

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, 18.11.2019

Vereinsnachrichten 33-19

Im **November** sind im Verein:

Walter Müller	26 Jahre
Harald Müller	26 Jahre
Herbert Bergold	23 Jahre
Arnold Pietras	23 Jahre
Jörg Schmidt	22 Jahre
Katja Ratte	20 Jahre
Antje Kucher	16 Jahre
Natalie Mück	12 Jahre
Jörg Holzschneider	11 Jahre
Ulrike Steeger	7 Jahre
Frank Roland	4 Jahre

Für die **LLG** am Start:

20.10. **Bonn**, Ilse, LennartzB
20.10. **Refrath**, Oberndorfer, Kaiser,
20.10. **Berlin**, KucherO
26.10. **Altendorf**, LennartzBi
27.10. **Remscheid**, Lämmlein
Kyrion, Frauenstaffel UM
Ilse, Birgit, Barbara
27.10. **Frankfurt**, Tesch
09.11. **Bonn**, Menzel, Brandt
10.11. **Winterscheid**, Ilse, Kyrion,
Böttcher
01.12. **Mondorf**, LennartzBi, Ilse
Kaulbach, Kaiser, Steeger
01.12. **Erpel**, Lohrengel
08.12. **Bad Honnef**, Brandt, Ilse
31.12. **Bonn**, Wilms, Kyrion
31.12. **Köln**, NeitzelA
19.01. **Pulheim**, Brandt
16.02. **Herten**, Lämmlein
22.03. **Bensberg**, Peppel, Menzel
Lämmlein
26.04. **Bonn**, Peppel, WiemkerM
Brandt, Maatz, Trinks, Bött-
cher, Lämmlein

Wer feiert seinen Geburtstag?

21.11. Thomas Schmitz 2 59Jahre
22.11. Birgit Lennartz 54 Jahre
23.11. Rüdiger Hötger 62 Jahre
27.11. Jörg Holzschneider 57.J.
06.12. Barbara Kaulbach 58Jahre
07.12. Wolfgang Koppatsch
87 Jahre

Noch Startkarten für:

01.12. Erpel (4)
01.12. Köln (2)
01.02. Dieringhausen (5)
14.03. Köln (4)
22.03. Bensberg (6)
26.04. Bonn (85)

**Weitere Veranstaltungen
bitte nachfragen.**

Liebe LLG'ler,

wir starten das Jahr 2020 mit einer Neuerung und haben die Jahreshauptversammlung und das Neujahressen zusammengelegt.

Am **Freitag, den 17. Januar 2020** beginnen wir um **18 Uhr** mit der **Jahreshauptversammlung** (separate Einladung dazu folgt zeitnah). Anschließend gegen 19 Uhr findet dann das Neujahressen statt. Lokalität ist der Heidekrug in Lohmar-Heide (Franzhäuschenstr. 64)

Anfang dieses Jahrs hat der Catering & Partyservice Müller diese Gaststube wiederbelebt. Immer dienstags ist sie geöffnet.

Daneben wird der gemütliche helle Raum für Veranstaltungen inklusive Bewirtung angeboten. Wir haben ein Buffet bestellt, bei dem hoffentlich für jeden etwas dabei ist:

Vorspeise: *Mozzarella Miniotomaten mit Basilikum, Salatplatte*

Hauptgang: *Schweinefilet in Pfefferrahmsauce, Hähnchen mit Spinat gefüllt, in einer Knoblauch-Zitronen-Sauce dazu Gemüse, Kartoffeln und Spätzle*

Nachtisch: *Mousse au Chocolat, Obstsalat.*

Kosten 27,- Euro pro Person. Der Verein übernimmt davon 7, Euro. Das heißt für Euch 20,- Euro plus Getränke.

Wir bitten um **verbindliche Anmeldung bis zum 5. Januar 2020**

Viele Grüße, Birgit & Udo



Bei der 36. Auflage dieses Benefizlaufs starteten rd. 1.100 LäuferInnen über die Distanzen von 10, 15 und 30 km. Das angekündigte Regenwetter ließ über 200 Gemeldete zu Hause bleiben. Dennoch konnte sich das Organisationsteam um über eine Spendensumme in Höhe von 13.000 Euro freuen.



11.800 Euro gehen an die Deutsche KinderKrebshilfe, 800 Euro an das Deutsche Rote Kreuz und 400 Euro an die Aktion Benni & Co.

Drei-Brücken-Lauf Beuel, seit 1983 gibt es diese Veranstaltung. Mehr zur Entstehung und Geschichte kann man auf der Homepage der Veranstaltung unter www.drei-bruecken-lauf.de/rueckblick nachlesen.

Und so gut strukturiert und kompakt wie die Internetseite ist auch die Veranstaltung. Anmeldung, Duschen und ein sehr gutes und preiswertes Kuchen-Brötchen-Buffett befinden sich in der Josefschule in Bonn-Beuel direkt gegenüber vom Brückenforum. Der Start ist keine 100 Meter entfernt direkt am Rheinufer. Angeboten werden 30 km (2 Runden), 15 km (große Brückenrunde) und 10 km (über die Nordbrücke und zurück über die Kennedybrücke). Die Startzeiten ab 9 Uhr sind zivil. Einziges Manko: Parkplätze. Hier gibt es nur die Parkhäuser oder man reist mit der Straßenbahn an.

Standardtermin ist immer der 3. Sonntag im Oktober. Meist mit Wetterglück. Doch diesmal war die Vorhersage eher nass. Doch ich wollte nach 19 Jahren mal wieder teilnehmen, stellte mich auf Regen ein und fuhr hin. Es war trocken, noch! Denn ab 10 Uhr sollte es regnen, also entweder Rennen oder das Duschen während des Laufes schon erledigen.

9.20 Uhr Start am Hans-Steger-Ufer Richtung Rheinaue. Bald liefen Ilse und ich zusammen und so kamen wir in 47:50 als 13. und 14. Frau ein und waren jeweils Siegerin unserer AKs.

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

Geschäftsführer : Udo Lohrengel
Kassierer : Wolfgang Menzel

Veranstaltungswart :
komm. Birgit Lennartz

Kurzes Schwätzchen hier und da, etwas trinken und ab zum Auto bzw. Fahrrad, denn es fing an zu Regnen. Ich freute mich auch die warme Dusche im Fitnessstudio, Ilse wurde schon auf der Radfahrt nach Hause kalt geduscht. **Birgit**

Sonntag, 20. Oktober, Brückenlauf in Bonn war angesagt. Was soll man auch sonst an einem total verregneten Sonntag tun? Der Erlös der Veranstaltung ging wie immer an die Kinderkrebs-hilfe, also Laufen durch den Regen für den guten Zweck. Für mich sollte es aber auch der 4. und letzte Lauf im Bonn-Cup sein. Deshalb war klar, dass ich in diesem Jahr die kurze Strecke über 10 km wählte. Beim Start traf ich Birgit, die sich auch nicht von dem schlechten Wetter abhalten ließ. Noch war es trocken und die Worte des Moderators nahm ich mir zu Herzen: Wer sich beeilt kommt noch im Trockenen im Ziel an. Birgit begleitete mich auf der gesamten Strecke. Kurz vor der Kennedy-brücke war ich ziemlich fertig, hatte Seitenstechen und das Laufen fiel richtig schwer. Aber Birgit motivierte mich, durchzuhalten und bergab noch mal richtig Gas zu geben. Das gelang mir dann tatsächlich, und wir liefen nach knapp 48 Minuten ins Ziel. Der Moderator hatte Recht gehabt: Wir waren trocken im Ziel. Mir sicherte der Lauf weitere 25 Punkte für die AK im Bonn-Cup und Birgits Sieg in der AK verhindert, dass ich meinen AK-Sieg im Cup noch im letzten Lauf (Nikolauslauf) verlieren kann. **Ilse**



Die LLG will mit mindestens 2 Teams am Start sein. Eines mit LäuferInnen, die über 5 min/kmh laufen und eines da-runter. Karsten hat sich als 1. gemeldet. Weitere Meldungen an info@llg-st-augustin.de Kosten für 2 Staffeln übernimmt der Verein.



über 5 min/kmh	Strecke	Name	Ersatz/Vertreter	Mitfahrer bei
2,2 Auftaktrunde und 1x 5 km-Runde	7,2 km	N.N.		
1 x 5 km-Runde	5 km	KarstenB		
2 x 5 km-Runde	10 km	N.N.		
1 x 5 km-Runde	5 km	N.N.		
2 x 5 km-Runde	10 km	N.N.		
1 x 5 km-Runde	5 km	N.N.		

Stand: 18.11.2019

unter 5 min/kmh	Strecke	Name	Ersatz/Vertreter	Mitfahrer bei
2,2 Auftaktrunde und 1x 5 km-Runde	7,2 km	N.N.		
1 x 5 km-Runde	5 km	N.N.		
2 x 5 km-Runde	10 km	N.N.		
1 x 5 km-Runde	5 km	N.N.		
2 x 5 km-Runde	10 km	N.N.		
1 x 5 km-Runde	5 km	N.N.		

Wer im Winter etwas für seine Körperstabilität tun möchte, gerne mit dem eigenen Körpergewicht arbeitet und nicht länger als 1 Stunde - dafür aber intensiv – investieren möchte, der sollte es mal mit Body Cross versuchen. Weitere Infos, Zeiten, Orte und Kurse findet Ihr unter

www.powerpackathletics.de

Ein Probetraining ist nach Anmeldung jederzeit möglich. Bei weiteren Fragen könnt Ihr Euch auch an mich wenden.

Birgit L.



Trotz viel Regens gute Leistungen

Auch nach tagelangen Regenfällen bleiben die zu belaufenden Wege in sehr gutem Zustand und lassen Zeiten zu, an die vorher nicht geglaubt wurde. So ist dann auch der Betrieb, nur eine Woche nach dem Köln-Marathon, erstaunlich, auch wenn es kein Hochbetrieb war, weil das Wetter nicht jedermanns Sache ist. Der Kurs ist und bleibt schnell und hat mit dem Begegnungsstück und der Wende nach km 5 optimale Möglichkeiten, sein weiteres Rennen zu durchdenken, die Mitläufer zu studieren, sein Chancen zu bewerten oder einfach nur zufrieden zu sein mit dem was bisher ging und noch gehen sollte. Klaus und Martin wählten aus dem Streckenangebot die 10 km. **Sie schreiben:**

Noch am Abend des Marathons von Köln habe ich beschlossen, eine Woche später beim Refrather Herbstlauf die 10 km durch den Königsforst zu laufen. Ich wollte wissen ob ein Tempo unter 45 Minuten noch geht. Die Trainingseinheiten für Köln sollten doch für irgendetwas nütze sein. Ich fühlte mich gut, lief auf dem ersten Kilometer an Vereinskamerad Klaus Kaiser vorbei und erreichte den Wendepunkt nach genau 22 Minuten. Der zum Start einsetzende und zunehmende Regen störte wenig. Die Beine wollten arbeiten, der Köln Marathon war irgendwie schon vergessen, und ich gab auf dem Rückweg alles. 20:05 für die zweiten 5 km erfreuten mich sehr. **Martin**

Nachdem ich meine 10km Wunschzeit beim Siegburger City Lauf verpasst hatte, war ich natürlich höchst motiviert, das Ganze bald nochmal in Angriff zu nehmen. Also gings jeden Mittwochabend zum Bahntraining um weiter an den Zeiten zu feilen. Der DLV vermessene Refrather Herbstlauf wurde mir von Udo empfohlen und lag auch zeitlich genau richtig. Zur Auswahl stand auch der Bonner Drei-Brücken-Lauf, aber da ich gerne mal was Neues mache reizte mich der Königsforst doch mehr. Die Bedingungen waren temperaturmäßig ideal. Zusätzlich gab es reichlich Kühlung von oben die pünktlich zum Start einbis zum Schön, zwei



setzte und auch dann zuverlässig Schluss andauerte. mir noch nicht bekannte Gesichter der LLG, MarcoP und MartinO, auf der Strecke zu sehen. Die M60 war bei 108 Startern mit 9 Läufern recht gut besetzt und es gab somit eine schöne Herausforderung. Die Strecke hat auf dem Hinweg insgesamt eine leichte Steigung, die den Rückweg dann wiederum etwas leichter macht. Zuschauer gab es, wohl wetterbedingt, auf der Strecke

nur vereinzelt, dafür aber einen sehr schönen Wald und viele Hunde die mit ihrem Herrchen Sonntagmorgen-Gassi gingen (oder umgekehrt). Eine höchst kuriose Szene ergab sich dann auch auf dem ersten Kilometer an einer Kreuzung wo eine Dame mit ihrem nervösen kleinen Schnauzer einfach nicht einsehen wollte, dass es günstiger wäre den Pulk der Läufer erstmal durchzulassen. Nein, sie bestand auf ihr "Vorfahrtsrecht", und ging mitten über die Laufstrecke. Es war nur schwer abzuschätzen wer von den beiden sich dann über die Läufer mehr aufregte, die Dame oder der Schnauzer. Lustig war's doch. Zufrieden mit 47:25 Minuten und Platz 2 ging es dann bei strömendem Regen zurück zum Auto und auf den Heimweg. Gerne bin ich nächstes Jahre wieder dabei, dann aber vielleicht mal ohne Kühlung von oben. **Klaus**



Schäftsführer : Udo Lohrengel
Sprecher : Wolfgang Menzel

Veranstaltungswart :
komm. Birgit Lennartz