

Langlaufgem  
Geschäftsste  
Feldstraße 4



ugustin  
ar-Inger



LLG  
St.

Vereinsnummer der 30

Ein Sack voll Gesundheit

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-walden.de

Augustin

Lohmar, 27.12.2010

## Vereinsnachrichten 77-10

Weihnachtsbratendekesevernichtungslauf...und wie sie es nötig hatten!



Nicht auf dem Foto ist **Norbert**, der zu Fuß – leicht verspätet – angereist kam und die Weihnachtsläufer verstärkte. Es ging ihm gut, auch noch nach 25 Minuten, so dass er, um den Widerstand etwas zu erhöhen, mich den sehr steilen Rodelhang zum Höhenweg oberhalb der Wahnachtalsperre hochschieben konnte.

**Birgit** war Streckenchef und hatte eine sehr schöne und fast nur flache Tagestour im Angebot.

Vom Rothenbach oberhalb Stallberg auf einem gut zu belaufenden Waldweg, für einige Kilometer, starteten wir. Hier entschieden sich **Nadine, Anja und Klaus** zu einem verkürzten Ausflug in den Schnee und liefen wohl direkt hoch nach Heide, derweil wir uns über den Höhenweg zum Steinbruchgelände begaben. Zaubenhafter Ausblick und tolle, tiefverschnittene Wege führten hinunter nach Seligenthal, um von dort die Sieglinde zu besuchen. Wir hofften hier auf

**Olaf** zu treffen, aber der schrieb später: „*Hoffe, Ihr habt meine Nachricht an der Sieglinde gesehen, ich war bis Seligenthal und bin dann zurück zur Sieglinde. Dort habe ich noch etwas nach Euch Ausschau gehalten und wollte dann aber lieber über Geistingen zurück nach Hause, um das leckere Weihnachtessen nicht zu verpassen :-)*“

*War es ein schöner Lauf heute für Euch? Welche Strecke seid Ihr gelaufen? Ich wäre gern dabei gewesen, aber das Auto muss ich morgen wohl einmal mit warmen Wasser enteisen, die Scheiben sind dermaßen hart mit einer Eisschicht bedeckt, da half noch nicht mal Enteiserspray.*

Und so trabten wir ohne Olaf weiter, überquerten die Sieg und liefen auf dem Damm Richtung Buisdorf. Hier setzten sich einige Spezialisten in forschem Tempo ab und machten für uns die Strecke. **Manfred** blieb bei uns (Chapeau!) **Burkhard** lief voraus, aber dennoch hatten beide etwas Gemeinsames, nämlich die 43. Bei Burkhard ist es das Alter, bei Manfred der J...

Zwischenzeitlich gab es mal etwas Schnee oder Wind, aber auch Sonnenstrahlen trafen unser Antlitz. In Buisdorf querten wir wieder die Sieg und auf Höhe Siegwehr ging es in die Kreisstadt, um zunächst mal Norbert – pünktlich – zu Hause abzuliefern. Einen Kilometer später setzte sich **Martin** ebenfalls nach Hause ab. Auf dem weiteren Weg ließ Manfred durchblicken, dass es sich hier um seinen Schulweg handelt, aber schlappe ca. 60 Jahre seither vergangen sind.

Nach ca. 1:50 h waren wir wieder am RB und **Klaus** setzte sich flugs in sein Auto, um den Tagträumen der letzten 45 Minuten „endlich was zu essen“ entfliehen zu können, da noch nie so lange ohne feste Nahrung gelaufen!

### Bewegung und wenig frische Luft gefällig?

**Sonntag, 02.01.**, 10 Uhr *Rothenbachparkplatz*: Nach 2 Tagen 2011 sollten 2:11 h Laufen schon wieder möglich sein, oder wir versuchen 20,11 km

Wer zwischen den Tagen Urlaub hat: **Mittwochvormittags um 10 Uhr** treffen sich immer einige Damen – die sich auch über Herrenbegleitung freuen – zu einem Dauerlauf. Dauer ca. 1:30 h, Rothenbach.

### Jubiläen-Ecke

Im **Januar** sind im Verein:

Karl-Heinz Formanski	17 Jahre
Siegfried Klein	14 Jahre
Bernd Nitsche	14 Jahre
Alexander Rausch	14 Jahre
Günter Stolzenberg	14 Jahre
Frank Grischke	12 Jahre
Gerhard Pohle	12 Jahre
Dierk Vollmer	12 Jahre
<b>Ralf Kläser</b>	<b>10 Jahre</b>
Gisela Buslei	8 Jahre
Marlies Wimmeroth	7 Jahre
Marion Bader	6 Jahre
Anja Isbanner	3 Jahre

### Wer feiert seinen Geburtstag?

07.01. Birgit Wilms	45 Jahre
10.01. Manfred Licharz	68 Jahre
11.01. Eugen Kuntzmann	72 Jahre
18.01. Angelika Engels	55 Jahre

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

31.12. <b>Bonn</b> , NeitzelB+A, KucherO SohniT, Reinisch
31.12. <b>Gummersbach</b> , Oberndörfer, Tesch, EngelsA+H, Ziegert
31.12. <b>Köln</b> , LennartzBi, Dürr
09.01. <b>Kevelaer</b> , Lämmlein
16.01. <b>Pulheim</b> , 3 (4)Manschaften

### Noch Startkarten für:

13.03. Kandel (3)
20.03. Steinfurt (3)
26.03. Königsfurst (5)
27.03. Köln (3)
03.04. Freiburg (2)
10.04. Bonn (14)
17.04. Weillburg (2)
24.04. Düsseldorf (2)
01.05. St. Wendel (2)
08.05. Düsseldorf (5)



(In Klammern Restkontingent)  
Weitere Veranstaltungen bitte nachfragen.

### JaHrEsHaUpTvErSaMmLuNg

der LLG  
am **13. Februar 2011** in  
Sankt Augustin, OT Menden

Restaurant  
„En de Kohweed“  
Beginn: 17 Uhr

Ich möchte Euch auf ein Laufereignis der besonderen Art Anfang Mai (7./8.5.) nächsten Jahres aufmerksam machen – den 9. Huy-Burgen-Lauf (www.huy-burgen-lauf.de). Es handelt sich um einen Etappenlauf über 2 Tage und 3 Etappen am Nordrand des Harz mit Besichtigungen der Burg Schlanstedt, des Klosters Huysburg, des Schachdorfes Ströbeck mit Schachmuseum und des Wasserschlosses Westerbürg. Ein echter Kultur- und Landschaftslauf ohne Zeitnahme und Platzierungen, bei dem es einzig und allein darauf ankommt, die schöne und zum Teil anspruchsvolle Strecke zu bewältigen. Alle Erstteilnehmer erhalten im Ziel einen Ritterschlag. Die drei Streckenabschnitte (am Samstagvormittag 24,5 km, am Nachmittag 9,5 km, am Sonntagvormittag 21,5 km) können auch von Staffeln (6 Läufer) oder als Walker/Nordic-Walker absolviert werden. Am Freitag findet eine Nudelparty statt, am Samstag ein Sportlerball. Es wird ein Gepäcktransport und ein Personenrücktransfer organisiert, eine Turnhallenübernachtung inklusive Frühstück kann für 7 Euro dazu gebucht werden. Bis 31.12. beträgt das Startgeld 25 Euro, darin sind 2 Mittagessen, zusätzliche Streckenverpflegung, Gepäck und Personentransport, sowie eine Urkunde enthalten. **Olaf**

ALTER	LEISTUNG	NAME	JAHRGANG	DATUM	ORT
18 Jahre	4:04:06	HAUPT Nina Maria	1985	04.10.2003	Köln
19 Jahre					
20 Jahre					
21 Jahre					
22 Jahre	3:19:49	GÜNTHER Marlen	1983	23.04.2005	Weilburg
23 Jahre	3:06:06	GÜNTHER Marlen	1983	30.04.2006	Dresden
24 Jahre	2:53:48	KRESSE Nicole	1973	28.09.1997	Berlin
25 Jahre	2:52:22	KRESSE Nicole	1973	24.05.1998	Duisburg
26 Jahre					
27 Jahre	4:16:46	MENZ Britta	1973	01.10.2000	Köln
28 Jahre	3:26:02	LENK Kerstin	1969	05.10.1997	Köln
29 Jahre	2:46:40	LENNARTZ Birgit	1965	19.03.1994	Steinfurt
30 Jahre	2:49:02	LENNARTZ Birgit	1965	18.06.1995	Enschede/NED
31 Jahre	2:58:42	LENNARTZ Birgit	1965	06.10.1996	Aschaffenburg
32 Jahre	2:47:41	LENNARTZ Birgit	1965	04.05.1997	Regensburg
33 Jahre	2:50:45	LENNARTZ Birgit	1965	21.03.1998	Steinfurt
34 Jahre	2:52:25	LENNARTZ Birgit	1965	03.10.1999	Köln
35 Jahre	2:53:22	LENNARTZ Birgit	1965	22.10.2000	Dresden
36 Jahre	2:45:30	LENNARTZ Birgit	1965	22.04.2001	Hamburg
37 Jahre	3:55:15	MENZ Britta	1973	08.08.2010	Monschau
38 Jahre	3:15:45	LENNARTZ Birgit	1965	14.12.2003	Bad Honnef
39 Jahre	3:04:32	LENNARTZ Birgit	1965	22.04.2004	Bonn
40 Jahre	3:07:36	LENNARTZ Birgit	1965	15.05.2005	Essen
41 Jahre	3:27:24	BÖTTCHER Marianne	1954	08.04.1995	Rodenbach
42 Jahre	3:25:10	LENNARTZ Birgit	1965	09.12.2007	Bad Honnef
43 Jahre	3:00:32	LENNARTZ Birgit	1965	14.09.2008	Münster
44 Jahre	3:22:31	LENNARTZ Birgit	1965	13.12.2009	Bad Honnef
45 Jahre	2:58:40	LENNARTZ Birgit	1965	10.10.2010	München
46 Jahre	3:43:09	KUCHER Antje	1964	11.04.2010	Paris/FRA
47 Jahre	4:49:34	NEITZEL Birgit	1963	02.05.2010	Düsseldorf
48 Jahre	3:50:10	BÖTTCHER Marianne	1954	28.05.2002	Wien/ÖST
49 Jahre	4:21:58	BADER Marion	1956	11.09.2005	Köln
50 Jahre					
51 Jahre	5:04:06	WEITERMANN Ursula	1949	13.08.2000	Monschau
52 Jahre	4:30:13	MÜLLER Brigitte	1953	11.09.2005	Köln
53 Jahre	4:13:08	GUTBRODT Dietlinde	1942	08.04.1995	Rodenbach
54 Jahre	4:39:28	WEITERMANN Ursula	1949	04.10.2003	Köln
55 Jahre	3:49:49	GUTBRODT Dietlinde	1942	08.03.1997	Husum
56 Jahre					
57 Jahre					
58 Jahre					
59 Jahre					
60 Jahre					
61 Jahre					
62 Jahre	5:28:29	MERTEN Kläre	1933	26.02.1995	Marburg

Folgenden Übersichten werden in den VN angeboten:

10 km **Männer**, alle Jahrgänge (VN 72-10)  
 21,1 km **Männer**, alle Jahrgänge (VN 73-10)  
 42,2 km **Männer**, alle Jahrgänge (VN 74-10)  
 3000 m **Männer**, alle Jahrgänge  
 5000 m **Männer**, alle Jahrgänge  
 10000 m **Männer**, alle Jahrgänge

Folgenden Übersichten werden in den VN angeboten:

10 km **Frauen**, alle Jahrgänge (VN 75-10)  
 21,1 km **Frauen**, alle Jahrgänge (VN 76-10)  
 42,2 km **Frauen**, alle Jahrgänge (VN 77-10)  
 3000 m **Frauen**, alle Jahrgänge  
 5000 m **Frauen**, alle Jahrgänge  
 10000 m **Frauen**, alle Jahrgänge