

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, 15.12.2009

Vereinsnachrichten 57-09

1. Am 12.12. fand der 2. Lauf der dreiteiligen Winterserie in Bensberg statt. Dieses Mal waren die beiden Runden um die Hardt im Milchborntal etwas länger und werden beim 3. Lauf am 16.01.10 nochmals verlängert. **Birgit** war die einzige Starterin der LLG, wohl auch, weil tags darauf der 7GM etliche im Einsatz sah. 10,1 km hieß es zu bewältigen und Birgit tat was nötig war, um zu gewinnen, denn auch sie wollte im Siebengebirge vorne mitlaufen.

2. Marathon zum Saisonabschluss

Der Siebengebirgsmarathon am 3. Advent, ist für zahlreiche, den Landschafts- lauf Liebende, der Abschluss des Jahres. Andere nutzen ihn, um noch mal Platz für die wohl kommenden Weihnachtskalorien zu schaffen. Und der Energiever- brauch wurde nicht nur durch die ca. 650 Höhenmeter angeheizt, sondern auch durch den ersehnten Temperatureinbruch auf Werte um 0 Grad. So war es vor dem Start im Bürgerhaus von Aegidienberg teilweise recht voll, denn nicht nur die 500 Marathonläufer, sondern auch die 400 Teilnehmer des erstmals aus- geschriebenen Halbmarathons suchten Wärme.

Doch spätestens um 9.40 Uhr musste man die Halle verlassen, da der Start um 10 Uhr auf dem ca. 800 m entfernt liegendem Gangpferdezentrum war.

Im Gestüt Aegidienberg leben besondere Pferde. Der so genannte „Aegidien- berger“ ist ein mittelgroßes, korrektes und starkes Reitpferd, widerstandsfähig und ausdauernd. Das einzigartige an ihm ist, das er ein Naturtöler ist. Der Tölt ist eine eige- ne Pferdegangart, die für eine größtmögliche



Erschütterungsfreiheit des Reiters sorgt.

Beim SGM (Siebengebirgsmarathon) werden verschiedenen Gangarten benötigt, auch wenn im Gegensatz zum Drachenlauf Ende Oktober, welcher über die sieben Hauptgipfel führt, beim SGM die Gipfel umlaufen werden. Man bewegt sich ständig zwischen 150 und 350 m ü. NN. Gestartet wird auf der Trainingsbahn, nach 1 Kilometer passiert man das Bürgerhaus und um das Ein- laufen zu erleichtern, geht es die ersten Kilometer vorwiegend bergab. Nach gut ¼ der Strecke ist der Löwenburgberg erreicht.

Jetzt wurde es richtig traumhaft, je höher wir liefen, umso weißer wurde die Landschaft, der erste Schnee für viele in diesem Winter. Nach der Umrundung des Berges begegnete man nicht nur den anderen Läufern, sondern auch viele Bekannten, wie z. B. Familie Niderau, die hier die Läufer anfeuerte. Bei km 18 verließen uns die „Halben“ und es wurde etwas lichter. So konnte man die 4. von 8 Verpflegungsstellen ausgiebigst nutzen, was bei dem optimalen Angebot und der Auszeichnung schnell und effektiv möglich war: Wasser, Tee, Carboo4u und

ab Km 25 Cola und Bananen.

Verließ der erste Streckenteil eher Richtung Westen, so ging die zweite Schleife Richtung Süden und es wurde wieder „grüner“ aber auch etwas matschiger. Insgesamt war der Untergrund aber gut belaufbar. Lediglich der steinige Boden war etwas unangenehm. Ich passierte die Meckihütte bei km 26 und dann musste ich doch mal in die Büsche. Dafür liebe ich den Sommer, geht dann schneller.

Als ich wieder anlief sah ich, dass ich immer noch gut ½ Minute vor der nächsten Frau war. Verpflegung Nr. 7 bei 36, ein großer Becher Kirsch Carboo4u, Vorsprung nach hinten abchecken, da war auf einmal eine andere Frau hinter mir. Nun gut, nicht schlecht dachte ich, dann hast Du auf den letzten Kilometern wenigsten etwas zu tun. Und so erhöhte ich das Tempo noch mal und lief nach 3:22:34 h ins Bürgerhaus als 1. Frau ein.

Ja, der Zieleinlauf ist im Bürgerhaus, zwar nicht so grandios wie in Frankfurt, aber auch mit rotem Teppich und Musik. Zwar kam ich etwas unpassend zur Siegerehrung des Halbmarathons, was aber meiner Freude keinen Abbruch tat. Aber mir war kalt, zu kalt um zu den ca. 500 m entfernt liegenden Duschen mit Hallenbadbenutzung zu gehen. Erstmal trockene Klamotten angezogen, dann im Bürgerhaus die exzellente Zielverpflegung mit Obst, Nüssen, Trockenobst, Apfelschorle, Tee, C4U und Brühe genossen und auf die Siegerehrung gewartet, denn diese war erst für 16 Uhr angesetzt. **BirgitL**

In der Zwischenzeit hatten sich bereits einige 100 Halbmarathonläufer im wärmenden Bürgerhaus eingefunden.

Allen voran **Olaf997**, den man im Ziel aufhalten musste, so voller Taten- drang er war. Vor sich hergeschoben von **Rolf766**, der im Training am Donnerstagabend noch bekundete, überhaupt froh zu sein, wenn er denn durchkäme. Solcherlei Spontanheilungen auf der Strecke sind landauf und landab bekannt und sind besonders in Läuferkreisen sehr beliebt.

Bankverbindung: Kreissparkasse Siegburg,

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
Jochen Herrmann	10 Jahre
Manfred Lehmann	10 Jahre
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:

- 31.12. **Bonn**, NeitzelB+A, KucherA +O
- 31.12. **Lohmar**, Reinisch, Kop patsch, LennartzBi
- 31.12. **Köln**, Tesch, Holzschneider

TRAININGSZEITEN/-Orte:

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

Wer feiert seinen Geburtstag?

- 15.12. **Heiner Lindner** 69 Jahre
- 16.12. **Wolfgang Stock** 74 Jahre



18.12. Norbert Tesch
 50 Jahre

19.12. Karl-Heinz Poppe
 50 Jahre

- 19.12. **Rocco Lo Bartolo** 39 Jahre
- 21.12. **Jochen Herrmann** 39 Jahre
- 21.12. **Herbert Einsiedel** 51 Jahre
- 21.12. **Martin Oberndörfer** 37 Jahre



- 1. Vorsitzende : Birgit Lennartz
- 2. Vorsitzender : Jürgen Steimel

Geschäftl. Kassiere:

Nur 300 Atemzüge später näherte sich **Gerhard**, aber immer noch deutlich unter 2 h für eine nicht immer nur bergab führende Strecke dem Ziel, verfolgt von **JürgenZ**, der im Ziel nix zu jammern hatte, weil er stattdessen froh war, nach etlichen Problemen in der Vorbereitung dann doch so gut durchgekommen zu sein.

Allerdings gab es mit AlexanderR einen weiteren starken Läufer der LLG auf der Marathonstrecke. Wenn Alexander Marathon läuft, dann ist er stets gut vorbereitet und so auch für das 7Geb. In bestem Zustand war er in 3:29 h zurück und bester Laune, weil es ihm so gut von der Hand, respektive Füßen gegangen ist.

Bemerkenswert die Formulierung auf der HP des Veranstalters. Siehe Kasten.



Bei dem Marathon kam Sieger Thomas Braukmann nach 2:45:21 ins Ziel - eine beachtliche Leistung, wenn man das Profil der anspruchsvollen Strecke bedenkt. Ebenso beachtlich auch die Leistung der Frauen. In 3:22:31 konnte Birgit Lennartz den Sieg für sich verbuchen. Immer wieder auch bewundernswert die ältere Generation laufen zu sehen.

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).

Kurzfristige Ab- und Zusagen sind noch telefonisch bis Sonntag 13.30 Uhr möglich

Gesucht wird:

Männliche Person

zwingende Voraussetzung – muss laufen können, darf keine Angst vor Matsch, Sand, Wasser oder kleinen Hindernissen haben, wie vor Richtungsänderungen sowie rauf und runter.

Nicht zwingend erforderlich:

Gutes Aussehen, Modeltyp, Krawattenträger, gebräunt, langhaarig, Frauentyp.

WOFÜR:

LVN Crossmeisterschaften am 24.01.10 in

Dormagen

Mannschaftswertung M50/55 über 6,2 km

Bereits gemeldet FrankR und NorbertT

LLG St. Augustin 1

„Wir sind Helden“

7,2	km	Klaus Braun
5	km	Frank Reinisch
10	km	Jörg Holzschneider
5	km	Thorsten Sohni
10	km	Martin Oberndörfer
5	km	Norbert Tesch

LLG St. Augustin 3

„Die echten Helden“

7,2	km	Birgit Neitzel
5	km	Anne Gerlach
10	km	Antje Kucher
5	km	Gisela Buslei
10	km	Birgit Lennartz
5	km	Anja Isbanner

Das sind **unsere 4 Teams für Pulheim 2010.**

Das Projekt lag und liegt in den bewährten Händen von **Marion**.

Jedwede Änderung ist ausschließlich mit Marion abzusprechen, da sonst Verwirrung auftreten könnte.

LLG St. Augustin 2

„Wir wären gerne Helden“

7,2	km	Gerd Dürr
5	km	Frank Kyrion
10	km	Olaf Kucher
5	km	Karl-Heinz Tews
10	km	Achim Neitzel
5	km	Udo Lohrengel

LLG St. Augustin 4

„Die besonderen Helden“

7,2	km	Nadine Groß
5	km	Sigurt Zacher
10	km	Birgit Lennartz
5	km	Petra Heimbold
10	km	Harry Bergold
5	km	Sylvia Tesch

Noch Startkarten für:

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. Frechen
02.05. Düsseldorf
15.05. Lohmar
15.05. Luxembourg
16.05. Heilbronn
29.05. Koblenz
05.06. Köln
08.06. Menden
07.08. Köln
28.08. Niederzier
12.09. Münster

Weitere Veranstaltungen bitte nachfragen.

31.12. ist für zahlreiche Läufer ein Renntag mit Nachfeiern.

Das haben wir in den letzten 10-15 Jahren ausgiebig und mit großem Erfolg, z.B. im Bürgerhaus in Birk, getan. Zuerst ging es ins Grün, da wurden einige aschfahl, bergauf sah man Gelbe und vor allem Rote, insbesondere Gesichter und im Ziel alle Farben, die so bekannt sind, aber hell oder bleich war gut vertreten. Nach dem Duschen tauchten wieder für Menschen bekanntere Farbtöne auf und so langsam ging es für einige in Blau und wieder in Grün über.

Es ist halt eine vielseitige und vor allem ein bunte und runde Sache, so ein Silvesterlauf in Birk, der nicht selten erst nach 21 Uhr für einige endete und wahrlich nicht nur mit guten Vorsätzen für das neue Jahr.

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