

**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, 14.11.2011

**Vereinsnachrichten 79-11**

**15. Pulheimer Staffelmaraathon**  
 15. Januar 2012  
 www.staffellauf-pulheim.de

Schon gute Tradition in der LLG, die Teilnahme am Pulheimer Staffelmaraathon mit 3 oder 4 Mann-/Frauenschaften und ebenso gute Tradition, dass sich MarionS um die Akquise der TeilnehmerInnen bemüht.

Norberts und Martins Bericht über/aus Lucerne siehe Homepage

Anzumelden sind unsere Teams unbedingt noch vor Weihnachten. Änderungen/Korrekturen/Ausfälle hat es immer gegeben und werden kurzfristig verarbeitet.

**Angeboten werden:**

- Gruppe 1: bis W/M 35 (keine gemischten Staffeln)
  - Gruppe 2: W/M 40 und älter (keine gemischten Staffeln)
  - Gruppe 3: gemischte Staffeln (mind. 3 Etappen müssen von weiblichen Teilnehmerinnen, ohne AK-Einteilung)
- Der/die jüngste Staffelläufer/in legt die Alterklasse der Staffel fest. Jugendliche werden als Hauptklasse gewertet.



**11. 6-h-Lauf in Troisdorf am 12.11.**

Nun hat es bei uns in diesem Jahr nicht zu einer Staffelteilnahme gereicht. Es gab halt zu viele Aufträge:-) Aber, schon seit Jahren, ist stets auf einen Verlass, nämlich auf **HelmutMaatz**, der sich allerdings das ganze Programm alleine antut und 6 Stunden durchs Stadion, auf dem Aggerdamm, durchs ehemalige Belgische Viertel, die Taubengasse runter und durchs Verpflegungszelt kreiselt. Bei diesem Wetter, (man achte auf die Schatten auf dem Foto) sollte es leichter machbar gewesen sein, wie z.B. im letzten Jahr, wo wir die 20% feste Wege in Matschpisten verwandelt haben und der Wind ständig an unseren Klamotten zerrte. Mit 2742 m ist die Runde angegeben und Helmut spulte davon 21 und ein Stück ab und war mit 58,817 km 7. der M60.

Am 13.11. begann erstmalig eine Winterlaufserie in Leverkusen, die von den Triathleten von Bayer04 angeboten wird. Auf der Suche nach neuen Betätigungsfeldern gehörten **Martin und Frank** zu den Erststartern für die LLG. Das Fazit war allg. positiv was nicht allein auf die erstklassigen Endzeiten bezogen war. Ein flacher schneller 5 km-Rundkurs trieb viele zu guten und etliche zu Bestzeiten. Der nächste Termin ist am 11.12., wo wieder verschiedene Strecken von 5 bis 15 km angeboten werden. Martin hat für die ganze Serie gebucht und wird in der Endabrechnung ein Wort mitreden. **Martin schreibt:** Der erste Teil der neuen Leverkusener Winterlaufserie ist gelaufen. Wieder eine Laufveranstaltung, die auf Hinweisschilder für die Anfahrt verzichtet. Scheinbar sind die guten alten VL Schilder vom Aussterben bedroht. Ich habe es mit Hilfe von Anwohnern gefunden. Geboten wurde eine vermessene flache 5 km-Runde, die für den 10 km-Lauf zwei Mal zu absolvieren war. Start und Ziel sind auf der Laufbahn des TSV Bayer 04 Leverkusen. Der größte Teil der Laufstrecke verlief entlang dem Fluss „Dhünn“. Auf Geh- und Radwegen läuft es sich teilweise wie in einem Park. Die Strecke war nicht für die Läufer abgesperrt, aber Helfer versuchten die Strecke freizuhalten. Ich hatte kein Problem, aber bei anderen Läufern gab es wohl auch (fast-)Kollisionen mit Passanten. Ich konnte ein flottes Tempo ohne Probleme durchlaufen und bin sehr zufrieden. Schön war der „persönliche Zielemphang“ von Moderator Jochen Baumhof. Nach dem Lauf gab es in der großen Sportanlage kostenlos Kaffee und Waffel/Kuchen. Eigentlich einen Becher und ein Stück mit einem Bon aus den Startunterlagen. Doch ich habe zu lange ausgelaufen, gequatscht und geduscht. Da waren die meisten anderen Läufer schon weg, die Theke war aber noch gefüllt, und so gab es „all you can drink/eat“ - genau mein Ding.



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

Harald Müller	18 Jahre
Walter Müller	18 Jahre
Herbert Bergold	15 Jahre
Arnold Pietras	15 Jahre
Lothar Prang	14 Jahre
Jörg Schmidt	14 Jahre
Katja Ratte	12 Jahre
<b>Rocco Lo Bartolo</b>	<b>10 Jahre</b>
Antje Kucher	8 Jahre
Carsten Nitschke	5 Jahre
Christine Hülstrunk	5 Jahre
Natalie Tesch	4 Jahre
Jörg Holzschneider	3 Jahre

**Wer ist wann und wo für die LLG am Start / gemeldet:**

06.11.	<b>New York</b> KucherA+O Menzel, Steimel
12.11.	<b>Troisdorf</b> , Maatz
13.11.	<b>Leverkusen</b> , Oberndörfer, Kyron
19.11.	<b>Porz</b> , Tesch
26.11.	<b>Bensberg</b> , LennartzBi
27.11.	<b>Mondorf</b> , Reinisch, LennartzBi, KucherA+O, Böttcher
11.12.	<b>Bad Honnef</b> , Reinisch, KucherO
31.12.	<b>Bonn</b> , NeitzelB+A, Reinisch, SohniT, Oberndörfer

**Wer feiert seinen Geburtstag?**

16.11.	<b>Antje Kucher</b>	47 Jahre
22.11.	<b>Birgit Lennartz</b>	46 Jahre
23.11.	<b>Rüdiger Hötger</b>	54 Jahre
27.11.	<b>Jörg Holzschneider</b>	49 Jahre
29.11.	<b>Gerlinde Schuy</b>	54 Jahre

**TRAININGSZEITEN-/Orte:**

<b>Montag</b>	<b>18.00 Uhr</b> Menden
<b>Dienstag</b>	<b>18.30 Uhr</b> Rothenbach
<b>Mittwoch</b>	<b>09.30 Uhr</b> Rothenbach
<b>Mittwoch</b>	<b>18.00 Uhr</b> Aggerstadion*
<b>Donnerstag</b>	<b>18.30 Uhr</b> Rothenbach
<b>Samstag</b>	<b>10.30 Uhr</b> Aggerstadion*
<b>Samstag</b>	<b>15.30 Uhr</b> Rothenbach

**Was ist am 25. November 2011**  
 Gemeinsames Essen der LLG zum Jahresabschluss, genau 1 Monat vor Weihnachten. Haus Sonnenschein, Blankenberg, Wingertkeller, 19:30 Uhr Organisation: MarionSohni

**Silvesterlauf Bonn.**

Da es auch in diesem Jahr in Birk keinen Silvesterlauf geben wird, wäre in Bonn die nächstgelegene Möglichkeit, sich letztmalig im Jahr – läuferisch – zu betätigen. Weitere Gelegenheiten gäbe es in Euskirchen, Gummersbach und Köln.

**Herbstlauf in Porz Leidenhausen**

Auf bekannten Wegen gibt es die 39. Auflage im Erholungsgebiet Leidenhausen. (gegensätzlicher kann es nicht klingen!) 5, 10 und HM werden angeboten, was 1, 2 oder 4 Runden bedeutet. Auf festen Wegen oder Asphalt geht es überwiegend durch den Wald oder an ihm entlang, aber keinem wird bang, denn man ist nicht allein.

25 Jahre war diese Veranstaltung ein Treffpunkt für die gesamte läuferische Klasse der Region und es wurden Zeiten gelaufen, die sich nur gaaanz wenige vorstellen können. Aber der Kurs kann alles und jeden zufriedenstellen, egal mit welchem Tempo er sich vorstellt

**Noch Startkarten für:**

19.11.	Essen (3)
27.11.	Mondorf (-)
04.12.	Köln (1)
11.12.	Bad Honnef (3)
11.12.	Leverkusen (1)
31.12.	Bonn (5)
31.12.	Köln (3)
22.04.	Bonn (7)

(In Klammern Restkontingent)  
 Weitere Veranstaltungen bitte nachfragen.



Olaf und Antjes Bericht über/aus New York auf der HP. Geschäftsführer : Wolfgang Menzel Kassierer : Marion Sohni

„Die letzten Kilometer waren wie Zahnschmerzen oder Kind kriegen!“