

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 Mobil 0151-42427198
info@LLG-St-Augustin.de, www.LLG-St-Augustin.de
www.marathon-und-mehr.de



Lohmar, 2.12.2020

Vereinsnachrichten 37-20

Weihnachtslaufprogramm der LLG 2020

2. Weihnachtstag – schwer auf Draht in Altenrath



im Januar sind im Verein:

Wolfram Hohaus	27 Jahre
Günter Stolzenberg	24 Jahre
Siggi Klein	24 Jahre
Bernd Nitsche	24 Jahre
Dierk Vollmer	22 Jahre
Gerhard Pohle	22 Jahre
Gisela Buslei	18 Jahre
Johannes Kaymer	7 Jahre
Britta Breunig	4 Jahre
Rainer Kuck	4 Jahre
Sven Becker	3 Jahre
Jörg Hartnack	2 Jahre
Timur Trinks	2 Jahre
Daniela Drose	2 Jahre
Dirk Mauruschat	1 Jahr

Für die LLG am Start:

17.01. Pulheim verlegt auf 28.02.

Wer feiert seinen Geburtstag?

30.12.	Gabriele Abdi	51 Jahre
01.01.	Marcus Zink	54 Jahre
03.01.	Stephanie Antoniou	51J.
04.01.	Herbie Engels	73 Jahre
07.01.	Birgit Wilms	55 Jahre
07.01.	Max-Th. Wiemker	14 Jahre
10.01.	Manfred Licharz	78 Jahre
11.01.	Eugen Kuntzmann	82 Jahr

TRAININGSZEITEN-/Orte:

Montag,	18.00 Uhr	Menden
Dienstag,	18.30 Uhr	Rothenbach
Mittwoch,	18 Uhr	Tempotraining
Donnerstag,	18.00 Uhr	Rothenbach
Samstag,	15.30 Uhr	Rothenbach

Der 3. Weihnachtslauf der LLG am 2. Weihnachtstag startete an der Alten Fähre in Lohmar. Immer dem „Haus“-Symbol folgend liefen wir im großen Bogen in den Ortskern von Altenrath. Hier wurde am Sportplatz das Symbol gewechselt: Jetzt hieß es der gelben Kanne zu folgen. Vorbei an der vom Blitz zerstörten 1000jährigen Eiche, ging es zur Einflugschneise. Wenig Verkehr am Himmel und den einen oder anderen befiel das Fernweh. Ab der Panzerwaschanlage liefen wir wieder Richtung Lohmar.

Ich bekam Sommerurlaubsgefühl beim Seerosenteich, in dem wir uns vor einigen Jahren beim Laufen badend erfrischt hatten. Petrus schien unsere Wünsche gehört zu haben, denn auf den letzten Kilometern beschien uns die Sonne, stellenweise so stark, das uns warm wurde und wir durch die Blendwirkung fast nichts mehr sehen konnten.

Nach gut 90 Minuten hatten wir die 2 Wanderrundwege „Rund um Altenrath“ und „Hühnerbruchtour“ (Benannt nach dem Birkhuhn, dessen Bestand in den 1950/60er Jahren durch den Flughafenbau inmitten des Naturschutzgebiets ausgelöscht wurde) abgearbeitet und freuten uns aufs wohlverdiente Mittagessen. **BiLe**



Mit solchen
Weihnachtssocken
blieb kein Auge
trocken!

An der Runde durch Altenrath nahmen Carina, Martin, Waldemar, Birgit + Udo teil. Martin erschien mit seinen Weihnachtssocken, die er erstmalig ausführen wollte, farblich extrem gut auf das Oberteil abgestimmt.

Auf der Strecke stellten sich doch einige Höhenunterschiede in den Weg und ließen keinerlei Langeweile zu. Von den Damen wurden diese Puckel mit Verve gemeistert, von Martin weggelächelt und ich versuchte den Kontakt zu Waldemar nicht zu verlieren.

27. Dezember mit KlausK, Martin, Carina, Birgit + Udo

Der Schlusstag der WeihnachtsWinterlaufserie der LLG wurde am Rothenbachparkplatz eingeläutet. Von Birgit vorgeplant war eine ca. 23 km lange Reise durch die Gemeinde. Wo wohne ich, wie komme ich dort zu Fuß hin, hier war ich noch nie, ach ganz schön schön hier – Heimatkunde!

Carina aus Heide und Birgit aus Inger reisten zu Fuß an und waren schon gut temperiert, als sich der Rest – Martin, KlausK und Udo – gemeinsam auf den Weg, entlang der Teiche im Siegburger Wald machten. Zu der frühen Stunde war am Rothenbach schon allerhand Betrieb. Besonders viel Laufkundschaft und an 2. Stelle Hunde, die ihre Dosenöffner aufforderten, frische Luft und keine Tabletten gegen evtl. Kopfschmerz einzunehmen.

Am Ende des Teichweges bogen wir links ab und unterquerten BAB+B56 und bogen sogleich n.r. Richtung Brückberg ab. Den Waldspielplatz ließen wir rechts liegen, wurden aber von Martin noch 1 km mit den Erlebnissen und Vorzügen dieses Spielareals versorgt, denn in seiner Siegburger Zeit hat er dort mit seinen Kindern manche Stunde verbracht und mit den Müttern über erzieherische Maßstäbe diskutiert.

Von dort liefen wir vorbei am Denkmal „Uhlrather Hof“ Richtung Kanu Club und auch zu diesen Baulichkeiten gab es Informationen. Kurz danach, an der Frankfurter Str. angekommen, setzte Klaus den Blinker nach links und verabschiedete sich durch die Stadt zum Rothenbach. Nach längerer Trainingsabstinenz war er vernünftig genug, sich keinesfalls dem Irrtum hinzugeben, die Runde schon irgendwie durchzustehen. Gelebte Altersweisheit oder Schöpfen aus dem Erfahrungsschatz.

Hatte ich bis dahin noch mit Waldemar gerechnet, trat diese Spekulation jetzt weit in den Hintergrund. Wir liefen nach links, über die gut gefüllte Agger und vor dem Saga nach rechts auf den Aggerdamm Richtung Aggerstadion.

Immer wieder gab es etwas zu erzählen, denn mit diesen Streckenstücken verbinden sich viele Erinnerungen und viele Geschichten können von der Festplatte abgerufen werden. So verging Zeit und Strecke und am Ende des Damms n.l. zum Leyendecker Weiher, den wir links liegen ließen und durch den Wald nach

oben über die sandige und grüne Freifläche wieder im Wald zu verschwinden. Wir hatten es eilig, denn die Damen liefen zügig voraus und so gab es für Martin keine Möglichkeit, zumindest einen Augenblick, sein neues Sandspielzeug auszuprobieren.

1,5 km auf der Höhe über gute Waldwege bis hinunter an die Sieg. N.l. entlang des Wassers, trafen wir auf UlrikeS+Frank, die sich ihrerseits läuferisch vergnügten. Vorher hatte uns schon der 78jährige SchorschK aus Spich eingeholt und für Unterhaltung gesorgt. N.r. über die Brücke der BAB und hinein in City von Lohmar. So um die 15 km lagen bereits hinter uns, als sich Birgit, Carina und Martin n.r. in die Schmiedgasse absetzten, um im Verlauf dann über den Ho Tchi Minh – Pfad zum Rothenbach zurück zu kommen. Das war weiter als über die Buchbitze, entlang Pilgrams Fischfarm, steil hinauf auf den Ingerberg, was ich bevorzugte. Der an diesem Tag ordentlich blasende Wind bremste auf dem Algerter Rücken meinen NachHauseTrieb und piff durch die Klamotten. Aber die letzten 2 km waren dann auch geschafft und ich zog nach Rückkehr vor, erstmal die Sauna zu besichtigen.

Die Drei erreichten den Rothenbach nach 21,5 km und daraus leitete Martin die Aufgabe ab, noch eine 1,5 km-Runde anzuhängen, denn vor Fahrtantritt standen 77 km zu Buche und nach vielen Monden mal wider 1 Woche im dreistelligen Bereich abzuschließen war einfach zu verlockend, zu reizvoll, zu außergewöhnlich. Darauf aufzubauen und evtl. durchzuhalten kann für die sich nähernde M50 (in 52 Wochen) ganz hilfreich sein, um angemessen auftreten zu können.



In der Weihnachtswoche gönnte ich mir ein besonderes Laufprogramm. Am Montag - zu meinem Geburtstag - mit der LLG an der Sieg nach Niederpleis zum "typical american" geschmückten Haus. Dienstag allein am Rhein durch Langel, Zündorf, Porz und Co. Am Mittwoch einen Ruhetag als Vorbereitung auf die anstehenden Strapazen. Ab Donnerstag das Weihnachtslaufangebot der LLG, geführt von Birgit. Alle 4 Tage auf teilweise anspruchsvollen Naturwegen Rund um Siegburg, offenbarten sich uns in frühen Morgenstunden schöne Ausblicke auf die üppige Natur. Samstagmittag konnte mein Wochenkilometerzähler bereits 77,3 km vermelden. Für Sonntag war der abwechslungsreiche Heideweg rund um Lohmar mit 23 km angekündigt. Dank kleiner Abweichungen waren wir nach 21,8 km zum Parkplatz Rothenbach zurück. So musste ich noch eine kleine Runde anhängen damit die 100 vorne steht. Solch kleine Zahlenspiele erheitern das Gemüt. Eine Recherche ergab das letzte Mal zuvor über 100km in der Woche hatte ich im März 2018 in der Vorbereitung zum Hannover Marathon. Auf welches Event bereite ich mich denn gerade vor? Auf nichts - die notwendige Zeit stand zur Verfügung und es hat einfach



Spaß gemacht mitzulaufen. Danke an die Mitläufer Birgit, Carina, Udo, Waldemar, Klaus K und Co. **Martin**

Liebe LäuferInnen der LLG St. Augustin und Freunde,

ich hoffe Ihr hattet schöne Feiertage. Einige durften wir bei den Weihnachtsläufen begrüßen und es hat allen Spaß gemacht.

(Nachzulesen in den Vereinsnachrichten Nr. 36+37/20).

Auch über den Jahreswechsel möchten wir Euch etwas anbieten:

Donnerstag, 31.12.2020, 15 Uhr Rothenbachparkplatz, Ablaufen der ehemaligen Birker Silvesterlaufstrecke (ca. 12 km)

Freitag, 01.01.2021 11 Uhr Rothenbachparkplatz, kreuz und quer durch den Lohmarer/SiegburgeWald (ca. 1-1,5 h)

und dann am Sonntag (03.01.) wieder 8.30 Uhr Waldstadion Spich.

Wen wir nicht mehr dieses Jahr sehen, dem wünschen wir alles Gute für 2021.

Birgit & Udo

P.S.: Auch dieses Mal weisen wir auf die coronabedingten Einschränkungen, die beachtet werden müssen, hin.