

Langlaufgemeinschaft Sankt Augustin
Geschäftsstelle
Feldstraße 4 D-53797 Lohmar-Inger



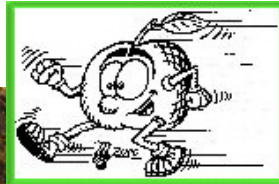
Vereinsnummer der LLG St. Augustin im LVN : 1430

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, 03.11.2010

Vereinsnachrichten 62-10

16. Altendorf-Ersdorfer_Obstmeilenlauf am 30.10.10



Jubiläen-Ecke
 Im November sind im Verein:

Walter Müller	17 Jahre
Harald Müller	17 Jahre
Arnold Pietras	14 Jahre
Herbert Bergold	14 Jahre
Lothar Prang	13 Jahre
Jörg Schmidt	13 Jahre
Katja Ratte	11 Jahre
Rocco Lo Bartolo	9 Jahre
Antje Kucher	7 Jahre
Christine Hülstrunk	4 Jahre
Carsten Nitschke	4 Jahre
Natalie Tesch	3 Jahre
Jörg Holzschneider	2 Jahre

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

31.10. **Remscheid**, MenzB, Tews, Kyrion
 5.-7.11. **Dortmund**, LennartzBi, MenzB, Tews
 06.11. **Bonn**, KucherO
 07.11. **Bensberg**, KucherO
 07.11. **Bottrop**, Oberndörfer
 13.11. **Troisdorf**, diverse
 13.11. **Bonn**, Zacher
 20.11. **Wuppertal**, Tesch
 20.11. **Köln**, LennartzBi
 27.11. **Essen**, KucherO
 27.11. **Bockenberg**, LennartzBi
 28.11. **Herten**, Oberndörfer
 28.11. **Mondorf**, Trinks
 05.12. **Erpel**, LennartzBi
 11.12. **Bockenberg**, LennartzBi
 12.12. **Bad Honnef**, Klein, EngelsH +G, KucherO, LennartzBi

1. Wo ist das, wird sich der eine oder andere fragen, doch Apfellebhaber können den Ort schnell in der Nähe vom Autobahnkreuz Meckenheim einordnen. Hier findet seit 1995 jedes Jahr am letzten Oktobersamstag ein Lauf mit „gesunder“ Verpflegung und Auszeichnung statt, nämlich Äpfel satt. Jeder erhält im Ziel ein kleines Beutelchen davon und wer seine Alterklasse gewinnt sogar einen ganzen Korb.

Bei angenehmem mildem Herbstwetter fiel mir die Entscheidung zwischen 6 Meilen = 9,6 km oder 10 Meilen = 16,1 km schwer. Da zwischen den Läufen 1,5 Stunden Zeit war, entschloss ich mich, beide Strecken zu laufen und ich habe es nicht bereut.

Die so genannte Große Obstmeile führte um die Apfelplantagen und ein kleines Stück durch den Wald mit traumhaften Aussichten in die Ville. Die Strecke ist etwas wellig und auf einigen Passagen herrschte heute Gegenwind. Aber ich genoss es, noch mal in kurzer Hose und Trikot zu laufen. Und freute mich, als erste Frau einlaufen zu dürfen. Auch wenn die Zeit von 40:33 min nicht berauschend war, unter 40 hätte es sein dürfen, aber ich schonte meine Kräfte für die Megameile um 15.30 Uhr.

Hier lief auch **MartinO** mit und schaffte mit 1:07:14 h nicht nur den Sieg in der M35 sondern auch Platz 6 im Gesamteinlauf. Ich ließ mir etwas länger Zeit, freute mich über die Passagen durch den herbstlichen Laubwald und die langgezogenen Steigungen und kam nach 1:14:07 h als 2. Frau ins Ziel. Das Warten auf die Siegerehrung verkürzte uns die Beschäftigung mit der Kleinen Pia. Schwer bepackt mit 4 Obstkörben fuhr ich am letzten Sommerzeitag noch im Hellen nach Hause.

Im kommenden Jahr findet der 17. Obstmeilenlauf am 29. Oktober statt, neben den 9,6 und 16,1 km kann man auch noch die Minimeile von 3,3 bzw. 5,3 km laufen. BiLe

Martin meint: „Der Obstmeilenlauf hat mir gut gefallen. In der Turnhalle war viel Betrieb bei hohem Geräuschpegel. Der Veranstalter war so nett und hat meiner Frau einen ruhigen ungenutzten Nebenraum zum Stillen zur Verfügung gestellt. Der Lauf begann anstrengend. Erst heftiger Gegenwind und als der schützende Wald erreicht war ging es ordentlich bergauf. Ich habe mich im Laufe der 10 Meilen gut nach vorne gekämpft. Nach Probleme mit den ganz steilen Stücken konnte ich stets schnell wieder Geschwindigkeit aufnehmen. Die flachen letzten 4 Kilometer liefen richtig gut. Für den Altersklassensieg gab es ein Körbchen mit Obst, meine Tochter habe ich mit auf das Treppchen genommen. Nicht so toll waren die kalten Duschen.“

Unser diesjähriges Weihnachtessen findet also am **26.11.10 ab 19:30 im Hennefer Wirtshaus, Bahnhofstr. 19**



statt. Das Hennefer Wirtshaus liegt direkt am Bahnhof. Kurz vor der Weihnachtsfeier schicke ich die Speisekarte des Wirtshauses an alle, damit wir die Essenswünsche schon vorab dem Restaurant durchgeben können.
 Liebe Grüße Marion

2. DSD Ostparklauf über 10 km am 30.10. in Düsseldorf.
HaraldM schreibt: „Es handelt sich eher um eine unauffällige Veranstaltung, abseits der Massen und Hektik von Cityläufen. Die VL-Strecke ist vermessen und besteht aus Parkwegen und Asphalt. Der Kurs hat auch ein paar Rampen und ist ziemlich eckig, auch mit etwas Gegenverkehr. Das war ich mir vorgenommen hatte kam auch dabei heraus – 44:06 Min.“

TRAININGSZEITEN-/Orte:
Montag, Siegrunde, St. Au-Menden
Dienstag, Abendrunde, Rothenbach
Mittwoch, nach Vereinbarung am RB
Donnerstag, Abend runde, Rothenb.
Samstag, Lange Runde, Rothenbach oder nach vorheriger Absprache

Noch Startkarten für:
 27.11. Essen (1)
 28.11. Mondorf (4)
 05.12. Köln (3)
(In Klammern Restkontingent)
Weitere Veranstaltungen bitte nachfragen.



3. Im Zulauf sind **Soft Shell Bodywarmer**. 18 Exemplare habe ich in versch. Größen, von XS – XXL in azur bestellt. Frauen 2xXS, 2xS, 2xM. Männer 1xS, 4xM, 4xL, 2xXL, 1xXXL. Einschl. Beflockung auf der Rückseite wird der Preis knapp unter 50 Euro liegen. Derzeit liegen 6 Bestellungen bei mir vor.

Bestellungen nehme ich per e-mail entgegen.
Es liegen mir derzeit 6 Bestellungen vor. 5M+1F. Rest 12



Wer feiert seinen Geburtstag?



04.11.

Anja Isbanner

40 Jahre

05.11. Britta Menz	37 Jahre
07.11. Werner Gieseler	51 Jahre
10.11. Andreas Menz	38 Jahre
11.11. Sigurt Zacher	46 Jahre

Regen, Matsch und Sonnenschein

damit war keiner allein, denn deutlich über 4000 LäuferInnen machten sich auf ganz kleinen oder undenkbar langen Runden (100 km) rund um Remscheid (auf dem Röntgenweg) auf eben selbigen Weg.

Der Wetterbericht fiel vollends ins Wasser oder durch, denn von dem was kam, war vorher nur zu 5% die Rede.

Es wurden aber satte 100, für viele Stunden. Gegen 13 Uhr erholte sich das Wetter, die Wolken hatten sich entleert und machten sich gen Osten davon. Die Laufkundschaft kehrte so langsam von ihren Ausritten ins Gelände zurück und brachte so einige Tonnen Wasser und Matsche mit. Die Laufgestelle und was sie bis dato zierte, waren eine Einheit.

Mit den Bedingungen haben sich auch **BrittaM, Karl-HeinzT, GerdD, FrankK und FranzL** vertraut gemacht und höchst respektable Ergebnisse auf der HM-Distanz produziert, die Ihr auf der Ergebnisseite unserer HP nachlesen könnt.

Es war die 10. Austragung in Lennep (OT von RS), die dem Jubiläum in jeder Beziehung gerecht wurde.