

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, 17.11.2010

Vereinsnachrichten 64-10

1. Der 6-h-Lauf in Troisdorf ist Geschichte und wer diese gerne nachlesen oder als TeilnehmerIn etwas zu beisteuern möchte, der hat auf der LLG-Seite dazu Gelegenheit. Die beiden Teams wurden von BirgitL. aufgestellt und eingeteilt. Das bedurfte einiger Überlegung, was denn wohl für die Beteiligten und deren unterschiedliche Leistungsfähigkeit das Beste sei und natürlich auch Berücksichtigung des Wetters und der Länge des Wettkampfes. Der wechselweise Einsatz von Pärchen, wo jeder 3 mal ran musste, hat sich optimal bewährt und keiner war über- oder unterfordert. Vielen Dank Birgit.

2. Neben den Soft Shell Bodywarmern sind auch wieder Langarm-T-Shirts in allen Größen verfügbar. Anproben und Ausgabe am Rothenbach oder z.B. am 26.11. in Hennef.

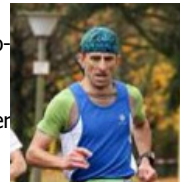
Unser diesjähriges Weihnachtsessen findet am **26.11.10 ab 19:30** im **Hennefer Wirtshaus, Bahnhofstr. 19**



Nun werde ich immer wieder gefragt, ob der Silvesterlauf in Birk stattfinden wird. Leider gibt es dafür keine Indizien, weder auf den Seiten des TuS Birk (LA und Volleyball) noch bei der LAZ. **Alternativen gibt es reichlich in Euskirchen, Aachen, Köln, Siegen, Bonn, Wehr, Gummersbach usw.**

Ein wenig erbaulicher „Geburtstags-HM“
 Am 13.11. fand sich ein stetig kleiner werdendes Trüppchen an Läufern am Institut für Sportwissenschaft der Universität Bonn zum 33. Bon-

Am Wochenende 6./7.11 hatte ich mir mal zwei Läufe vorgenommen. Den Godesberger Herbstlauf kenne ich schon aus den vergangenen Jahren. Es ist ein schöner, gut organisierter Lauf über 15 km im Kottenforst. Besonders angenehm finde ich die Bedingungen für die Vorbereitung auf den Lauf, da die Anmeldung/ Umkleide in einer geheizten Turnhalle der Grundschule Heiderhof stattfindet. Vor dem Lauf traf ich auch **FrankK und WolfgangK**, der als Zuschauer an die Strecke gekommen war. Ich lief diesmal fast die gesamte Strecke in einer recht homogenen 4-er Gruppe und konnte oft das Tempo mitbestimmen, aber ich hatte doch auch den Lauf am Sonntag im Kopf und konnte deshalb wohl nicht alles raus lassen. Die Strecke war diesmal an einigen Stellen sehr matschig, sie ließ sich aber bis auf ein paar unebene Abschnitte sehr gut laufen. Am Ende kam ich nur wenige Sekunden nach dem 3. der M45 ins Ziel, war aber trotzdem mit meiner Zeit zufrieden. Am Sonntag wollte uns das Wetter wohl richtig abschrecken. Kalter Regen und 7°Grad machten nicht gerade Lust darauf, seine warmen Klamotten am Auto ausziehen. Aber nach dem Warmlaufen sah die Welt schon etwas anders aus. Gut, dass ich mit MarlenG die Strecke vorher einmal abgelaufen bin. So wusste ich, was auf mich zukommt, das waren nämlich zwei knackige, aber nicht zu lange Steigungen und etliche enge Kurven, sowie ein langer abschüssiger Abschnitt zum Gas geben. Auf dem 3-Rundenkurs wurden die Läufer jedes Mal von Jochen Baumhof im Start/Zielbereich begrüßt. Dadurch hörte ich auch, dass Marcel Wüst ein paar Meter hinter mir lief. Von Runde zu Runde konnte ich das Tempo etwas anziehen und war nach 31:40 min im Ziel. An einigen Stellen musste man bei der nassen Strecke ganz schön aufpassen, um nicht ins Rutschen zu kommen. Die Bergwertung bei diesem Lauf ist mal etwas Besonderes. Für die Sieger der Bergwertung gibt es sogar ein Punkte-Trikot, wie im Radsport. Die ersten Drei der Altersklassenwertung erhalten einen Pflasterstein auf Sperrholz als Auszeichnung - auch eine lustige Idee! Schade ist nur, dass es keine Duschen und Umkleidemöglichkeiten gibt und dass die Siegerehrung erst so lange nach Beendigung des Laufes stattfindet. **OlaflK**



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:

20.11. Frechen, Tesch
20.11. Köln, LennartzBi
27.11. Essen, KucherO
27.11. Bockenberg, LennartzBi
28.11. Herten, Oberndörfer
28.11. Mondorf, Trinks
04.12. Löhndorf, LennartzBi
05.12. Erpel, LennartzBi
05.12. Köln, Dürr
11.12. Bockenberg, LennartzBi
12.12. Bad Honnef, Klein, EngelsH +G. KucherO. LennartzBi

Wer feiert seinen Geburtstag?

16.11. Antje Kucher	46 Jahre
22.11. Birgit Lennartz	45 Jahre
23.11. Rüdiger Hötger	53 Jahre
27.11. Jörg Holzschneider	48 Jahre

Noch Startkarten für:

28.11. Mondorf (2)
05.12. Köln (2)

(In Klammern Restkontingent)
 Weitere Veranstaltungen bitte nachfragen.



ner Herbsthalbmarathon ein. Seit 2008 ist die Reservistengemeinschaft Bonner Herbsthalbmarathon Ausrichter. Traten 2009 noch 160 Läufer an, so kamen diesmal lediglich 113, von denen 110 den mit Sägespänen markierten Zielstrich sahen. Hat womöglich ein Teil der Läufer doch das bescheidene Wetter zum Anlass genommen statt der Laufschuhe lieber das warme Zimmer oder noch warme Bett vorzuziehen? Auf Kilometermarkierungen entlang der Strecke wurde diesmal gänzlich verzichtet, einzige entfernungsmaßige Anhaltspunkte waren die „Verpflegungsstation“ bei Kilometer zehn und das Ziel. Ach ja „und dann war die Strecke wohl auch knapp 200 „zu kurz“ – trotz offizieller Ausmessung! Nach dem Chaos der Zeitnahme aus dem vergangenen Jahr verzichtete der Veranstalter diesmal von vornherein darauf, die Urkunden direkt mitzugeben. Auch die Liste mit den Zeiten lässt wohl auf sich warten. Na ja, zumindest die drei Ersten wissen sie, da sie Urkunden und Pokale bekamen.

Die LLG war mit zwei Aktiven vertreten, FrankK und mir. Während Frank sein gesetztes Ziel mit einer Zeit von 1:40+ durchaus erfüllt sah, wurde ich enttäuscht, da ich mit selbst gestoppten 2:03:09 über meinen Erwartungen (Hoffnungen) blieb. Vorgenommen hatte ich mir endlich mal wieder die Zwei-Stunden-Grenze „zu knacken“. Leider machte mir eine auftretende Verletzung an der linken Wade einen Strich durch diese Rechnung. Anfangs ließ ich mich, nachdem sich Frank rasch abgesetzt hatte, dazu verleiten mit anderen mitzuhalten. Als aber diese nach 2 km davon sprachen, dass sie bis jetzt einen Schnitt von 5:30 hatten, ließ ich sie lieber ziehen, denn das wäre, auf die Distanz gesehen, dann womöglich doch zu schnell für mich gewesen. So zog ich mein eigenes Tempo durch. Auch wenn ich mein heimlich gestecktes Ziel nicht erreichte, bin ich doch zufrieden damit, überhaupt angekommen zu sein. Die Verletzung hat sich als nicht so dramatisch herausgestellt und ist wohl „nur“ eine Zerrung. **SigurtZ**

- | | | |
|----------------------------------|---------------------------------|-----------------------------------|
| 1. Vorsitzende : Birgit Lennartz | Geschäftsführer : Udo Lonrengel | Veranstaltungswart : Marion Sohni |
| 2. Vorsitzender : Jürgen Steimel | Kassierer : Wolfgang Menzel | |