

**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](http://www.LLG-St-Augustin.de)  
[www.marathon-und-mehr.de](http://www.marathon-und-mehr.de)

**Lohmar, 20.10.2009**

**Vereinsnachrichten 49-09**



**1. Hoffe doch sehr**, dass Ihr zwischenzeitlich mal die Zeit hattet, die Zusammenstellung unserer Jahresausflüge auf **unserer HP** anzuschauen. Sehr interessant und lesenswert, was da seit 2003 alles passiert ist, auf dem Dom, auf der Sieg, unter der Erde, auf dem Rhein, im Aquarium, auf dem Schiff, in der Schule, auf der Burg und wo auch immer.

**2. Unser Staffel-Marion** hat sich eine kleine Vorübung verordnet und organisiert derzeit ein Weihnachts- oder Jahresabschlussessen am 4. Dezember. Bitte meldet Euch rechtzeitig, damit Marion wirklich planen kann. Und nun schreibt Marion:

Liebe LLGler/-innen,  
 unser diesjähriges Weihnachtessen findet statt am  
**Freitag, 4. Dezember - ab 19:30 Uhr**  
 im "Pincho" in Siegburg (Scheerengasse, neben C + A) [www.pincho-siegburg.de](http://www.pincho-siegburg.de)  
 Das "Pincho" wurde während der Dienstagabend-Rothenbachrunde vorgeschlagen und be-kam von den Anwesenden allgemeine Zustimmung. Ich habe bisher ca. 20 Anmeldungen.



**Jubiläen-Ecke**

Im Okt 09 sind im Verein:

Bettina Knappe	11 Jahre
Karl-Heinz Tews	11 Jahre
Manfred Prokaska	10 Jahre
Achim Neitzel	9 Jahre
Burckhard Vitt	9 Jahre
Stefan Grund	5 Jahre
Thorsten Sohni	4 Jahre
Helga Dick	2 Jahre
Dagmar Klandt	2 Jahre
Petra Staneczek	2 Jahre

Wer ist wann u. wo für die LLG am Start/ gemeldet:  
 25.10. **Königswinter**, Reinisch  
 25.10. **Remscheid**, Lämmlein, Menzel, Kyrion



**3.** Beim Marathon in Essen, der um den Baldeneysee herum-führt, war neben Christof H. auch unser M55-Spitzenmann **Karl-Heinz T.** am Start. Mit seiner Zeit von 3:16:22 h unterstreicht er einmal mehr seine Vormachtstellung und kann gelassenen Fußes in wenigen Wochen in die M60 schreiten. Sein Trainingspartner Gerd D. beobachtet allerdings mit großem Missfallen, wie KHT, mit geringem Trainingsaufwand, doch immer wieder deutlich vor ihm das Zielband sieht.

**TRAININGSZEITEN-/Orte:**  
**Montag**, Siegrunde, St. Au-Menden  
**Dienstag**, Abendrunde, Rothenbach  
**Donnerstag**, Abendrunde, Rothenb.  
**Samstag**, Lange Runde, Rothenbach  
 nach vorheriger Absprache

**Wer feiert seinen Geburtstag?**  
 18.10. Berthe Stock 72 Jahre  
 20.10. Frank Kyrion 43 Jahre

**4. Frank K.** war Anfang des Monats drauf und dran, die 45er Grenze zu knacken. Noch sprach der Wind um den Flugplatz dagegen, aber mit 45:15 war er extrem nah dran. Er und wir hatten mächtig Hoffnung. Dann kam Hachenburg, letztes Wochenende mit seinem 23. Löwenlauf. Frank, voller Hoffnung und Zuversicht, sich auf der 6 km Strecke ganz weit vorne zu platzieren, reiste an, mit Petra im Schlepp. Dann, was kaum einer für möglich gehalten hätte, Einbruch, nicht zu Hause, auf der Strecke und jetzt bei Petra im Schlepp. 36:20, 2.M40, gut, aber vielleicht doch nicht das, was er sich erträumt hätte. Aber heute, (die Zeit heilt Wunden), ficht ihn das alles nicht mehr an, **denn Frank hat Geburtstag und kann auf 43 Lebensjahre zurückblicken**



**Noch Startkarten für:**  
 25.10. Remscheid  
 08.11. Bensberg  
 29.11. Mondorf  
 13.12. Aegidienberg  
**Weitere Veranstaltungen bitte nachfragen.**



**5. 1131 LäuferInnen beim 26. Drei-Brücken-Lauf des TuS Pützchen.** Am 18.10. werden neben 10 und 15 km auch 30 angeboten und das ist ein Fall für Helmut M., der es gerne lang und heftig mag. Mitten in der M60, also sehr erfahren, läuft er nicht nur mit, er dominiert immer häufiger diese AK und das auch in Bonn, als er in 2:27:24 als 1. der M60 unter der Kennedybrücke durchs Ziel lief. Nachgerechnet ist das ein Schnitt von klar unter 5 Min/km. 11.000 Euro Erlös für die Kinderkrebshilfe brachte dieser Lauf auf einer attraktiven Runde entlang des Rheins an den Ufern von Bonn und Beuel ein.

**Nicht nur Kinder und alte Leute fallen hin, sondern auch Läufer, die zu „faul“ sind, die Schnürsenkel richtig zu binden.**



Mittwoch, 14. Oktober, der erste eiskalte Tag. Handschuhe waren beim Laufen angesagt und ich zog ein paar neue Laufschuhe an. Schnürsenkel wie immer zu lang, also Doppelschleife. Diese löste sich nach einiger Zeit, ich war jedoch zu faul, mir die Handschuhe wieder auszuziehen und die Schnürsenkel richtig zu befestigen. Eine halbe Stunde ging es gut, dann blieb ich hängen und stürzte. Ein Schmerz in der Schulter, der Kreislauf sackte erstmal weg. Nach einigen Minuten ging es wieder und ich joggte noch die 4 Kilometer nach Hause. Hier erstmal aufwärmen und abwarten, so doll war der Sturz ja nicht, wird wohl nur eine Prellung sein. Aber gegen Nachmittag fuhr Udo mich dann doch ins Krankenhaus zur Ambulanz. Erste Ultraschalldiagnose: Muskelfaserriss im Oberarm. Na ja, da ging ja noch, zumal es der linke war. Aber die Schmerzen in den nächsten Tagen ließen mich dann doch mehr vermuten. Und so ließ ich am Montag noch ein MRT machen. Ergebnis: Bruch im Kopf des Oberarmknochens und ein 20-30 % Anriss der Supraspinatussehne. Das Röntgenbild gab dann aber die Sicherheit, es war alles stabil, was bedeutete konservative Behandlung mit Vermeidung von Belastung. Ich darf den Arm im schmerzfreien Bereich bewegen, sollte jetzt nur nicht einen Job im Getränkemarkt anfangen. Also Laufen, Aquajogging ist alles erlaubt. Allerdings merkte ich bei meinen ersten Laufversuchen sehr schnell, dass dies nur im sehr ruhigen Tempo und mit Fixation des Armes möglich ist. Aber ich war froh mich bewegen zu können, wenn auch jetzt alles mehr Zeit braucht. Also genieße ich jetzt die Oktobersonne bei Laufspaziergängen und werde ab sofort alle meine Schuhe direkt mit Triathlonsschnellverschlüssen ausstatten. Birgit