

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, 02.01.2010

Vereinsnachrichten 01-10



1. Silvesterläufe in Birk, Bonn, Köln und Montabaur mit LLG-Beteiligung

Es war kein Wetter, weder zum Zuschauen noch zum Laufen. 2-3° mit Regen und Nebel, wie in Birk, hielten viele von einer Teilnahme ab. Dabei steht diese letzte Startgelegenheit im alten Jahr weit weniger unter Leistungsdruck, als üblicher Wiese, denn wer am 31.12. bestzeitenverdächtig laufen kann oder will...

15 Namen finden sich in den Ergebnislisten, was

gut ist, aber durchaus besser sein könnte.

Ich war in Bonn, wo sich ca. 740 LäuferInnen auf den Weg, 5 flache Kilometer stromaufwärts, um sich dann auf dem Rückweg vom schnell fließenden Rhein schieben zu lassen. Thorsten hatte es besonders eilig, denn er begab sich von Bonn sofort nach Birk, um auch dort das Geschehen im Auge zu behalten, denn seine Marion hatte den Glühwein im Gepäck.

Ohne vorglühen gingen dort 3 LLG'ler auf die hügelige Piste. 200 weniger am Start als 2008 ließen keinen Stau in der ersten Kurve zu. Knapp 6 km ging die Reise fast bis zum Mittelpunkt der Erde, bevor es ab der uns bekannten Zwölfapostelbuche hinauf auf den Höhenweg

und über Albach/Heide den Berg hinauf nach Inger und zum Bürgerhaus nach Birk zurück. Die Strecke scheint deutlich länger zu sein, als 10 km, denn jeder, von ganz vorne bis ca. 50 Minuten kennen ihre Möglichkeiten und davon war man ca. 3 Minuten entfernt. Was aber natürlich egal ist, denn man kann mit dem Vorjahr vergleichen und evtl. sogar zum letzten Mal.

Der Ausrichter TUS Birk Volleyball evtl., aber sicher der TV Kaldauen, vertreten durch ThomasE. stehen nicht mehr zur Verfügung. Möglichkeiten zur Fortführung werden demnächst besprochen.

Nach dem Lauf ging alles deutlich schneller als früher, auch mit weniger Stimmung und deutlich nüchterner. WolfgangK mühte sich sichtlich ab, da er bergab gehen muss, aber in 3 Wochen ist Termin – im Krankenhaus. FrankR und

und über Albach/Heide den Berg hinauf nach Inger und zum Bürgerhaus nach Birk zurück. Die Strecke scheint deutlich länger zu sein, als 10 km, denn jeder, von ganz vorne bis ca. 50 Minuten kennen ihre Möglichkeiten und davon war man ca. 3 Minuten entfernt. Was aber natürlich egal ist, denn man kann mit dem Vorjahr vergleichen und evtl. sogar zum letzten Mal.

Den älteren Rothenbach-Usern ist sicherlich noch **Katja** Gilgen bekannt, die uns 2 Jahre allwöchentlich läuferisch erfreut hat. Dann kam, was kommen musste – sie wurde geheiratet und heißt seither **Ratte**.

Vielen Damen ist sie als Inhaberin eines Haarsalons in Birk bekannt. Aber nicht nur der hält sie auf Trab, sondern auch 1-2 Kinder und hat dennoch ihr vor ca. 5 Wochen getane Ankündigung in die Tat umgesetzt und ist in Birk am Start gewesen und mitgerannt.

BirgitL gaben alles und waren mit ihren Ergebnissen sehr zufrieden. Das die Fotomachende heimlich den Glühwein heimlich schon vor dem Start getrunken haben soll, wegen der verwackelten Bilder, konnte nicht bestätigt werden, ist aber auch nicht ausgeschlossen. Carlos, Herbert und Thomas waren unter den wenigen Zuschauern.

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

Jubiläen-Ecke
 Im Jan 10 sind im Verein:

Karl-Heinz Formanski	16 Jahre
Wolfram Hohaus	16 Jahre
Siegfried Klein	13 Jahre
Bernd Nitsche	13 Jahre
Alexander Rausch	13 Jahre
Günter Stolzenberg	13 Jahre
Frank Grischke	11 Jahre
Gerhard Pohle	11 Jahre
Dierk Vollmer	11 Jahre
Ralf Kläser	9 Jahre
Gisela Buslei	7 Jahre
Marlies Wimmeroth	6 Jahre
Marion Bader	5 Jahre
Anja Isbanner	2 Jahre

Wer ist wann u. wo für die LLG am Start/ gemeldet:
 03.01. **Ochtendung**, LennartzBi
 10.01. **Düren**, LennartzBi

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

Wer feiert seinen Geburtstag?
07.01. Birgit Wilms 44 Jahre
11.01. Eugen Kuntzmann 71 Jahre

Noch Startkarten für:
 14.03. Ertstadt
 27.03. Königsfors
 18.04. Bad Dürkheim
 25.04. Bonn
 25.04. Düsseldorf
 25.04. Antwerpen
 25.04. Dresden
 01.05. Leverkusen
 02.05. Frechen
 02.05. Düsseldorf
 15.05. Lohmar
 16.05. Refrath
 15.05. Luxembourg
 16.05. Heilbronn
 29.05. Koblenz
 05.06. Köln
 08.06. Menden
 07.08. Köln
 28.08. Niederzier
 12.09. Münster
Weitere Veranstaltungen bitte nachfragen.

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

Geschäftsführer : Udo Lohrengel
 Kassierer : Wolfgang Menzel

Veranstaltungswart :
 Konrad Waßmann

2. Heide Silvesterlauf in Köln. NorbertT war wieder in Köln und berichtet:
„Wie letztes Jahr nahm ich auch dieses Mal am Heide Silvesterlauf des TuS rrh. in Köln teil, der zu den Läufen der Gilden Kölsch Laufcup-Wertung gehört. Weitere LLGler auf der Strecke waren JörgH und HaraldM. Leider waren die

Wetterverhältnisse absolut gegensätzlich zum letzten Jahr, als die Sonne von einem klaren Winterhimmel schien.

Die Strecke, die aus drei Runden durch das Stadion und über gut befestigte Parkwege führt, hatte den Dauerregen der letzten Tage nicht aufnehmen können und war mit großen Pfützen übersät. Da der Regen auch während des Laufs anhielt und der Veranstalter die Startnummern auf etwas stärkeres, aber normales Papier gedruckt hatte, lösten sich diese schon auf den ersten 1-2km ab bzw. auf. Die meisten nahmen die Startnummer in die Hand oder steckten sie sich in die Hose, viele lagen aber auch auf dem Boden. Nach drei flotten Runden mal hinter und mal vor Martin kam ich recht zufrieden ca. 15-20sec hinter Martin und meiner Vorjahreszeit ins Ziel. Jörg lief noch mal eine gute Minute schneller.

Nach dem Zieleinlauf gab es noch Komplikationen, denn die Startnummern mussten den eingelaufenen Zeiten nachträglich zugeordnet werden, was nicht ganz einfach war. Auch nach der dadurch verspäteten Siegerehrung, die mangels Alternativen unter freiem Himmel stattfand, kam es noch zu Korrekturen, so dass erst die abends im Internet veröffentlichten Zeiten plausibel waren. Während mir der Lauf letztes Jahr noch sehr gut gefallen hatte, war mein Eindruck diesmal getrübt. Der Veranstalter sollte sich zukünftig besser auf schlechtes Wetter einstellen.“

Auch **MartinO**, der seinen letzten Wettkampf für seinen alten Verein gelaufen ist, war von dem in Köln erlebten organisatorischen Bedingungen sehr enttäuscht und wird seinen Silvesterlauf in 2010 sicherlich an anderer Stelle absolvieren.

3. Zweiter Januar 2010 – Sommerrunde am Rothenbach. Vom Himmel hoch die Sonne auf uns schien, aber keiner hatte eine kurze Hose an. Dennoch hatte dieser Morgen eine tolle Überraschung parat in Form eines lange „Vermissten“ - **Rainer Kuck.**

Seit 9 Jahren in der LLG, mit einem zwischenzeitlichen Abstecher zur TLG und einer sich anschließenden Auszeit, weil zu viel Bahntraining die Knochen ruiniert hat. Jetzt geht es aber wieder und habe mal sofort die Annalen der LLG durchgeschaut. Mit guten 35 und 36er Zeiten machte er sich und uns seinerzeit Freude. Mittlerweile hat ihn das Alter eingeholt und in der M45 will er sich zukünftig wieder zeigen.

Er lief die Sommerrunde locker mit und ich kann mir gut vorstellen, dass er den Trainingseinheiten - aller – sehr gut tun wird. Leider habe ich kein Foto von ihm auf den Rechnern, was aber baldigt nachgeholt werden soll.

Gleichwohl war die Sommerrunde gut besucht mit Olaf, Klaus, Natalie, Norbert, Birgit und Martin.

Nachdem die 1. Sommerrunde am RB mit 8 TeilnehmerInnen stattfand, ist eine Wiederholung am kommenden Samstag, 09.01. geplant. Dann aber um 15 Uhr, damit man sich am Vormittag von der 1. Arbeitswoche des Jahres erholen kann.

4. Gewaltiger Run auf die M55 eingesetzt. Ich weiß nicht, was sich einige davon versprechen, aber diese Klasse war schon optimal besetzt, aber jetzt ist sie mit 10 Läufern noch stärker. Haben sie sich in der M50 evtl. nicht wohlfühlt und erhoffen sich in der M55 mehr Zuwendung und Herzlichkeit – bei den alten Männern (manche schon Opa!)?

Mitnichten werden sie diese Erfahrung machen, denn diese Altersklasse kennt keine Gnade – auf der Strecke, wo sie viele, meist sich sogar selbst zur Strecke bringen. Dennoch begrüßen wir Euch in der M55 – **Jürgen, Wolfgang, Reinhold, Konrad, Thomas!** Unser Glück ist auch, dass sich zum Jahresende 3 Gute in die M60 – **Alexander, Gerhard, Karl-Heinz** – verabschiedet haben.

5. Unter www.42195-kalender.de wird ein Kalender angeboten, der es in sich hat.

- **680 x 420 mm**
- **12 x 4-farbige Marathonmotive**
- **Bilderdruck matt gestrichen 250 g/qm**
- **Wire-O-Bindung mit 2 Aufhängungen**

Wer Interesse hat, bitte mit mir in Verbindung setzen.
 Deutlichen Preisnachlass kann ich zusagen.

uLo



Abbildung maßstäblich
 680 x 420 mm

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

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

Geschäftsführer : Udo Lohrengel
 Kassierer : Wolfgang Menzel

Veranstaltungswart :
 Konrad Waßmann