

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
 Priv 02246 - 915 90 80
 info@LLG-St-Augustin.de, www.LLG-St-Augustin.de
 www.marathon-und-mehr.de

Lohmar, 27.01.2015

Vereinsnachrichten 04-15

19. Straberger Crosslauf am 24.01.2015

Veranstalter: FC Straberg - LA in Dormagen-Straberg, Sportplatzgelände
 Trotz eisigem Wetter und anhaltendem Schneefall war der 19. Straberger Crosslauf gut besucht. 240 Teilnehmer zwischen drei und 78 Jahren gingen an den Start und stapften tapfer ihre Runden durch die weiße Landschaft.

Die Starterzahl kam zwar nicht an die aus dem vorigen Jahr heran, aber dennoch ist Organisator Jürgen Cziommer zufrieden: "Letztes Mal hatten wir noch gleichzeitig die Eröffnung unserer Tartanbahn, unser Ziel sind die 300." Und die wurden dank zahlreicher Nachmeldungen fast erreicht.

FrankR hatte schon immer ein Faible für das Crosslaufen und entschloss sich kurzfristig für eine Teilnahme. Er schreibt:

Da im vergangenen Jahr die Crossmeisterschaften in Wassenberg für mich nicht geklappt haben, musste noch ein Crosslauf her, um mit der Abrundung des alten Jahres das neue zugleich zu beginnen. Straberg lag zeitlich recht günstig und ich meldete mich für die 7,2 km Strecke an.

Gegen 10 Uhr setzte heftiger Schneefall ein und ich befürchtete, dass der Lauf für mich wieder ausfällt, doch ein Crosslauf ist ja im Winter und ich entschloss mich dort hin zu fahren. Nach einer Stunde Fahrzeit war ich vor Ort.

Ich traf auf Markus Heisig vom TV Refrath und wir kamen ins Gespräch, denn in der gleichen AK hat man auch ähnliche Fragen oder Probleme. Nach dem Start lief ich zunächst zurückhaltend an und orientierte mich an Markus. Doch er ist etwas schneller und lief mein eigenes Rennen mit abnehmendem Sichtkontakt, aber richtig für mich, denn so konnte ich in der letzten Runde noch einige Konkurrenten einholen.

Für mich war dieser Lauf wie das Salz in der Suppe, denn es hat mir sehr gut gefallen und mir Mut gemacht.



Im Februar sind im Verein:

Eugen Kuntzmann	21 Jahre
Marianne Hohaus	17 Jahre
Lutz Forst	16 Jahre
Franz Lämmlein	16 Jahre
Norbert Dzialas	11 Jahre

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

25.01.	Porz, Oberndorfer, Lennartz Reglin, BöttcherW
01.02.	Königswinter, LennartzBi
01.03.	Leverkusen, Oberndorfer
08.03.	Kandel, NeitzelB+O
19.04.	Bonn, Böttcher, Reglin
26.04.	Detmold, KucherO

Wer feiert seinen Geburtstag?

29.01.	Walter Müller	78 Jahre
30.01.	Klaus Braun	48 Jahre
04.02.	Burkhard Lennartz	48 Jahre
07.02.	Waldemar Böttcher	37 Jahre
11.02.	Birgit Neitzel	52 Jahre

12.02.

Karl-Heinz Formanski
70 Jahre



TRAININGSZEITEN-/Orte:

Montag,	18.00 Uhr	Menden
Dienstag,	18.30 Uhr	Rothenbach
Mittwoch,	18.00 Uhr	Aggerstadion
Donnerstag,	18.00 Uhr	Rothenbach
Samstag,	10.30 Uhr	Aggerstadion
Samstag,	16.00 Uhr	Rothenbach

Noch Startkarten für:

01.03.	Leverkusen
08.03.	Kandel
15.03.	Bensberg
22.03.	Köln
19.04.	Bonn
19.04.	Düsseldorf
01.05.	Leverkusen
03.05.	Frechen
09.05.	Mannheim
17.05.	Gelsenkirchen
17.05.	Refrath
17.05.	Heilbronn

Weitere Veranstaltungen bitte nachfragen.



Die Teilnehmer der diesjährigen Winterlaufserie in Porz-Leidenhausen trafen auf Winter. Damit muss man erstmal klarkommen, weil für viele Schneefall mittlerweile zu den Wetterphänomen gehört. Viel Schnee am Vortag, Frost in der Nacht und 0° am Renntag bis zum Mittag. Danach wurde es wärmer und es tropfte von den Bäumen und das Geläuf wurde matschiger, aber dafür hatte man ja bezahlt. Von den knapp 800 Angemeldeten blieben 200 fern, aber dafür meldeten sich 200 nach und so war ordentlich Betrieb im Gelände.

Viele hatten ordentlich trainiert, um den Lohn dafür einzulaufen. Aber daraus wurde nichts, denn auch mit Spikes war man nur streckenweise im Vorteil. So war der Radweg entlang der Hauptstraße über 1,5 km völlig frei und da sind Spikes eher hinderlich. Es waren eben LäuferInnen mit Tanzqualitäten und motorischer Geschicklichkeit gefordert.

Die hatten auf jeden Fall **Alexander und Martin**, denn eben Martin traf noch einen Läufer, den er vom Tanzkurs mit seiner Frau kannte und da war das Foxtrotten seeehr hilfreich.

Alexander hat für die mittlere Serie (3x10) gemeldet und ist sich sicher, dass er am 08.02. deutlich flotter im Ziel sein kann, wenn schneefrei.

Martin hat die große Serie gebucht und muss dann 15 km laufen, bis er endlich mit Würstchen vom Grill in der Hand auslaufen kann.

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

Geschäftsführer : Udo Lohrengel
 Kassierer : Wolfgang Menzel

Veranstaltungswart :
 Birgit Lennartz komm.



Das war's. Auf Wiederse- 47.
Am Dienstag, den 3.2. lade ich Euch herzlich,
zum gemütlichen Beisammensein am Rothen-
bach ein.
Ich freue mich ab 19:30 Uhr auf Euch! **Klaus**

JaHrEsHaUpTvErSaMmLuNg
wieder mit

VERLOSUNG

Auch am **22.02.** wird es wieder eine Verlosung
von **100 Preisen** geben. Dafür habe ich 100
Lose vorbereitet.

Es gibt nur Gewinne, die alle klar über dem
Lospreis von Euro 2 liegen werden.

Zu gewinnen gibt es:

- 31 Freistarts für Läufe in der Region.

Von Bonn bis Köln-Marathon, von Leverkusen
bis Hennef u.v.m.

- sowie lafotypische Accessoires

Gesamtumfang an Preisen beläuft sich auf ca.
800 Euro.

Lose können ab sofort über mich gekauft wer-
den, bei den versch. Laufreffpunkten oder
wenn man mich trifft.

Die Aushändigung der Preise erfolgt dann am
22.02. nach der JHV. **Udo**

Liebe LLG´ler,

in diesem Jahr soll der Vereinsausflug ein
etwas anderes Gesicht bekommen. Es
wurden 2 Veranstaltungen vorgeschlagen:

3.10. Staffelmarahton Waldbreitbach

oder

25.10. Frankfurt Marathon.

Beim Staffelmarahton in Waldbreitbach
teilen sich bis zu 7 Läufer auf einer ca. 2
km langen Strecke die Marathondistanz
auf. Im Bereich der Wechselzone ist immer
Leben, Trubel. In den letzten Jahren hat-
ten wir immer viel Spaß vor Ort. (siehe
auch diverse Berichte auf unserer HP) Hier
könnte man die Veranstaltung bei Essen
und Trinken auf der Malberghütte ausklin-
gen lassen.

Beim Frankfurt Marathon am 25.10. könn-
ten wir versuchen, eine 10er-Mannschaft
zu stellen. Beim Frankfurt-Marathon wer-
den in diesem Jahr auch Deutsche Meister-
schaften ausgetragen. Eine gemeinsame
Vorbereitung auf solch ein Großevent
bringt neben viel Spaß auch eine enorme
Motivation und Unterstützung.

Um 10 Marathonläufer ins Ziel zu bringen,
sind zunächst mindestens 12-15 Interes-
senten notwendig.

Auch für Nicht-Marathonläufer wäre etwas
dabei, da es einen Staffelmarahton mit den
unterschiedlichsten Streckenlängen (12 km
– 7 km – 9,5 km – 13,5 km) gibt.

Und Garnicht-Läufer werden ebenso ge-
braucht: Als Fan-Club, Betreuer, Anfeue-
rer, Motivator und Tröster. Geplant wäre
eine Anreise am Samstag und mit gemein-
samer „Pasta-Party“ am Nachmittag.

Damit wir möglichst vielen gerecht wer-
den, bitte ich um Stellungnahme, Verbes-
serungsvorschlägen, Alternativen zum
Thema Vereinsausflug oder ob eines dieser
Angebot Annahme findet entweder per
Email bis zum 20. Februar an mich oder di-
rekt am 22.2. bei der Jahreshauptver-
sammlung, wo das Thema Vereinsausflug
dann besprochen und festgelegt werden
sollte. **Birgit Lennartz**