

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, 01.11.2009

Vereinsnachrichten 51-09

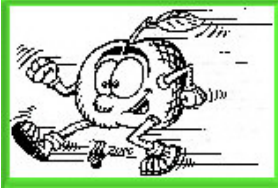


1. Nach längeren „Auszeiten“ haben sich **Dagmar, Sigurt und Birgit** auf der Laufstrecke zurück gemeldet. Schön für sie und uns, denn jetzt müssen wir nur noch auf Gisela und Birgit warten...

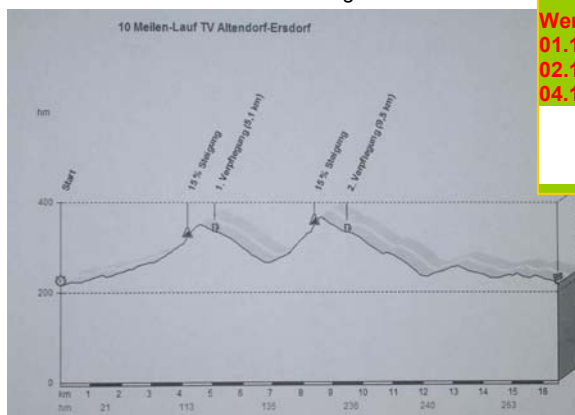


2. **Marion** rief und alle kamen und jetzt beginnt das Suchen nach einer evtl. neuen Lokalität, denn Platz ist zwar in der kleinsten Hütte und Laufkundschaft braucht deutlich weniger Platz, als „normale“ Kundschaft. Wenn aber Herbert Sorge um seinen Salat haben und diesen sogar verteidigen müsste, weil auch die Nachbarn eine Brille brauchen, dann ist's zu eng. Gleichwohl war zwischenzeitlich zu vernehmen, dass es bei der angekündigten Lokalität bleibt. Man will für uns eine Zwischenwand rausreißen und Platz schaffen. Anständig!

3. **15. Altendorf-Ersdorfer Obstmeilenlauf am 31.10.** Endlich Pokale zum essen. Von 5,3 km über 9,6 bis 16,1 war das Angebot so vielfältig wie das, was in der nahezu gesamten Umgebung in voller Pracht wächst – Äpfel, so weit das Auge reicht. Außerhalb der Bebauung endlose Felder mit Obstbäumen, die der Farbenpracht des herbstlichen Laubes in Nichts nachstanden. Ausgesprochen hoher Zuspruch dann auch bei den TeilnehmerInnen, was mit Verwunderung registriert wurde, aber wenn es endlich mal Pokale zum essen gibt, dann hilft kein Wundern. Blech und Kunststoff haben die, die in aller Regel zu den Siegern gehören reichlich und manch einer könnte sich Jahr um Jahr eine größere Bleibe suchen, wollte er diesen alle irgendwie Raum geben.



Die Obstkisten, reichlich im Blickfeld ausgestellt, wurden mir hungrigen Augen gewürdigt. Zunächst machte sich **Wolfgang** auf die Socken, um den Fruchtstand auf den Feldern zu kontrollieren. Da er immer noch an den Nachwirkungen seiner beiden Frühjahrsstürze „leidet“, mag und kann er nicht bergab laufen, Kurven und Uebnes auch nicht und da fallen viele Laufstrecken bei ihm durch, damit er nicht wieder fällt. Hier war es noch erträglich und mit der nötigen Zurückhaltung war er nach ca. 48 für die 9,6 km zurück, was seine im Ziel ziemlich unruhig auf ihn wartende Frau mit Freuden aufnahm. Dann zog es **Norbert** und mich in die alpine Region der Umgebung. Wie die Grafik zeigt und verheißt, hat die Strecke 2 Vergnügungspunkte oder besser Aussichtspunkte zu bieten. Gut es war eigentlich nur einer, denn den rannten wir zweimal hoch und spürte oben jeweils anhand von Atmung, Herz und Schweißfluss, dass es ganz nett war, zumal dann ja jeweils die Talfahrten anstanden. Die nahm Norbert denn auch zum Anlass, die geplante Zeit von unter 70 Minuten in Angriff zu nehmen und zu festigen und es gelang – deutlich. Die Wege waren in bestem Zustand, der Wind spielte mit und die Sonne war wie Rückenwind.



Jubiläen-Ecke
 Im Nov 09 sind im Verein:

Walter Müller	16 Jahre
Harald Müller	16 Jahre
Berthe Stock	16 Jahre
Wolfgang Stock	16 Jahre
Herbert Bergold	13 Jahre
Arnold Pietras	13 Jahre
Lothar Prang	12 Jahre
Jörg Schmidt	12 Jahre
Katja Rätte	10 Jahre
Rocco Lo Bartolo	8 Jahre
Anje Kucher	6 Jahre
Christine Hülstrunk	3 Jahre
Carsten Nitschke	3 Jahre
Natalie Tesch	2 Jahre
Jörg Holzschneider	1 Jahr

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

08.11.	Troisdorf, Maatz
21.11.	Porz,
29.11.	Mondorf, Braun
06.12.	Köln, Tesch
13.12.	Königswinter, Rausch

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

Wer feiert seinen Geburtstag?

01.11.	Gisela Buslei	49 Jahre
02.11.	Natalie Tesch	18 Jahre
04.11.	Anja Isbarrer	39 Jahre
07.11.	Werner Gieseler	50 Jahre

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



4. Kommendes Wochenende könnte man in Godesberg laufen, beim Herbstlauf auf dem Heiderhof im Wald gelegener Kurs oder am Sonntag beim Citylauf in Neuwied, wie z.B. Martin oder am Sonntag am und um den Rursee in der Eifel, beim Citylauf in Bensberg oder auch was ganz langes in Bottrop – 50 km. Wer denkt, dass 50 jetzt nicht die richtige Dosis ist, um am Montag wieder seinen Mann oder Frau zu stehen, der sollte am **Sonntag nach Troisdorf fahren und sich Helmut bei seiner Wochenendbeschäftigung anschauen.** Er ist Teilnehmer des 6-h-Laufes, der auf einer 2,5 km Runde um das Aggerstadion herum über den Damm und durch das Wohngebiet stattfindet. 10 Uhr geht's los und rechtzeitig zum Kaffee sind alle zur gleichen Zeit zurück. Ein Chip zählt die Runden, die Uhr die Stunden. Helmut ist erfahren, auch auf dieser Strecke und deutlich über 60 km sollten es schon sein.

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