber offenbar viele Teilnehmer aus Köln waren und lieber zuhause duschten, passte es am Ende doch. Alles einschließlich Start und Ziel ist sehr dicht beieinander, so dass die Wege kurz sind. Die Strecke von 10km besteht aus drei sehr flachen Runden, ist breit und asphaltiert. Es besteht die Möglichkeit, nur 1 oder 2 Runden zu laufen und - mit Zeitnahme - auszusteigen. Das Teilnehmerlimit war mit 2400 festgelegt, aber als ich in der zweiten Runde auf das Ende des Teilnehmerfelds stieß, fand ich es bereits mit 1500 Teilnehmern sehr eng. Es war vergleichbar mit dem DKV Mannschaftslauf, es liefen teils 8-10 Teilnehmer gemütlich nebeneinander und auch dicht*

6. Kommendes Wochenende wird das 7Gebirge von nahezu 1000 LäuferInnen bevölkert sein. Darunter auch **AlexanderR., RolfK., GerhardP., OlafK. und BirgitL.** Das sind immerhin Fünf, aber bei einem derart bedeutsamen Großereignis so knapp vor der Tür eigentlich zu wenig. Vielleicht kann sich ja der eine oder andere aufraffen, sich spazierend mit Kind und Kegel auf die Strecke zu begeben, um durch seine Anwesenheit und Wortbeiträge, vorbeieilende LLG-Heroen zu ungeahnten Leistungsschüben zu verhelfen. Start ist um 10 Uhr am Gangpferdezentrum in Aegidienberg für Marathon und Halbmarathon.

7. Die JHV 2010 wird am 28.02. – sehr wahrscheinlich – in Hennef stattfinden. Mehr demnächst.

8. Im kommenden Jahr, ab März, werde ich die Vereinsstatistik auf Vordermann bringen. Vereinsrekorde, Altersklassenrekorde, Jahresbestenlisten u.v.m. zurückblickend auf die Jahre ab 2002, werden einige Wochen Arbeit bedeuten.



*hintereinander. Deshalb mussten die schnelleren Läufer sich die zweite Hälfte des Laufs kreuz und quer durchschlängeln und viel auf die matschigen Randbereiche ausweichen. Da ich vor und während des Laufs durch Nasenbluten leicht gehandicapt war, hatte ich mir das Ziel vorher nicht genau angesehen. So kam für mich nach der dritten Runde und dem Schlusssprint über die Zeitmessmatte noch eine Überraschung: Außer dem breiten Strom der überrundeten Läufer liefen auch die schnellen Läufer weiter, was ich aber nicht direkt verstand, denn bis drei kann ich ganz gut zählen. Streckenposten waren in dem Getümmel auch nicht sichtbar. Zum Glück wies mich eine Zuschauerin darauf hin, dass das Ziel noch ein kleines Stück weiter und dann 50m um die Ecke sei.*

*Alles in allem hat die Veranstaltung Spaß und war eine Bereicherung für meine Läufererfahrungen. Aber jedes Jahr - so wie der/die Läufer(in), die eine goldene Startnummer zur lebenslangen(!) kostenlosen Teilnahme an ALLEN zukünftigen Veranstaltungen des LT DSHS gewann - möchte ich nicht daran teilnehmen."*

**Noch Startkarten für:**

- 31.12. Lohmar
- 31.12. Köln
- 14.03. Erftstadt
- 27.03. Königsforst
- 18.04. Bad Dürkheim
- 25.04. Bonn
- 25.04. Düsseldorf
- 25.04. Antwerpen
- 25.04. Dresden
- 01.05. Leverkusen
- 02.05. Düsseldorf
- 15.05. Lohmar
- 15.05. Luxembourg
- 16.05. Heilbronn
- 29.05. Koblenz
- 08.06. Menden
- 07.08. Köln
- 28.08. Niederzier
- 12.09. Münster

**Weitere Veranstaltungen bitte nachfragen.**

**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