

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, 05.01.2010

Vereinsnachrichten 02-10

1. Noch ein Nachtrag zum **Bonner Silvesterlauf**. Am Start waren 6 LLGler, **Antje, Birgit sowie Achim Neitzel, Thorsten, Sigurt und ich (Olaf)**.

Auf die miesen Wetterbedingungen muss ich ja nicht weiter eingehen, aber ich finde, dass wir uns alle trotz dieser nassen Kälte super geschlagen haben. Sigurt hat nach seiner langen Zwangspause immerhin eine Zeit unter 60 min geschafft, Birgit ist eine tolle Zeit von 53:55 min gelaufen und hat damit noch 133 Frauen hinter sich gelassen. Antje hat sich mit 48:25 nach einer langen Wettkampfpause ebenfalls gut „geschlagen“ und sogar einen zweiten Platz in ihrer AK erreicht. Achim ist souverän wie immer eine 42:45 min gelaufen. Ebenso Thorsten, der mich die ersten zwei Kilometer begleitet hat, dann aber etwas schneller unterwegs war und seine 10 km in 39:39 min sicher auch ganz souverän abgspult hat. Bei mir lief es diesmal leider nicht so optimal, hatte Seitenstechen und konnte deshalb nicht tief genug atmen. Erst auf den letzten zwei Kilometern ging es besser. Ich kam nach 41:07 min ins Ziel. Mir hat dieser Lauf aber gezeigt, dass ich unter anderen Bedingungen eine Zeit unter 40 min laufen kann.

Der Lauf ist gut organisiert und die Strecke am Rhein bis auf wenige Stellen gut zu laufen. Trotzdem ist es bei solchen Wetterbedingungen etwas schade, dass man keine Turnhalle oder wenigstens ein Zelt zum Unterstellen hat. Es läuft also meist nach der Devise – Kommen – Startmütze abholen – laufen – heimfahren. Das ist für einen Lauf dieser Größenordnung eigentlich schade – aber die Idee des Startnummernfreien Silvesterlaufs finde ich gut, genauso wie die Zeitnahme per Realtime-Chip. Auch die transportablen Toiletten waren eine gute Idee :-) (OK)

2. Für Bonn am 25.04. habe ich 2 Anmeldungen (**FrankR, WolfgangM u. Sigurt HM**) vorliegen. Meine Möglichkeiten, für eine verbilligte Teilnahme, enden mit Ablauf des Monats Januar.

3. Nachtrag zu Birk am 31.12.09 **Harry** schreibt: „*Habe Deine VN 01 mit Interesse gelesen und muss dazu einen Vermerk beisteuern. Es ist o.k. und auch nicht unbedingt erwähnenswert, dass wir Zuschauer bei dem miesen Wetter nur durchgehalten haben, da liebe LLG'ler/innen unsere Körpertemperaturen mit stärkenden Getränken und kleinen Häppchen auf Überlebens-temperatur puschten, aber dass Du die anregende und belebende Anwesenheit von Anja schlichtweg unterschlagen hast, das geht einfach gar nicht. Denn ohne Anja und ihren Sekt wären wir schon früher zur Kuchentheke geflüchtet und hätten möglicher Weise den Zieleinlauf verpasst.*“ Hier auf dem Foto aus 2008 noch selber tätig, ließ sie in diesem Jahr laufen.

4. Der 1. Wettkampf in der neuen AK W 45 auf Eis und Schnee oder doppelt hält besser!



Jubiläen-Ecke

Im Jan 10 sind im Verein:

Karl-Heinz Formanski	16 Jahre
Wolfram Hohaus	16 Jahre
Siegfried Klein	13 Jahre
Bernd Nitsche	13 Jahre
Alexander Rausch	13 Jahre
Günter Stolzenberg	13 Jahre
Frank Grischke	11 Jahre
Gerhard Pohle	11 Jahre
Dierk Vollmer	11 Jahre
Ralf Kläser	9 Jahre
Gisela Buslei	7 Jahre
Marlies Wimmeroth	6 Jahre
Marion Bader	5 Jahre
Anja Isbanner	2 Jahre

Wer ist wann u. wo für die LLG am Start/ gemeldet:

10.01. Düren , LennartzBi
10.01. Kevelaer , Lämmlein
17.01. Pulheim , 4 Staffeln
24.01. Dormagen , Reinisch, Pohle, Dürr, 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?

07.01. Birgit Wilms 44 Jahre
11.01. Eugen Kuntzmann 71 Jahre

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
 16.05. Refrath
 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.



Keine 3 Tage bin ich jetzt in der W 45 und habe schon zwei Siege errungen, wenn das so weiter geht

Nun gut, es war nicht weiter schwer, denn wer nimmt schon am Sonntag, den 3. Januar bei viel Schnee morgens um halb zehn an der Winterserie in Ochtendung teil. Doch die, die da waren, haben es nicht bereut, denn es war herrlich durch die frisch beschneite Landschaft um den Haugnisberg zu rennen.

An vier Terminen kann man bei dieser Laufserie wahlweise 4 Kilometer oder 8,1 Kilometer (2 Runden) laufen. Wer sich nicht entscheiden kann, zeitlich sind auch beide Strecken möglich. Und das ganze Vergnügen zum Preis von 2,50 Euro bzw. 6 Euro für die ganze Serie!. Und der Service lässt trotzdem an nichts mangeln: Helle, freundliche Umkleieräume, heißer Tee, Kaffee, Würstchen und belegte Brötchen. Die 4-Km lange Strecke ist recht wellig und kurzweilig:

Nach dem Start ein leichter Anstieg und dann geht es über das freie Feld mal leicht bergab, mal bergauf. Durch den Neuschnee war die erste Runde noch gut belaufbar. Beim 8-km-Lauf musste man schon mehr aufpassen, denn der fest getretene Schnee war doch schon recht glatt. Trotzdem lief es bei mir jetzt besser, denn ich war warmgelaufen. Nachdem ich für die 4 Kilometer 17.45 min gebraucht hatte, konnte ich jetzt die zwei Runden in 34:30 min, also im Schnitt in 17:15 min absolvieren. Dies war erst der 2. Lauf der Serie, an drei Terminen muss man starten, um in die Wertung zu gelangen. Die nächsten sind am 7. Februar und 7. März. Ich würde die Strecke ja gerne auch mal in Farbe sehen.

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

Fast ein jeder verfügt, privat oder berufsbedingt, über eine Mailadresse. Dies setzt das Vorhandensein eines internetfähigen PC und einer Datenleitung via Telefon oder noch fortschrittlicher voraus.

Wer darüber verfügt ist online, up to date, offensichtlich ein Mensch, der mit der Zeit geht, der informiert sein möchte oder sich informieren will. Mitglieder der LLG laufen sogar mit der Zeit, wenn sie ihr Medium nutzen.

Das lässt sich für einen kleinen Kreis sicherlich in Abrede stellen, aber eben genau dieser kleine Kreis (so wie in der Schule, bzw. in der Klasse, wo ein Vogel stets Ärger macht, die anderen mitzieht und dem Lehrkörper die Nerven und der Klasse den Lernerfolg raubt) kostet Zeit, bringt Mehrarbeit, Verunsicherung und Ärger mit sich.

Es handelt sich in erster Linie um Menschen, die ihre Mails nur alle 3 Wochen abrufen, weil sie ja auch nur alle 3 Wochen ihren Briefkasten leeren!! In der Zwischenzeit hat der Briefträger die Zustellung längst aufgegeben und lässt den Kram an den Absender mit dem entsprechenden Vermerk zurückgehen.

Nicht zustellbare e-mails kommen zurück, weil z.B. Adresse unbekannt. Kommt aber eine Mail zurück, weil der Empfänger den Briefkasten nicht geleert hat, dann ist er entweder mehrere Monate im Urlaub und in seiner Abwesenheit nicht online oder einer der Gleichgültigen unserer Zeit oder aber er hat einen „preiswerten Anbieter“ der ihm soviel Speicherplatz zur Verfügung stellt, wie in einen A4-Briefumschlag passt.

Für den Einzelfall ist uns das völlig wurscht. Nicht jedoch, wenn wir ein Rundmail verschicken, denn dann wirkt sich genau der Mensch, mit dem vollen Briefkasten als absolute Spaßbremse aus, weil alles, was nach ihm erreicht werden sollte, nicht mehr erreicht werden kann.

Das ist ein großes Übel (was seinerzeit Ralf Kläser an den Rand des Wahnsinns getrieben und letztlich zur Aufgabe genötigt hat) und deswegen haben wir nun beschlossen, alle aus dem Mailverkehr herauszunehmen, wo immer wieder die gleichen Probleme auftreten und mehr als Nerven kosten. Es sind ca. 15 Adressen.

Fazit: Die Gleichgültigen und Desinteressierten sind in allen Belangen gesellschaftlichen Harmonierens oft der Hemmschuh.

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