

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, 07.12.2010

Vereinsnachrichten 69-10

1. 5. Löhndorfer Dorf- & Landschaftslauf am 04.12.2010

Der Veranstalter, LT SV Westum, wirbt mit einer mittelschweren Strecke, mit 90 % asphaltierten Wirtschaftswegen, die landschaftlich sehr reizvoll sein und einen Panoramablick auf den Westerwald haben soll.

Fast alles traf zu, nur sie war weder mittelschwer, noch waren größere Menge Teer zu sehen, da Schnee alles zudeckte und deutlich erschwerte, aber mit den Blicken und schön, das stimmte bis aufs Komma. Für schlappe 4 Euro Startgeld durfte man sich 10 km antun, was so ca. 80 gleichfalls sahen. 30 Vorangemeldete versagten sich der Tagesaufgabe. Auf die normalen Zeiten durfte ein jeder 1-3 Minu-ten drauflegen, aber es wirkte sich nicht auf die Höhe des Startgeldes aus. Birgit brauchte demnach auch so um die 46 bis 47 Minuten, was aber dennoch zum 2. Sieg nach 2009 reichte.



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 Oberndorfer	7 Jahre
Christof Hess	5 Jahre
Norbert Tesch	3 Jahre

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

- 11.12. **Bocken**berg, LennartzBi
- 12.12. **Bad Honnef**, Klein, EngelsH +G, KucherO, LennartzBi Oberndorfer, Pohle
- 31.12. **Bonn**, NeitzelB+A, KucherO SohniT, Reinisch
- 09.01. **Kevelaer**, Lämmlein
- 16.01. **Pulheim**, 3 (4)Mannschaften

47. „St. Nikolaus“-Waldlauf am 5.12. auf der Erpeler Ley

Trotz drohender Schnee- und Eisglätte und dem Umweg über den Ortsteil Orsberg hatten sich weit über 200 LäuferInnen zum 47. Nikolauslauf, am Sonntag, dem 5.12.2010 auf der Erpeler-Ley angemeldet. Hinzu kamen noch rund 50 Kurzent-schlossene. Im Ziel konnte der TuS Erpel dann insgesamt 212 Teilnehmer zählen. Das Team der LLG bestand aus **NorbertT, FrankR und BirgittL**, die allesamt die Langstrecke, 6 Runden á



Wer feiert seinen Geburtstag?

- 07.12. **Wolfgang Koppatsch** 78 Jahre
- 08.12. **Konrad Waßmann** 55 Jahre

Noch Startkarten für:

- 13.03. Kandel (3)
 - 20.03. Steinfurt (3)
 - 26.03. Königsforst (5)
 - 10.04. Bonn (14)
 - 17.04. Weilburg (2)
 - 01.05. St. Wendel (2)
 - 08.05. Düsseldorf (5)
- (In Klammern Restkontingent)**
Weitere Veranstaltungen bitte nachfragen.

1.575 m bevorzugten. Zum einen wurden die zur frühen Mittagsstunde und zum anderen noch ohne derben

Schneefall und Wind absolviert. Nur kurze Zeit nach dem Lauf setzte gehöriger Schneefall ein. Die Strecke war gut beaufbar, mit Spikes oder ähnlichem. Wer das nicht an bzw. unter den Füßen hatte, der sah alt aus. Ackern, mehr als die anderen, ohne mehr Vortrieb, nur mehr, um senkrecht zu bleiben. Unsere Drei waren diesbezüglich gewappnet.

Vom Start weg setzte sich Frank eisern an die Spitze und war Ende der 2. Runde 150 m enteilt. Norbert und Birgit, jetzt zusammen, behielten die Nerven und warteten ab. Und wie so oft im Leben, sieht man sich mehrfach – in kurzer Zeit und während die beiden das Tempo hielten, stieg bei Frank der Pegel und ab der 3. Runde kam er den beiden immer näher. Eingangs der letzten Runde noch 40 Meterchen, waren die

Jdo Lohrengel
 Wolfgang Menzel

Veranstaltungswart :
 Marion Sohni





schnell aufgebraucht und Norbert und Frank tauchten fast zusammen auf dem Plateau auf. Sie fighteten was die Knochen noch hergaben, aber im Ziel waren sie zeitgleich. Damit aber der Jüngere nicht abends ins Kissen weint, hat man ihn in der Reihenfolge berücksichtigt, obwohl beide der M50 angehören.

Birgit sah ihr Rennen ganz entspannt, denn schon vor dem Start stand fest, dass mehr, als Platz 2 nicht möglich sein sollte.



Kölner Nikolauslauf - was für ein Lauf in diesem Jahr.



Vereiste oder matschige Wege, Dauerregen, Kälte und grauer Himmel. Nichts kann Läufer davon abhalten ihrem fröhlichen Tun nachzugehen.

Beim Kölner Nikolauslauf am 5.12.2010 zeigten sich Läuferinnen

und Läufer von der ganz, ganz harten Seite. Nehmerqualitäten waren angebracht. Gefroren wurde im Kollektiv, gelaufen die 10 Km. Im Stadtwald an der Aachener Straße wechselten sich Mountainbiker und Läufer mit Stürzen ab. Krankenwagen kamen zum Einsatz. Aber kein Teilnehmer maulte, keiner beschwerte sich; bei wem auch. Der Veranstalter kann nichts dafür. Alle Finisher waren im Ziel gleichermaßen mit Dreck bespritzt, von guter Laune beseelt und mit einem Schokonikolaus ausgestattet. Was für ein toller Lauf unter widrigen Umständen. Und die Zeit ... ach die Zeit, die spielte doch an diesem Tag keine Rolle. Ich bin ohne Sturz durch gekommen. Darauf bin ich stolz.
GerdD



Nächste Ausgabe: „ Das Siebengebirge besteht aus 43 Hügeln“