

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, 04.12.2007

Vereinsnachrichten 73-07

1. 13. Mondorfer Weihnachtslauf am 02.12.07, Kurzbericht von Bernd Nitsche

Fünf Athleten unserer Trainingsgruppe stellten sich in Mondorf den widrigen Wetterbedingungen und der zahlreichen Konkurrenz. Allein im Hauptlauf über 10 km kamen 662 Läufer ins Ziel. Bei diesem Wust an sportlich gekleideten Menschen fanden wir in den engen Straßen von Mondorf nur kurz Gelegenheit **Uschi Günther** mit familiärer Fangemeinde zu begrüßen. Kurz vor dem Start gesellte sich **Burkhard Lennartz** zu mir in die zweite Startreihe. Zum Glück hatte sich die vom Veranstalter engagierte, lautstarke Animateurin schon an den Startern der 4,8 km kurzen Laufstrecke ausgetobt, so dass wir uns voll auf den hektischen Start auf der engen Straße konzentrieren konnten. Wie nicht anders zu erwarten ging es sehr flott los. Ich denke, Burkhard passierte die 5 km-Marke unter 18 Min und ich in 18:22. Einen kurzen Moment konnte ich von der 36er Zeit träumen, doch einen Kilometer später hatte ich mich schon mit einer 37er Endzeit

abgefunden, der Wind war einfach zu heftig. Kurz nach dem Wendepunkt sichtetet wir endlich auch **Wolfgang Koppatsch**, der noch ein letztes Mal den Windschatten des Deiches nutzte um Tempo zu bolzen. Bei mir lagen die Kilometerabschnitte zwischen 3:30 und 4:00, je nach Wind und Laune sich noch mal zu quälen. Es war also eher ein Intervalltraining, das ich in dieser Intensität schon seit ein paar Jährchen nicht mehr gelaufen bin. Meine **Anne** hatte sich kurzfristig auf die kurze Distanz umgemeldet, die Auswirkungen der Reise nach Malaysia, Kambodscha und Thailand sowie die anschließenden Impfungen nach einem Affenbiss (Sie versuchte diesen intelligenten Primaten zu überlisten der einem Touristen die Einkaufstasche entrisen hatte. Wir sollten unsere nächsten Verwandten halt nicht unterschätzen) waren noch nicht überwunden. Anne war zwar nicht ganz glücklich über ihre momentane Leistungsfähigkeit genoss aber zumindest die großzügigen Platzverhältnisse bei „nur“ 172 Teilnehmern im Kurzstreckenlauf. Nach dem Zieleinlauf können es sich die Teilnehmer recht gut gehen lassen in Mondorf. Neben warmem Tee werden Bananen und kalte Getränke gereicht. Insgesamt eine gut organisierte, gelungene Veranstaltung. **Wolfgang K. 46:12, 1.M75, Uschi G. 1:03:04, 26.W40, Bernd N. 37:23, 2.M45, Burkhard L. 36:41, 3.M40, Anne G. 27:32. 5. Frau.**

2. Am 09.12. findet der Siebengebirgsmarathon in Aegidienberg statt. Ein mehrstündiges Lauffest auf und um die Highlights des Siebengebirges. Mit dabei auch **Konrad Waßmann, der tags zuvor seinen 52. Geburtstag** feiern durfte und so die Gelegenheit hat, den Rotwein laufend zu verbrennen.

Jubiläen-Ecke
 Im Dez 07 sind im Verein:

Eugen Kuntzmann	13 Jahre
Alois Weyer	13 Jahre
Dagmar Müller-Lennartz	12 Jahre
Herbert Einsiedel	12 Jahre
Reinhard Schreiner	11 Jahre
Norbert Fassbender	11 Jahre
Manfred Lehmann	8 Jahre
Jochen Herrmann	8 Jahre
Andreas Gebauer	7 Jahre
Karl-Heinz Poppe	6 Jahre
Martin Oberndorfer	4 Jahre

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

08.12. Bockenberg , Koppatsch LennartzBi
09.12. Bad Honnef , Waßmann, Menzel, LennartzBi
16.12. Aachen , LennartzBi
31.12. Bonn , Klandt, Nitsche, LennartzBi, NeitzelB+O, Kläser, Maatz, KucherO,

Termine ++ Termine +

07.12. Gem. Essen in SU
08.12. Bockenberg
09.12. Bad Honnef
09.12. Köln
31.12. Bonn
31.12. Köln
31.12. Euskirchen
31.12. Lohmar
31.12. Gummersbach
17.02. Jahreshauptverslq

Wer feiert aktuell seinen Geburtstag?
07.12. Wolfgang Koppatsch 75 Jahre

<http://www.llg-st-augustin.de/Archiv/2007/Berichte/Mein%20Weg%20in%20die%20M75%20Wolfgang%20Koppatsch.pdf>
 Diesen Pfad kopieren, einfügen und klicken. Dann kommt Wolfgangs sportliche Geschichte.
 Oder Homepage LLG aufrufen, Archiv öffnen, 2007 anklicken, unter Berichte, **Mein Weg in die M75**

3. **Marion Sohni** hat den letzten Sachstand vor unserm Treffen am 07.12. in SU mitgeteilt. Änderungen, Korrekturen, Wünsche, Befürchtungen bitte auch weiterhin mit Marion Sohni absprechen.

LLG 1:

7,195 km Bernd Nitsche
5 km Thorsten Sohni
10 km Achim Neitzel
5 km Klaus Braun
10 km Olaf Kucher
5 km Udo Lohrengel

LLG 2:

7,195 km Dierk Vollmer
5 km Helmut Altenrath
10 km Frank Kyrion
5 km Harry Bergold
10 km Sigurt Zacher
5 km Thomas Schmitz

LLG 3:

7,195 km Birgit Neitzel
5 km Gisela Buslei
10 km Birgit Lennartz
5 km Anne Gerlach
10 km Antje Kucher
5 km Dagmar Klandt

LLG 4:

7,195 km Norbert Faßbender
5 km Birgit Wilms
10 km Uschi Günther
5 km Marion Sohni
10 km Uschi Weitermann
5 km Manfred Lehmann

1. Vorsitzende : Birgit Lennartz-Lohrengel Geschäftsführer : Udo Lohrengel Veranstaltungswart : Konrad Waßmann
 2. Vorsitzender : Jürgen Steimel Kassierer : Wolfgang Menzel

4.

Ab dem 22. Dezember werden die Tage wieder länger.
Sommerrunde eingeläutet werden.



Also kann am Rothenbach wieder die

Weihnachtseinkaufstressabbau, Vorweihnachtsbratenvernichtungslauf oder einfach ein letztes Läuferchen vor den Feiertagen. Wer Lust hat ist am

*Samstag, den 22. Dezember um 16 Uhr am Rothenbach zur
Sommerrunde eingeladen.*

Stirnbeleuchtung, Kerzenhalter und sonstige Lichtquellen sind willkommen.

Der 11.11. ist vorbei, für einige St. Martin, für andere der Beginn der 5. Jahreszeit und die Session ist kurz. Also ran an die Sitzungsplätze:

Karten für die **Weiberfastnachtssitzung** am 31.01.08 in Sankt Augustin-Menden im Riesenzelt nur für Damen an Tisch Nr. 14 zum Preis von 28,- Euro.

Ebenfalls zu haben für den jecken Preis von 44,- Euro **Die lachende Kölnarena** am **Karnevals-samstag am 02.02.2008** auf dem Unterrang Eingang Nord, Reihe 12, Platz 12-17.

Und wer möchte **Silvester** mit den Bläck Fööss in der Köln-Arena das neue Jahr begrüßen?

Auch hier ist noch 1 Platz im Unterrang Block 218 für 40,- Euro zu haben. Alle Karten sind bei Birgit (lennartz@marathon-und-mehr.de) erhältlich.

Bankverbindung: Kreissparkasse Siegburg, BLZ 370 502 99; KtoNr. 30 004 485

1. Vorsitzende : Birgit Lennartz-Lohrengel
2. Vorsitzender : Jürgen Steimel

Geschäftsführer : Udo Lohrengel
Kassierer : Wolfgang Menzel

Veranstaltungswart :
Konrad Waßmann