

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, 16.01.2008

Vereinsnachrichten 04-08



1. Wir freuen uns, mit Anja Isbanner ein neues Vereinsmitglied begrüßen zu können.

Anja schreibt dazu: „Ich laufe seit 5 Jahren –zwischenzeitlich unregelmäßiger - jetzt seit längerer Zeit regelmäßig. Damals hatte ich einfach keine Lust mehr auf Termindruck bei Step, Aerobic und Tae bo, immer dieses auf die Uhr schauen und zum Sport hetzen und immer fand es „drinnen“ statt!!

Beim Laufen fühle ich mich völlig frei und ungebunden. Ich bin in der Natur und schade ihr nicht. Ich komme beim Laufen richtig „zu mir“ und schalte ab. Gleichzeitig setzt man sich, wie ich finde, immer neu mit Körper, Geist und Seele auseinander. Das gefällt mir sehr. Bewegung tut einfach gut! Ich denke, ich halte mich fit und gesund damit.

Mein 2. Hobby ist mein Pferd, das versuche ich auch fit und gesund zu halten mit regelmäßiger abwechslungsreicher Bewegung.

Mein Ziel ist ein Leistungszuwachs, dann öfters mal einen Lauf mitmachen und vielleicht ein HM!! Vielleicht gibt es ja mal einen Biathlon Reiten& Laufen, da wäre ich mit Igor direkt dabei!!

Das Foto zeigt Anja beim Birker Silvesterlauf 2007. Anja gehört der W35 an und wohnt in Inger, einem der schönsten OT von Lohmar.

Jubiläen-Ecke
 Im Jan 08 sind im Verein:

Karl-Heinz Formanski	14 Jahre
Wolfram Hohaus	14 Jahre
Siegfried Klein	11 Jahre
Bernd Nitsche	11 Jahre
Alexander Rausch	11 Jahre
Günter Stolzenberg	11 Jahre
Frank Grischke	9 Jahre
Gerhard Pohle	9 Jahr
Dierk Vollmer	9 Jahre
Ralf Kläser	7 Jahre
Gisela Buslei	5 Jahre
Marlies Wimmeroth	4 Jahre
Marion Bader	3 Jahre
Brigitte Müller	3 Jahre

Wer ist wann u. wo für die LLG am Start/ gemeldet:
 20.01. Porz, LennartzBi

Termine ++ Termine +

19.01. Straberg
19.01. Essen
20.01. Porz
20.01. Düsseldorf
27.01. Wegberg
27.01. Refrath
17.02. Jahreshauptversammlung

Wer feiert aktuell seinen Geburtstag?
 14.01. Gabi Schreiner 41 Jahre
 18.01. Achim Teusch 56 Jahre

Verbilligte Startnummern für zahlreiche Laufveranstaltungen und Strecken.
 Bitte bei mir nachfragen. Udo

2. 3. Lauf der Winterlaufserie der SG Bockenberg in Bensberg am 12.1.08

Über die LäuferInnen der LLG ist nicht viel zu sagen: **Natalie** gewann in der Frauenklasse über die Kurzdistanz von 7,1 km in 28:32 Min. **Wolfgang Koppatsch** siegte ebenfalls in seiner Altersklasse in 32:44 Min. Und **Norbert Tesch** benötigte 28:26 Min als 3. der M 45.

Damit belegte er in der Gesamtwertung aus allen drei Läufen Platz 2 in der M 45. Natalie gewann die Frauenklasse und damit auch die weibliche Jugend B und Wolfgang siegte natürlich in der M 75.

Birgit lief die lange Strecke von 11,7 km über 2 Runden und erreichte in 49:21 Min Platz 1 und siegte damit auch in der Gesamtwertung der Frauen.

Als Kuriosum: Die Kurzstreckler starten 10 Minuten vor den „Langen“. Nach ca. 1 km (für die Kurzen etwa 3,5 km) verlaufen die Strecken ein Stück parallel. Genau bei der Zusammenkunft trafen Natalie und Birgit aufeinander und konnten sich so ein Stück gegenseitig ziehen.

Die Siegerehrung ließ zwar auf sich warten, dafür gab es Kaffee, Apfelsaft, Wasser, Bier, Brötchen, Kekse und Bockwurst umsonst (Spendenboxen) und man konnte im warmen Vereinsheim etwas zusammen sitzen.

3. Klaus Braun beabsichtigt zum Monatsende älter zu werden. Am 30.01. soll es passieren und für uns am Rothenbach bedeutet es, dass es mal endlich wieder was zu Essen geben wird. Klaus lädt für Dienstag, den 05.02. am Rothenbach ein.

4. Die Einladungen zur Jahreshauptversammlung am 17. Februar in Sankt Augustin

- wurden per e-mail an alle verschickt, von der wir eine durchlaufende Mailadresse haben.
- Bei Rückläufen, weil die Mailadresse nicht mehr zutrifft, haben wir die Einladung per Post verschickt.
- Mitgliedern, von denen wir keine Mailadresse haben, wurde die Einladung zur JHV per Post zugestellt.
- Ferner ist die Einladung auf der Homepage eingestellt und bleibt dort bis 17.02. einsehbar.

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

5. 11. Pulheimer Staffel-Marathon am 13.01.2008

Bei eigentlich gutem Wetter, denn wir in den letzten 6 Jahren war es oftmals deutlich schwächer, war die LLG mit ca. 25 Leuten laufend unterwegs. Neben den Mannschaftsergebnissen bleiben vor allem die Erlebnisse im Team und persönlicher Art am längsten haften und sind der Treibstoff für diese Veranstaltung und die mit ihr aufkommende Lust daran teilzunehmen.



Klaus Braun nahm Pulheim zum Anlass einige generelle Aussagen zu treffen, die wir hier gerne wiedergeben:

Ich bin nun seit Mitte 2007 Mitglied bei der LLG St. Augustin und muß immer wieder positiv das sehr aktive Vereinsleben und die tolle Arbeit im Hintergrund loben. Hier meine ich u. a. die aktuellen Bilder sowie Texte auf der Homepage und das tolle menschliche Miteinander.

Es macht viel Freude, die sehr lebendig geschriebenen Texte zu lesen, da sie von einigen aktiven Mitgliedern selbst geschrieben sind. Auf keinen Fall ist es selbstverständlich, wenn sich einige Wenige bereit erklären, sich dieser Dinge anzunehmen, viel private Zeit investieren und uns allen damit eine Freude machen.

Die Veranstaltung in Pulheim gibt mir jetzt den Anlass zu einem erneuten Lob, das ich an dieser Stelle gerne Mal schriftlich zum Ausdruck bringen möchte. Die Meldung und Zusammensetzung der Staffeln war schon eine Arbeit für Spezialisten bzw. eine Spezialistin und hat viele Stunden Arbeit sowie diverse Telefonate und Emails gekostet (DANKE Marion -> ich würde Dich für nächstes Jahr bzw. z.B. den DKV-Lauf erneut zur Wahl stellen).

Auch während der Veranstaltung wurde jeder individuell durch andere Mannschaftskollegen unterstützt, was letztlich zu einem guten Ergebnis für alle geführt hat und wie ich hörte, einen schon traditionellen Ausklang, mit selbstge-

machten Köstlichkeiten wie Kuchen, Frikadellen, Tiramisu sowie allerlei Getränken, gefunden hat.

All das ist für mich persönliche Motivation, mich gerne weiter auf spannende Wettkämpfe für die LLG St. Augustin zu freuen.

Also nochmals vielen Dank an alle beteiligten Personen!! Macht weiter so tolle Arbeit.

Auch **Rüdiger Höttger** nahm Pulheim für Lob zum Anlass: *"Ihr seid ja schneller, als der stärkste Mann laufen kann. Kaum im Ziel stehen nicht nur die Ergebnisse, sondern auch schon die Bilder in Netz auf unserer Seite. Ihr könnt von Glück reden, dass die Leute beim Laufen nicht im Netz surfen können, sonst würde sie dabei auf unserer Web-Seite nachsehen, welche Zeit sie gleich gelaufen haben werden. Das könnte Einfluss auf die Motivation haben Tempo zu machen. Aber motivierend ist Euer Tempo auch in jedem Fall, so schnell wie Ihr das immer fertig bringt. Z.B. nach dem Vereinsausflug habe ich Euere Bilder schon im Netz gefunden, noch bevor ich meine eigenen überhaupt geschichtet hatte.*

Schön fand ich es in Pulheim und mit Euch. Und es haben sich ja jede Menge an Leuten richtig Mühe gegeben, damit niemand kulinarisch unversorgt bleibt. Ich finde, unser Lauftreff hat richtig soziales Leben bekommen."

Überdies findet der Interessierte weitere Wort- und Bildbeiträge auf unserer HP zu Pulheim und Co.

6. Am Sonntag, während sich große Teile in Pulheim vergnügt haben, war **Wolfgang Koppatsch** der einzige LLG-Teilnehmer beim 1. Lauf der Refrather Winterserie des TuS Köln rrh. Zu seiner Nahrungskette gehören gewöhnlich 10 km und die spulte er in 46:49 Min ab und sah nirgendwo in seiner Nähe ein ähnlich graues Haar. Zurück ließ er wieder mal heftig verstörte Gesichter der pubertären Ära. Aber so ist er halt...

(Dass Wolfgang nur ein Tag nach Bockenberg, wo er mit höherer Leistungsfähigkeit als 2007 zu Werke gegangen ist, in Refrath nur ganz verhalten gelaufen ist, habe ich bisher keinem erzählt, auch, um kollektives Weinen der Mitläufer zu vermeiden.)

uLo

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