

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, 11.11.2009

Vereinsnachrichten 52-09

1. Niemals geht man so ganz...

heißt nicht nur ein von rheinischen Frohnaturen intonierter Gassenhauer, nein da ist auch was dran, wenn wir mit Freuden verkünden, dass Martin Oberndörfer wieder komplett in den Schoß der LLG zurückgekehrt.

2006 hatte er sein Startrecht auf das LAZ in Siegburg übertragen lassen, blieb aber auch LLG – Mitglied.

Nun kommt er wieder ganz, also mit Wechsel des Startrechts zurück.

In den vergangenen 3 Jahren hat Martin eine Vielzahl exzellenter Wettkämpfe bestritten mit etlichen Highlights auf der Marathondistanz. Die 3-h-Marke hatte er völlig im Griff. Zuletzt noch im März in Rom mit 2:59 h. Wer mehr wissen möchte kann dies gerne auf www.martin-oberndorfer.de nachlesen.

Das Jahr 2009 lief aber insgesamt nicht so rund und führte zu einigen Standortbestimmungen, die ihn jetzt bewegen haben, ab 2010 wieder im LLG-Trikot auf die Strecke zu gehen und den Ehrgeiz etwas mehr dem Spaß am Laufen allgemein unterzuordnen.

Wir freuen uns alle sehr über diesen qualitativen Zuwachs und wünschen Dir, lieber Martin, dass Dir das neue Jahr läuferisch das bieten wird, was in Deinem Sinne ist.



2. In VN 51 schrieb ich über die Absichten von Helmut, sich beim 6-h-Lauf in Troisdorf am 08.11. mal so richtig auszutoben. Also etwa so, als hätte man Spülen, Staubsaugen, Bügeln, Putzen und Aufräumen als Hausaufgaben für den Sonntag aufgedrückt bekommen.

Er hat sein Wort gehalten und ein sehr gutes Ergebnis eingefahren, respektive eingelaufen. 63685 Meter hat er abgerissen – in 6 Stunden. Das sind 10,64 km in der Stunde, ein Schnitt klar unter 6 Min/km.

Das können sicher viel, aber nicht 6 Stunden lang. Helmut kann das sehr gut, was ihm in der M60 den 1. Platz einbrachte. Sicher kann er sich für den Rest des Jahres auf so Allerlei konzentrieren, denn vom Preisgeld sind sicher auch noch die Weihnachtsgeschenke drin.

Auf dem Foto hat er eine Sonnenbrille auf, aber ganz so attraktiv war das Wetter zunächst nicht, das mit Nebel begann, aber im Tagesverlauf sich ziemlich ordentlich auführte.



3. Endlich unter 45...können wir von Frank berichten, der auf der flachen 5 Runden-Strecke in Neuwied diese Botschaft aussenden konnte. Daran hat er lange gehäkelt oder gestrickt und was mit Ausdauer vorbereitet führt langfristig zum gewünschten Erfolg. Und 44.43 ist nicht knapp sondern klar. Vielleicht bekommt er zu Weihnachten ja noch Flügel und dann steht ihm alles offen. Frank ist der in der Mitte.

Bei gleicher Veranstaltung rannte Martin knapp über 40 Minuten durchs Ziel.



4. 25. Godesberger Herbstlauf über 6 bzw. 15 km am 07.11.

Olaf und Wolfgang fanden sich dort ein. Olaf schreibt: „War gestern in Godesberg, bei fast unerwartet guten Bedingungen. Teilweise kam sogar die Sonne heraus. Zum Glück habe ich dort noch Wolfgang getroffen, der die 5,9 km Strecke gelaufen ist. Ich hatte mir die 15 km vorgenommen, die ich 2007 schon einmal dort gelaufen bin. Zu meiner Überraschung war ich diesmal sogar etwa 30 sec schneller, obwohl ich mich am Freitag bei Arbeiten auf dem Dachboden nicht gerade geschont hatte. Ein schöner Lauf im Kottenforst, hoch über dem Rheintal. Alles war wie immer gut organisiert, nur bei der Übertragung der Ergebnisse auf den Computer, der die Urkunden ausdrucken sollte, gab es ein Problem. Deshalb

musste ich leider ohne Urkunde fahren, werden aber nachgeschickt. Zur Siegerehrung war ich schon weg, aber später las ich dann 62:03 Min. Schön war es auch, nach dem Lauf noch etwas in der Sporthalle zu sitzen, sich mit Wolfgang zu unterhalten und das reichhaltige Kuchenbuffet zu testen. :-)“

Anmerkung: Es war die 25. Veranstaltung auf dem Heiderhof, die mit Teilnahme am Jubiläumslauf damit warb, dass jeder Teilnehmer „als Jubiläumsgabe eine Urkunde kostenlos“ erhalten sollte.



5. Jürgen macht seit Jahren so eine Art Spritztour nach New York. Nicht, oder vielleicht auch als Shoppingtour, aber insbesondere um von und über die Verrazano-Brücke bis in den Centralpark, auf diversen Umwegen, die insgesamt 42,2 km ausmachen, zu laufen. Das hat Tradition und Leidenschaft, aber mit einem Spannungsbogen im Spaßbereich. 3:43:59 h deuten an, die sehr gleichmäßig erlaufen wurden und machen klar, dass es schön war, mal wieder auf diesem alpinen Kurs, wenn man den Eurosport Fuzzys glauben schenken sollte, zu laufen.

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



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
Antje 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:

- 14.11. **Bonn**, LennartzBi
- 15.11. **Luxembourg**, LennartzBu
- 21.11. **Porz**,
- 29.11. **Mondorf**, Braun
- 06.12. **Köln**, Tesch
- 13.12. **Königswinter**, Rausch, KucherO

TRAININGSZEITEN-/Orte:

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

Wer feiert seinen Geburtstag?

- 08.11. **Frank Reinisch** 51 Jahre
- 11.11. **Sigurt Zacher** 45 Jahre
- 12.11. **Udo Lohrengel** 85 Jahre
- 13.11. **Karsten Dzialas** 37 Jahre
- 16.11. **Antje Kucher** 45 Jahre

Noch Startkarten für:

- 29.11. Mondorf
 - 13.12. Aegidienberg
- Weitere Veranstaltungen bitte nachfragen.**

Hautnah
Kosmetikstudio
Birgit Wilms
Lamberstr. 3,
Siegburg-Wolsdorf
02241-1460298
hautnah-wellness.de
DECLÉOR
PARIS

Demnächst neu auf der HP: 08.11.2009 - OBX-Marathon - The Outer Banks of North Carolina von Konrad aus den Staaten.

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

- Geschäftsführer : Udo Lohrengel
- Kassierer : Wolfgang Menzel

- Veranstaltungswart : Konrad Waßmann