

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, 17.11.2009

Vereinsnachrichten 53-09

1. Am 14.11. wurde in Bonn durch den Kottenforst gerannt. **Birgit** schreibt:
Seit gut einer Woche kann ich wieder Laufen, ohne hängenden Arm und so begann die Suche nach einem Wettkampf. Da es ein kleinerer sein sollte, bot sich der 32. Bonner Reservistenlauf über 21 Kilometer an. Es ist die älteste Bonner Volkslauf-Veranstaltung und wird von der Kreisgruppe Bonn/Rhein-Sieg der Reservisten der Deutschen Bundeswehr veranstaltet. Seinen Ursprung hat der Lauf in einem Bundeswehr-



Leistungsmarsch mit Gepäck, kombiniert mit einer Fernmeldeübung. So erklärt sich auch die Startzeit von 9.30 Uhr am Samstagmorgen.

*Start und Ziel befinden sich auf dem Venusberg am Institut für Sportwissenschaft der Universität Bonn. Auch **Frank** nutzte die Gelegenheit, das Wochenende mit einen sauerstoffreichen Lauf einzuleiten.*

Ich schwelgte in Kindheitserinnerungen, sind wir doch als Kinder oft mit meiner Mutter hier oben im Kottenforst spazieren gegangen, während mein Vater Vorlesungen hielt. Muße und Gelegenheit zum

Nachdenken und Sinnieren hatte man reichlich, lange Geraden, ausgezeichnete Streckenmarkierung, wenig Spaziergänger und keine Läufermassen ließen den Lauf für mich zu einem wunderschönen Erlebnis werden.

Das Wetter war mit 15 °C optimal, zudem trocken. Nach der Hälfte forcierte ich das Tempo und erreicht 20 Kilometer in 1:25 h, unter 1:30 war drin, nur leider stimmte die Kilometrierung nicht, denn als das Schild 21 kam, war es noch über 1 km bis zum

Ziel, was ich nach 1:33:03 h (1.Frau) erreichte. Was soll 's, ich hatte einen wunderschönen Lauf hinter mir, dem hoffentlich bis zum Jahresende noch einige Halbe und ganze Marathons folgen werden. Frank schaffte 1:40 h (leider liegt bisher noch keine Ergebnisliste vor, so dass ich keine genaue Zeit habe).

2. Am gleichen Tag war Wolfgang tief im Südwesten tätig. In Langsur hat er schon oft die Laufschuhe geschnürt und ist dort bestens bekannt. Noch am gleichen Abend kamen Läufer zu mir im 70 km weiter westlich gelegenen Heiderscheid an den Stand und berichteten von Langsur und Wolfgang, der mal wieder so manch Jüngeren hinter sich hergezogen hat. Er schreibt: „Mit 1472 Zieleinläufen über die 10 km war es besonders auf den ersten 5 km kaum möglich, ein gleichmäßiges Tempo zu laufen und ich musste mich für den Rest anstrengen um wenigstens noch unter die 50 Minuten zu kommen. Mit 48:30 auf Gesamtplatz 639 war ich dann doch noch zufrieden. Alles in Allem war es auch diesmal wieder eine tolle Veranstaltung.“

3. Von Kuba dringt die Kunde in meinen Rechner, das

Wolfgang angekommen ist, am Start und im Ziel war und dazwischen 4:50 h unter jahreszeit- und ortsüblichen Bedingungen



gelegen haben. Jetzt hängt er noch etwas ab, nicht etwa durch, denn da gibt es ja noch sooo viel mehr als Marathon vor Ort.

4. Am 15.11. als sich Wolfgang in Kuba vergnügte, gab es für **Burkhard** in Luxemburg kein Halten mehr, denn es ging 50 km fast nur bergab. Okay, da war auch der eine oder andere Anstieg, so von 1.830 HöM war die Rede, aber dafür hat man damit auch seinen Spaß und friert nicht. Am Morgen war es mit 9° überhaupt nicht frisch, dafür hat es geregnet für einige Stunden. 50 km in fast unberührter Natur, auf Wegen, die durch die Laubmassen nicht als solche erkennbar waren – eben ein Trail. Aber das ist je Burkhard's Lieblingsterrain und er marschierte mit an der Spitze und kam als 7. ins Ziel. 4:20 h war er auf Achse.

uLo

Kreissparkasse Siegburg, BLZ 370 502 99; Kt

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 Ratte	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:

21.11. **Porz**, LennartzBi

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?

16.11. Antje Kucher	45 Jahre
22.11. Birgit Lennartz	44 Jahre
23.11. Rüdiger Hötger	52 Jahre
29.11. Gerlinde Schuy	52 Jahre

Noch Startkarten für:

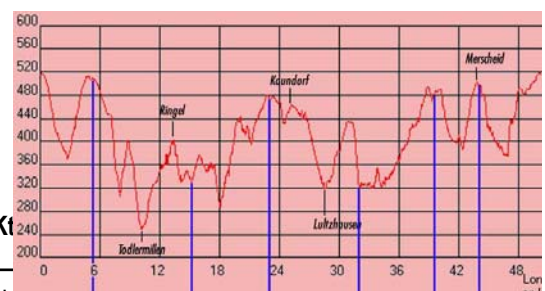
29.11. Mondorf

13.12. Aegidienberg

Weitere Veranstaltungen bitte nachfragen.

Demnächst neu auf der

HP: 08.11.2009 - OBX-Ma-rathon - The Outer Banks of North Carolina von Konrad aus den Staaten.



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

Geschäftsführer : Udo Lohrenger
Kassierer : Wolfgang Menzel

Veranstaltungswart :
Konrad Waßmann