

Langlaufgemeinschaft Sankt Augustin
Geschäftsstelle
Zum Friedenskreuz 7 D-53797 Lohmar



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, 05.12.2012

Vereinsnachrichten 78-12

2 Törchen im Adventskalender geöffnet, 3 Wettkämpfe absolviert

Es wird winterlich und damit kalt. Was tun, viel Laufen um die innere Heizung zu aktivieren. So mein Motto am ersten Dezemberwochenende. Angefangen wurde am 1. Dezember bei kaltem, aber schönem Wetter, in Bensberg bei der Winterserie der SG Bockenbergl. Die Strecke durch das Milchbortal ist wie immer herrlich zu laufen. Zudem heute „nur“ 7,8 km zu rennen waren. Mit 33:59 min war ich schneller als im Vorjahr und konnte als 2. Frau einlaufen. Am Abend fing es dann an zu schneien und wir wurden – zumindest in Inger – mit einer dichten Schneedecke am 1. Advent begrüßt. Doch auf der Anreise zum Mondorfer Weihnachtslauf ging der Schnee in Regen über, der zum Glück in Niederkassel aufhörte. Ich hatte Frau Anklam, meine 77jährige Aquajoggingpartnerin in Menden abgeholt, welche die 10 km walken wollte. Sie hatte sich

18. Mondorfer REWE -Weihnachtslauf
 Sonntag, 2. Dezember 2012 (1. Advent)
 Niederkassel – Mondorf

Im Rahmen des Mondorfer Weihnachtsmarktes und zu Gunsten der Elterninitiative krebserkrankter Kinder Sankt Augustin e.V.

Mitte Oktober den Arm verletzt und durfte daher kein Radfahren. Also ist sie viel gelaufen und wollte diesen guten Trainingszustand jetzt ausnutzen, was ihr am Ende mit 1:39 h auch gelang. Ich selber wollte Ulrike Steeger, unser neues Vereinsmitglied, auf eine Zeit um 45 min ziehen. Auch dies klappte, wobei mich bei km 8 der Ehrgeiz packte, denn vor mir 3 Frauen, von denen ich zwei noch überholen konnte und so nach 44:42 min als Siegerin der W 40/45 einlief. Ulrike schaffte nach einem sehr gleichmäßigen und starken Rennen 45:20 min, wobei uns auf den ersten Kilometern noch Bernd Nitsche den Wind weggenommen hatte, der dann aber auch abzog und in 43:47 min wieder mal Wettkampfluft schnupfern konnte. Anne Gerlach kam nach 58:52 min als 2. der W 60 ins Ziel. Burkhard Lennartz (38:35 min) und Norbert Tesch (42:27 min) waren jeweils als 4. der M40/45 bzw. M50/55 schon vorher eingelaufen. Dazwischen Olaf Kucher (41:33 min), dessen Frau Antje fleißig Fotos für die HP schoss.

Das gute Ergebnis wurde von Rekonvaleszent Alexander Reglin mit 47:56

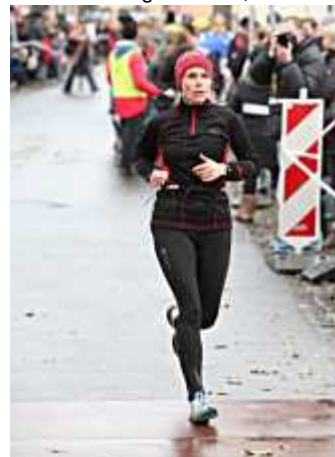
abgerundet.

Auch auf den schon vorher gelaufenen 5 km waren wir mit Klaus Brendel (22:17 min), Anja Isbanner (25:51 min) und Metchchild Vogt (28:41 min) vertreten. Leider fing es gegen 12 Uhr an zu regnen, saß aber schon wieder im Auto auf dem Weg nach Erpel. Unterwegs „setzte“ ich Ulrike in Bergheim aus, die sich jetzt über den Damm nach Hause auslaufen wollte.

Auf der Erpeler Ley angekommen liefen gerade die ersten der Langstrecke ein, ziemlich durchnässt und schmutzig. Bei den Frauen gewann Nina Kunz aus Bonn in 36:53 min vor Marlen Günther, die ihr erstes Rennen nach der Geburt ihrer Tochter Ina im Juli absolvierte.

Und beim Warmlaufen für die Mittelstrecke, war ich froh, nur 2 und nicht wie sonst 6 Runden durch die Matsche zu müssen.

Außer mir war noch Frank Reinisch von der LLG am Start. Ich versuchte schnell anzugehen, da auf 3150 m nicht viel Zeit zum „Einrollen“ bleibt. Doch meine Beine wollten nicht so wie ich, sie waren doch etwas schwer und so brauchte ich mit 14:07 min länger, als sonst als Durchgangszeit für 6 Runden. Frank kam mit 12:52 min als Sieger der M50 ins Ziel. Zumindest hatte ich meine Alterklasse gewonnen und es hatte Spaß gemacht.



Im Dezember sind im Verein:

Eugen Kuntzmann	18 Jahre
Alois Weyer	18 Jahre
Dagmar Müller-Lennartz	17 Jahre
Holger Hofmann	14 Jahre
Karl-Heinz Poppe	11 Jahre
Martin Oberndörfer	9 Jahre
Christof Hess	7 Jahre
Norbert Tesch	5 Jahre

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

- 02.12. **Herten**, Oberndörfer
- 02.12. **Erpel**, LennartzBi, Reinisch
- 02.12. **Mondorf**, Tesch, LennartzBi
KucherO, LennartzB
Nitsche, Reglin, Gerlach
Isbanner, Vogt, Brendel
- 09.12. **Bad Honnef**, Tesch, LennartzBi
- 09.12. **Leverkusen**, Oberndörfer
- 15.12. **Bockenbergl**, LennartzBi, Ziegert, MüllerH
- 31.12. **Bonn**, NeitzelB+A
WiemkerTh, Tesch
- 31.12. **Gummersbach**, Reinisch
Sohni
- 31.12. **Köln**, Oberndörfer, Lennartz
- 13.01. **Leverkusen**, Oberndörfer
- 20.01. **Pulheim**, 3-4 Teams

Wer feiert seinen Geburtstag?

- 07.12.**
Wolfgang Koppatsch
80 Jahre
- 08.12. Konrad Waßmann 57 Jahre**
- 15.12. Heiner Lindner 72 Jahre**

Noch Startkarten für:

- 09.12. Aegidienberg (2)
 - 09.12. Köln (4)
 - 31.12. Bonn (9)
 - 03.03. Leverkusen (6)
 - 10.03. Kandel (4)
 - 17.03. Bensberg (6)
- (In Klammern Restkontingent)**
 Weitere Veranstaltungen bitte nachfragen.

TRAININGSZEITEN-/Orte:

- Montag, 18.00 Uhr** Menden
- Dienstag, 18.30 Uhr** Rothenbach
- Mittwoch, 18.00 Uhr** Aggerstadion
- Donnerstag, 18.30 Uhr** Rothenbach
- Samstag, 10.30 Uhr** Aggerstadion
- Samstag, 15.30 Uhr** Rothenbach

Nächste Ausgabe:

- Wolfgang's 29.000 Tage
- Die LLG feiert
- Schönes Siebengebirge
- Wer organisiert Weihnachtslauf?

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

Geschäftsführer : Udo Lohngel
 Kassierer : Wolfgang Menzel

Veranstaltungswart :
 Harry Bergold



Ich genoss noch die Rückfahrt über Kalenborn und Aegidienberg durch die winterlich verschneite Siebengebirgslandschaft, auch mit dem Gedanken/Bedenken, hier am kommenden Sonntag Marathon laufen zu wollen. **BirgitL**

Hier ein Statement von mir:

Bin in diesem Jahr das zweite Mal in Mondorf gelaufen, da mir die Strecke im letzten Jahr gefiel und man hier auch immer viele Vereinskollegen und andere bekannte Läufer aus der Region trifft. Diesmal war bei nasskaltem Wetter etwas mehr an Kleidung angesagt. Trotzdem waren die Bedingungen nicht schlecht. Nur an einigen Stellen hatte man Gegenwind, auf dem langen Stück von der ersten 180° Wende bis zum Mondorfer Hafen war aber Rückenwind, so dass man hier gut laufen konnte. Trotzdem lief es bei mir heute nicht ganz optimal, auf der zweiten Hälfte musste ich etwas Federn lassen. Aber da ich auch keine schnellere Zeit erwartet hatte, war ich mit den 41:30 Netto im Ziel zufrieden. Die Startnummernausgabe und die Umkleiden waren diesmal in einer Schule. Es gab dort besonders am Eingang viel Gedränge. Trotzdem ist die Veranstaltung immer top organisiert und ein echtes Highlight in der Region, was man auch an den steigenden Starterzahlen ablesen kann. Beim 10 km-Lauf waren knapp 700 Starter angemeldet. – es gab insgesamt einen neuen Teilnehmerrekord! **OlafK**

Auf der Homepage sind weitere und deutliche schönere Fotos von Antje zur allgemeinen Erbauung abgelegt.