

Langlaufgemeinschaft Sankt Augustin
Geschäftsstelle
Zum Friedenskreuz 7 D-53797 Lohmar



Vereinsnummer der LLG St. Augustin im LVN 30141

Tel. 02246 - 911 647 Mobil 0151-25866395
Priv 02246 - 915 90 80
info@LLG-St-Augustin.de, www.LLG-St-Augustin.de
www.marathon-und-mehr.de

Lohmar, 05.11.2018

Vereinsnachrichten 31-18

14.600 Euro Spendengeld
von
1.600 Anmeldungen
1.300 TeilnehmerInnen
1.200 Finisher



Nicht nur Herbie war es an diesem Sonntagmorgen auf dem rechten Bonner Rheinufer zu kalt, denn ca. 300 kamen einfach nicht und schrumpften die Teilnehmerfelder. Als sich der Nebel verzog lachte die Sonne und da man ja in Bewegung war froren nur die, die als Zuschauer oder Helfer im Einsatz waren.

Mit dem Hobby spenden kommt immer gut an und das seit nunmehr 21 Jahren. Nutz-



nießer sind die Deutsche Kinderkrebshilfe, das DRK und die Aktion Benni&Co. Martin (30 km) und Helmut (15 km), schon viele Male und Ilse über 15 km waren dabei. 463 LäuferInnen füllten die komplette Brückenrunde und liefen das Original. Weil es Martin so gut gefällt und in Vorbereitung auf den Rursee-Marathon konnte er zwei Runden Schiffe zählen. Mit nur 90 TeilnehmerInnen eine evtl. sonst einsame Angelegenheit.



Im November sind im Verein:

Harald Müller	25 Jahre
Walter Müller	25 Jahre
Herbert Bergold	22 Jahre
Arnold Pietras	22 Jahre
Jörg Schmidt	21 Jahre
Katja Ratte	19 Jahre
Antje Kucher	15 Jahre
Jörg Holzschneider	10 Jahre
Frank Roland	3 Jahre
Ulrike Steeger	6 Jahre

21.10. Bonn , Lorenz-Kimmich Oberndorfer, Maatz
21.10. Refrath , Tesch, Reinisch Lohrengel, Braun
27.10. Köln , Tesch
28.10. Auckland , Menzel
28.10. Thomasberg , ilse, Lennartz Bu
28.10. Altendorf, Pohle
04.11. Einruhr , Oberndorfer
04.11. Bensberg , LennartzBi ilse, EngelsH
25.11. Bensberg , LennartzBi
09.12. Ägidienberg , ilse

Noch Startkarten für:

- 11.11. Leverkusen (3)
 - 01.12. Marienhagen (2)
 - 02.12. Erpel (5)
 - 02.12. Leverkusen (4)
 - 09.12. Ägidienberg (1)
 - 02.02. Dieringhausen (5)
- Weitere Veranstaltungen bitte nachfragen.

Wer feiert seinen Geburtstag?

06.11. **Sven Becker** 57 Jahre

08.11.
Frank Reinisch
60 Jahre

11.11. **Sigurt Zacher** 54 Jahre
12.11. **Udo Lohrengel** 67 Jahre
13.11. **Karsten Dzialis** 46 Jahre
16.11. **Antje Kucher** 54 Jahre



Herbstsonne in den Gesichtern nach Mannschaftssieg durch Klaus, Norbert und Frank über 10 km

33. Auflage im Königsforst, nahe Refrath, auf den schnellen grünen Autobahnen für Zeitenjäger und Genussläufer im gleichen Maße ein Gewinn. Der frische Morgen sah winterlich eingepackte



LäuferInnen und nur wenige in kurzen Hosen. Um 9 Uhr lag es an mir, die 5 km mit vertretbarem Aufwand abzulaufen. Nach 400 m waren noch 3 oder 4 LäuferInnen hinter mir, aber ich blieb kalt (wg. der Temperatur).
AB km 1 begann das Vergnügen, nämlich Aufaufen und Einholen, also Einsammeln von sehr freundlich zu schnell Angelaufenen. Das setzte sich dann auch

TRAININGSZEITEN-/Orte:

Montag,	18.00 Uhr	Menden
Dienstag,	18.30 Uhr	Rothenbach
Mittwoch,	18 U	TT Aggerstadion
Donnerstag,	18.00 Uhr	R'bach
Samstag,	15.30 Uhr	Rothenbach

Geschäftsführer : Udo Lohrengel
Kassierer : Wolfgang Menzel

Verantwortlich : ...
Kontakt : ...

auf dem zweiten Kilometer fort, bis es ab km 2,3 einen Minianstieg bis zur Wende hinaufging, der meine begrenzten Möglichkeiten zutage förderte. Bei km 3, war ich wieder auf Kurs und hatte Spaß, denn bis ins Ziel lief es rund und flott in meinem ersten Wettkampf seit über einem Jahr.

Gegen 11 Uhr ging es ums Doppelte an Strecke, aber alle waren in bester Stimmung und angriffslustig ging es zur Sache. Alle siegten in ihren AK und liefen gute Zeiten, die für den Mannschaftstagesieg reichte. Obwohl Norbert nicht gerade barfuß, aber doch mit tempountauglichen Trainingstretern die Strecke absolvierte. Mit der richtigen Beschuhung hätte er Sohn Tobias sicher eingeholt...

Klaus schrieb über Refrath:

Meine erste Teilnahme beim Refrather Herbstlauf, für den ich mich nach dem Halbmarathon in Köln kurzfristig entschieden habe.

Schon beim Nachmelden hatte ich das Gefühl, eine sehr angenehme Ver-



staltung zu besuchen. Parken nahe Start und Ziel, tolles Spätsommerwetter, gewärmte Zelte zum Umziehen und Anmelden sowie Verpflegungsstände, die es schwermachten, sich bis nach dem Lauf zu gedulden.

Moderator Jochen Baumhof hatte zum Start des 10km-Lauf alles gut im Griff und hatte zuvor bereits die 5km-Läufer/innen auf die Strecke geschickt. Unter ihnen auch Udo, der sich mit eisernem Willen und hartem Training wieder gut in Form gebracht hat.

Frank, Norbert, Sohn Tobias und ich, wollten sich ebenfalls durch den wunderschönen Herbstwald bewegen. Wir hatten auf der Strecke aber eher Zwischenzeiten und Mitläufer im Sinn, als das schön gefärbte Laub der



Bäume.

Letztere wollten wir möglichst schnell an uns vorbeiziehen lassen, was auf der komplett im Wald gelegenen Wendepunktstrecke ganz gut gelang. "So sehen Sieger aus", könnte die Bildunterschrift nach dem Refrather Herbstlauf lauten, da alle 4 LLG'er ihre Altersklasse gewannen! Dazu kam noch, dass insgesamt auch die Mannschaftswertung von der LLG gewonnen wurde!

So habe ich anschließend dann sehr erfreut an der Kuchentheke gestanden und ich sage euch, der war verdammt lecker. 7 verschiedene Stücke hatte ich einpacken lassen und alle waren so gut, dass ich zu Hause kaum sagen konnte, welcher mein Favorit war. Wer jetzt an Kalorien und Zucker denkt ok, doch ein schlechtes Gewissen hatte ich beim Essen nicht, denn es war schließlich Bio-Vollkornkuchen.

Ein Lob an den Veranstalter und ich kann den kleinen, aber sehr feinen Lauf gerne weiterempfehlen.



Kleine Ergänzung:

Man schaue auf dem Mannschaftsfoto oben auf das Kennzeichen und liest GLAS. Das nahm Klaus zum Anlass, genau dort, neben dem Auto seine Brille beim Umziehen abzustreifen. Seine Suche blieb erfolglos. Dann bat er mich um Hilfe und bebrillt war ich in der Lage, das Teil schnell zu finden. Aber Klaus hatte diese schon be- bzw. zertreten. Er hielt die Glasreste in der Hand und war bei der Kuchenauswahl neuerlich auf fremde Hilfe angewiesen.