

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, 25.11.2010

Vereinsnachrichten 66-10



1. Crosslauf der TS Frechen am 20. November 2010 in der Hauptkampfbahn des Kurt Bornhoff Sportparks, Frechen mit unserem Jungsenior in der M50, **NorbertTeh**, der über die 9.000 m Langstrecke (4 gr. Runden) eine gute Vorstellung ablieferte und weitere crossige Vergnügungen in diesem Winter von und durch ihn zu erwarten sind.

2. 47. „St. Nikolaus“-Waldlauf am 5. Dezember 2010 auf der Erpeler Ley

und wir sind gern dabei.

Derzeit ist es nur **BirgitL**, die es sich um die sonntägliche Mittagszeit auf dem 6 Rundenkurs für ca. 40 Minuten ge-

mütlich machen will. Seit 46 Jahren wird auf dem Hochplateau gelaufen und gerannt und es ist immer wieder schön, weil die Runde so herrlich schnell ist, schnell vorbei ist und man jederzeit bestens über die Konkurrenz/Mitläufer im Bilde ist.

3. Am 16. Januar 2011 findet der 14. Pulheimer Staffelmarahton statt. Traditionsgemäß wird die LLG nicht nur vor Ort sein, sondern auch mit 3 Teams auf der Strecke den Teer zum Glühen bringen. Seit Menschengedenken kümmert sich **MarionS** um die Teamaufstellung und nimmt dafür auch die Anmeldungen entgegen.

Das Veranstalterteam in Pulheim hat gewechselt. Vieles ist geblieben, aber einiges hat sich auch geändert und deswegen muss ich noch vor Weihnachten die Staffeln – NAMENTLICH, also nicht N.N.↓, melden. Wir werden mit 3 Teams antreten, was mindestens 18, aber besser ca. 20 Anmeldungen erforderlich macht, um dann am besagten Tag auch wirklich 3 Teams ins Rennen schicken zu können.

Ausfälle konnten in den letzten Jahren immer durch Mehrfachstarts einiger ausgeglichen werden, was aber nicht wirklich Sinn der Sache ist. Auf die Feierlichkeiten während und nach dem Laufsportgeschehen sei an dieser Stelle – einladend – hingewiesen.

4. Im „Vorgriff“ auf unser Jahresabschlussessen erreicht uns noch rechtzeitig eine wichtige Botschaft von der Laufsektion USA-Ostküste.



Am letzten Donnerstag im November feiert der Amerikaner Thanksgiving. Wir auch. Thanksgiving ist für Truthähne bzw. Turkeys ein trauriger Tag. Millionen von ihnen lassen ihr Leben, um in Bratöfen zum traditionellen Thanksgiving Braten zu garen. Die überlieferten Rezepte haben es in sich. Kalorien zählen ist nicht möglich – es sind einfach zu viele.

Um das Gewissen zu beruhigen, werden allorts kleine Trots genannt. Sie geben Gelegenheit, Kalorien zu verbrennen.

So wurde auch bei mir in der Kaserne ein 5 km Turkey Trot angeboten, allerdings schon am 18. November, ein paar Tage vor Thanksgiving. Macht nichts, dann verbrenne ich eben die Kalorien vorher und mache Platz fürs Feiertagsessen. Das Wetter in Virginia Beach verwöhnt uns schon seit Monaten, so auch am Tag des Geschehens. Um 11:30 Uhr schien die Sonne vom tiefblauen Himmel und bescherte uns angenehme 22 °C. Kurze Hose und kurzes Hemd waren angesagt. Und das Mitte November!

Auffällig war, dass sich nur ca. ein Dutzend der knapp 300 TeilnehmerInnen warm lief. Nach dem Start hatte sich das Feld erstaunlich schnell organisiert. Ich hatte mich im vorderen Drittel eingeordnet und erwartete, häufig überholt zu werden. Falsch, denn die meisten StarterInnen wiesen einen nur mäßigen Trainingsstand auf. Der letzte Läufer erreichte nach knapp einer Stunde das Ziel. Mit meiner Zeit von 23:22 Min lag ich am Ende des ersten Viertels. Einen Pokal habe ich als vierter meiner Altersklasse nur knapp verpasst.

Vielleicht klapp't ja im nächsten Jahr, wenn der Turkey nicht zu viel Spuren an meinem Äquator hinterlässt.
KonradW



Jubiläen-Ecke

Im Dezember sind im Verein:

Herbert Einsiedel	15 Jahre
Eugen Kuntzmann	16 Jahre
Alois Weyer	16 Jahre
Dagmar Müller-Lennartz	15 Jahre
Holger Hofmann	12 Jahre
Jochen Herrmann	11 Jahre
Andreas Gebauer	10 Jahre
Martin Oberndörfer	7 Jahre
Christof Hess	5 Jahre
Norbert Tesch	3 Jahre

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

- 27.11. **Essen**, KucherO
- 27.11. **Bockenberg**, LennartzBi
- 28.11. **Herten**, Oberndörfer
- 28.11. **Mondorf**, Trinks, Reinisch, LennartzBi, Klein
- 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
- 31.12. **Bonn**, NeitzelB+A, KucherO
- 16.01. **Pulheim**, 3 Mannschaften

Wer feiert seinen Geburtstag?

- 23.11. **Rüdiger Hötger** 53 Jahre
- 27.11. **Jörg Holzschneider** 48 Jahre
- 29.11. **Gerlinde Schuy** 53 Jahre
- 07.12. **Wolfgang Koppatsch** 78 Jahre

Noch Startkarten für:

- 05.12. Köln (2)
- 13.03. Kandel (3)
- 20.03. Steinfurt (3)
- 26.03. Königsforst (5)
- 10.04. Bonn (14)
- 17.04. Weillburg (2)

(In Klammern Restkontingent)
Weitere Veranstaltungen bitte nachfragen.

Volksläufe organisiert – Turkey

