

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, 21.12.2009

Vereinsnachrichten 58-09

1. Liebe LLG'ler, diese Gelegenheit muss ich einfach nutzen!

Möglicherweise gibt es ja noch jemanden der sich an mich erinnert. Jedenfalls ist der Hauptgrund dafür, dass ich so selten am Rothenbach bin ganz einfach der, dass wir seit dem Sommer nach Mali gezogen sind. Die "Hummeln im Hintern" ließen ein-fach nicht nach

LLG-Filiale in Mali

und so ha-ben wir Haus und Hof vermietet den Container geladen und sind nach Mali umgezogen. Hier leite ich nun die Verwaltung des Regionalbüros für Westafrika der Welthungerhilfe in Bamako. Morgen geht es mit der Familie in den Weihnachtsurlaub nach Senegal. Lauftechnisch sieht es hier leider nicht so toll aus. Aber ich bin mir sicher, dass ich noch einen Weg finden werde, um wieder in ein regelmäßiges Training einzusteigen.

Ich wünsche jedenfalls allen LLG'lern frohe Weihnachten und einen guten Rutsch (bitte nicht wörtlich nehmen) ins neuen Jahr!

Stefan mit gutem Grund



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, Koppatsch, LennartzBi
- 31.12. **Köln**, Tesch, Holzschneider

TRAININGSZEITEN-/Orte:

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

Wer feiert seinen Geburtstag?

- 21.12. Jochen Herrmann 39 Jahre**
- 21.12. Herbert Einsiedel 51 Jahre**
- 21.12. Martin Oberndörfer 37 Jahre**
- 07.01. Birgit Wilms 44 Jahre**



2. **Konrad**, der Mann von der anderen Seite des Planeten schreibt von einem neuerlichen Abenteuer am 19.12., das er sich zu Weihnachten gegönnt hat. Für Ultramarathonläufe ist Konrad immer zu haben, aber dieses Mal kam es knüppeldick.

„Am 19.12. habe ich an einem 50 km Ultralauf teilgenommen. Eigentlich sollte das ein schöner ruhiger Lauf durch unser Naturschutzgebiet werden. Leider spielte

der Wettergott verrückt. Starkregen schon am Abend vorher



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.**

3. Das ist Claudia. Claudia nascht gerne, besonders beim Laufen, auf der Strecke und vorzugsweise Männer. Diese beiden nahmen es ihr nicht übel, dass sie beim HM im 7Geb auf der Strecke „vernascht“ worden sind. Hier „Versöhnung“ beim Fototermin.

her und natürlich auch während des Laufes verwandelten die Wege in ununterbrochenen Morast. Ein Großteil der vorgesehenen Trails war durch eine Atlantikspringflut hoch überflutet. Kurz vor dem Start wurde ein Notpar-

LLG-Filiale in den USA

zu durchlaufen war. Also mussten wir sechsmal durch dieselben zahllosen Schlammlöcher. Es ging nur noch ums Ankommen, was sich in meiner langsamen Laufzeit von 6 Std 12 Min reflektiert. An einem 50 km Schlammlauf hatte ich bislang noch nicht teilgenommen. Aber irgendwann ist immer das erste Mal. Mehr demnächst in einem ausführlichen Bericht, wenn die Ergebnisse des Veranstalters vorliegen. Herzlich grüßt aus den mit Schnee bedeckten Südstaaten Konrad“

4. Am 20.12. trafen wir uns in Sankt Augustin Niederpleis, am Pleiser Wald, um ein lockeres Ründchen, so ein fürm gutes Stündchen gemeinsam zu traben, um uns an der winterlichen Natur zu laben. Das ging voll auf, denn Wind und Schneefall sorgten für respektable Bedingungen, denen alle gewachsen waren. Brauns **Klaus** erkannte Schnitzeljagd-gegenenden seiner Kindheit in der Stieldorfer Ecke wieder und **Norbert** machte einen Bogen um den ICE-Schacht, von dem er im Sommer bei einem Lauf, mangels Gewicht, fast angesaugt worden wäre. **Sigurt** machte aus dem Lauf einen Wettkampf und ackerte fleißig durch Schnee und Wind. Et **Natalie** zeigte sich vor der vorabendlichen Geburtstagsorgie ebenso gut erholt wie ihr nunmehr fünfzigjähriger Vater Norbert. **Birgit** war in ihrem Element, denn die gelaufenen Wege und Abschnitte gehörten zu den viele 100 Male gelaufenen Strecken, als sie die Jahre ihrer Kindheit in Niederpleis verbrachte.

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



5. Am 18.12. stieg **Norbert** in die M50 auf, obwohl er dass nun schon seit 50 Wochen trainiert hatte. Diesen schönen Umstand wollte er würdig begehen und ließ alle daran teilhaben. Aber im Hause Tesch gab es erst vor wenigen Tagen ein gleichwertiges Ereignis, was dann am 19.12. zu einer 100 jährigen Geburtstagsfeier im Fischereihaus am Wehr in Siegburg führte.

Dieses denkwürdige Ereignis nahmen wir gerne zum Anlass, **Silvia** und Norbert auf ihrem Weg in die 2. Lebenshälfte für einige Stunden zu begleiten. Sie honorierten unser Kommen mit guten Speisen und Getränken und tanzten uns derweil noch etwas vor.

Dierk, 3.v.l., der vor einigen Tagen mal wieder der Anziehungskraft der Erde erlegen war (wie ich 2 Tage zuvor) zeigte sich in seinem neuem Erscheinungsbild trotzdem und wie eigentlich üblich, hatte er die Bewunderer auf seiner Seite. Als er dann aber, zur fortgeschrittenen Stunde und nach 5 Gläsern Wasser ein Dokument zückte, dass er seinen Führerschein nannte, aber das drauf sich befindende Bild einen uns völlig fremden, fast im Vollhaar liegenden jungen Menschen zeigte, schlug das Pendel um, und reichlich Mitleid war im Gewiss.

Martin bestaunt das zeitgenössische Dokument und sucht verzweifelt Parallelen mit seinem Besitzer zu erkennen.

6. Dieser, erst unlängst ergangene Aufruf zeigte schon gute Wirkung und da in der Beschreibung der Leistungsparameter eigentlich für jeden etwas dabei, haben wir mittlerweile 4 Teilnehmer für besagtes Rennen. Rechts abgebildet das Gesamtangebot der LVN Crossmeisterschaften in Dormagen und vielleicht finden sich ja noch weitere berufen, einen schönen – crossigen – Tag mal zu verbringen.

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, NorbertT, GerdD und GerhardP

Nordrhein - Crossmeisterschaften 24. Januar 2010 in Dormagen-Straberg

Veranstalter Leichtathletik-Verband Nordrhein e.V.
Ausrichter LVN-Kreis Düsseldorf/Neuss
Örtlicher Ausrichter FC Straberg 1968 e.V.
Austragungsort Sportplatz, Mühlenbuschweg, 41542 Dormagen-Straberg

Meisterschaftswettbewerbe / Zeitplan

Lauf *	Uhrzeit	Klasse(n)	Strecke
1	10:30	Schülerinnen W14 / W15	1 kleine und 1 große Runde (ca. 2.600 m)
2	10:50	Frauen Mittelstrecke Weibliche Jugend A + B	2 große Runden (ca. 3.600m)
3	11:15	Schüler M 14 / M 15	2 große Runden (ca. 3.600m)
4	11:40	Männer Mittelstrecke Männliche Jugend A Mittelstrecke	1 kleine und 2 große Runden (ca. 4.400 m)
5	12:00	Männliche Jugend B	1 kleine und 2 große Runden (ca. 4.400 m)
6	12:30	Seniorinnen W 40 bis W 60 Langstrecke	1 kleine und 2 große Runden (ca. 4.400 m)
7	13:00	Senioren M 40 + M 45 Langstrecke	1 kleine und 3 große Runden (ca. 6.200 m)
8	13:30	Senioren M 50 bis M 70 Langstrecke	1 kleine und 3 große Runden (ca. 6.200 m)
9	14:15	Frauen Langstrecke Juniorinnen Seniorinnen W 30 und W 35 Langstrecke	1 kleine und 3 große Runden (ca. 6.200 m)
10	15:00	Männer Langstrecke Junioren Männliche Jugend A Langstrecke Senioren M 30 + M 35 Langstrecke	2 kleine und 5 gr. Runden (ca. 9.800 m)

* Um Missverständnisse bei den gemeldeten Klassen zu vermeiden, bitte die Lauf-Nr. bei der Meldung angeben!

Wertung

Es erfolgt eine Einzelwertung in folgenden Klassen:
M 14, M 15, MJB, MJA, Junioren, Männer, M 30, M 35, M 40, M 45, M 50, M 55, M 60, M 65, M 70
W 14, W 15, WJB, WJA, Juniorinnen, Frauen, W 30, W 35, W 40, W 45, W 50, W 55, W 60
Bei den Mannschaftswertungen wird wie folgt verfahren:
Je drei Läufer eines Vereins oder einer LG werden innerhalb der gemeldeten Wettkampfkategorie in der Reihenfolge des Zieleinlaufs durch Addition der Platzziffern als Mannschaft gewertet.
Es erfolgt eine Mannschaftswertung in folgenden Klassen:
M14/15, MJB, MJA, Männer, M 30/35, M 40/45, M 50/55, M 60
W14/15, WJB, WJA, Frauen, W 30/35, W 40/45, W50

Und hier noch ein Suchbild: Die Person rechts ist der allgemein bekannte und sehr geschätzte Troisdorfer Klaus. Aber an wen ist er dort am Rothenbach plötzlich geraten? Wer erkennt den Sturmhaubenträger?



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