

**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, 22.11.2010

**Vereinsnachrichten 65-10**



**1. Am 12.12.** um 12:12 findet der 12. Siebengebirgsmarathon statt. (Was stimmt davon nicht?)  
 Läuferisch gesehen, ein spektakuläres Großereignis zum Ende des Jahres. Rein zahlenmäßig ist es nach dem Bonn-Marathon der stärkste läuferische Aufmarsch in der Region und hätte deutlich mehr Aufmerksamkeit und Anerkennung verdient, als die landläufigen Artikelschreiber (Ergebnisaufzähler) ihm beizumessen in der Lage sind.

Derzeit sind 840 von den 1.100 Startplätzen bereits vergeben. Keine Frage dass der Lauf ausgebucht sein wird. Er zieht LäuferInnen aus ganz Deutschland und darüber hinaus an und ist für den Südkreis besonders attraktiv, was insbesondere durch eine Lawine von Übernachtungen hervorgerufen wird. Bäckereien, Tankstellen, Geschäfte, Restaurants usw. in Aegidienberg und Umgebung finden den Siebengebirgsmarathon längst auch ganz toll und bereiten sich auf den Ansturm vor.

Auch in der LLG wurde sich vorbereitet. **Die Mucher Engel, der kleine Sigg, Hennefs Olaf und Birgit L.** stehen in den Startlisten und werden sich am frühen Morgen des 12.12., bei jedem Wetter, auf den Weg in und durch die Heimat machen. Die Strecke hat deutlich weniger Gemeinheiten aufzuweisen, als es das Siebengebirge bisweilen anbieten könnte. Sie ist sozial und geht nie sehr steil rauf oder runter, worüber sich insbesondere die Muskeln, Bänder, Sehnen und Gelenke der doch schon deutlich über 40 rangierenden Laufkundschaft freuen.

*(Wenn die MaxTeilnehmerzahl erreicht ist, werden keine Meldungen mehr angenommen. Das ist eine Reverenz an die Belange des Naturschutzes)*

**Jubiläen-Ecke**  
 Im November sind im Verein:

Walter Müller	17 Jahre
Harald Müller	17 Jahre
Arnold Pietras	14 Jahre
Herbert Bergold	14 Jahre
Lothar Prang	13 Jahre
Jörg Schmidt	13 Jahre
Katja Ratte	11 Jahre
Rocco Lo Bartolo	9 Jahre
Antje Kucher	7 Jahre
Christine Hülstrunk	4 Jahre
Carsten Nitschke	4 Jahre
Natalie Tesch	3 Jahre
Jörg Holzschneider	2 Jahre

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

- 20.11. **Frechen**, Tesch
- 27.11. **Essen**, KucherO
- 27.11. **Bockenberg**, LennartzBi
- 28.11. **Herten**, Oberndörfer
- 28.11. **Mondorf**, Trinks, Reinisch, LennartzBi, Klein
- 04.12. **Löhndorf**, LennartzBi
- 05.12. **Erpel**, LennartzBi
- 05.12. **Köln**, Dürr
- 11.12. **Bockenberg**, LennartzBi
- 12.12. **Bad Honnef**, Klein, EngelsH +G, KucherO, LennartzBi
- 31.12. **Bonn**, NeitzelB+A, KucherO



**38. Int. Straßen- und Volkslauf des GSV Porz am 20.11.2010 im Erholungsgebiet Leidenhausen**

Gut, die Frage ist berechtigt, wie man sich auf einem Flecken, der Leidenhausen heißt, erholen soll?!

Aber wenn man sich die Schatten auf den Fotos ansieht, die lachenden und nachdenklich entspannten Gesichter richtig einordnet, dann war es ein erholsamer Samstag, ohne Regen und Kälte, ohne Einkaufen, Spülen oder Hausputz, ohne...was auch immer. Die 5.034 m-Runde war gut in Schuss, auch wenn der aufgebrochene Teer auf dem Radweg entlang der Straße und der lose Sand auf dem Verbindungsweg etwas stören. Die 5 km-Strecke war LLG-Frei, aber auf den 10 gab es mit **Harald und Martin** zwei erfahrene Kilometerfresser. Der eine wollte gerne unter 40 und der andere nur gut durchkommen. Martin zeigte schon zur Rennmitte (Foto o.l.) dass er nix anbrennen lassen wollte und riss sehr konzentriert die Kilometer klar unter 4 Min ab. Mit guten 39 sah er sich weiter in guter Form. Haralds Lachen (Foto r.) kann nicht darüber hinwegtäuschen, dass die „alten Knochen“ mal wieder Signale aussendeten, die ein moderateres Tempo einforderten. Er fügte sich und gab nach, um am Ende mit einem flotten letzten Kilometer doch noch unter 49 Minuten das Ziel zu sehen.



Zur Mittagsessenzzeit machten sich **Gerhard, Herbie und Birgit** locker.

Vom 1 km entfernten Start kam das Feld noch als dicker Pulk vorbei. Lediglich bei den Mädels hatte sich Barbara Geyer, LG Sieg, schon mit 70 m deutlich abgesetzt. Es folgten **Birgit** und



**Wer feiert seinen Geburtstag?**

- 22.11. **Birgit Lennartz** 45 Jahre
- 23.11. **Rüdiger Hötger** 53 Jahre
- 27.11. **Jörg Holzschneider** 48 Jahre

**Noch Startkarten für:**

- 28.11. Mondorf (1)
- 05.12. Köln (2)
- (In Klammern Restkontingent)
- Weitere Veranstaltungen bitte nachfragen.

Lennartz  
 Jan Steimel

Ges  
 Kassierer : woirgang menzel

Marion Sohni



Marion Eschweiler, die auch noch die nächsten 5 km zusammenblieben. Herbie bekam von dem Frauenrennen nichts mit, denn er turnte ziemlich weit vorne rum. Er lief sein selbst verordnetes Tempo mit Augenmaß auf Sicherheit und sah zu jeder Zeit sehr gut aus.

Zu Beginn der 2. Runde hatte sich Birgit etwas von Marion absetzen können, aber der Rückstand nach vorne war noch größer geworden. 34 Sekunden ist schon viel, aber sie hatte ja noch 15 km Zeit, daran zu arbeiten. Ende 2. Runde war der Rückstand nicht weiter angewachsen und die Aufholjagd begann. Eingangs 4. Runde war allen, die Birgits letzte Runde kennen oder fürchten klar, dass sie sich den Sieg noch holen wird. Mit einer letzten Runde klar unter 21 Minuten lag sie am Ende deutlich mit einer Endzeit von 1:27 h vorne und war sehr zufrieden mit sich und dem Rennverlauf.



Die genauen Zeiten und Platzierungen könnt Ihr auf unserer HP in Rubrik Ergebnisse nachlesen.

Die Veranstaltung im Freien zog über 700 LäuferInnen an.

Am 23.01.11 beginnt im gleichen Gelände, auf der gleichen Strecke, die Winterserie, die am 05.02. und 20.02. fortgesetzt wird.

Das Streckenangebot umfasst 3 verschiedene Serien.

- 5 / 5 / 5 km
- 10 / 10 / 10 km
- 10 / 15 / 21 km

**Gerhard** sah überwiegend deutlich schneller und besser aus, als es die Zeit von 1:43 h zum Ausdruck bringen kann.

**Martin** freute sich mit ihm und meinte, hoffentlich in der M60 auch noch so schnell zu sein.

