

Langlaufgemeinschaft Sankt Augustin
Geschäftsstelle
Feldstraße 4 D-53797 Lohmar-Inger



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, 23.11.2009

Vereinsnachrichten 54-09

1. 37. Herbstlauf in Köln-Porz am 21.11.09 *Es geht aufwärts, sowohl läuferisch als auch altersmäßig*



Hier bin ich schon als Jugendliche gelaufen, als der Wettkampf traditionell am Buß- und Betttag stattfand. Damals waren es noch die 25 km, als hier auch deutsche Spitzenklasse antrat, um am Ende der Saison noch eine gute Zeit für die Bestenliste zu rennen. Damals verlief die Strecke um das Gestüt Roettgen, mit viel Strecke an Hauptstrassen entlang.
Da ist die jetzige 5-Kilometer-Runde doch abwechslungsreicher und schöner. Der Kilometer von 2,5 nach 3,5 führt zwar immer noch an der Strasse entlang, aber er geht leicht bergab und ist so schnell vorbei.
Start war um 12.45 Uhr. Zuvor waren schon die 5er und 10er gelaufen, so dass man sich hier Motivation holen konnte. Unser Startpunkt lag ca. 1 km entfernt, um auf eine Gesamtlänge von 21,1 km zu kommen. So hatten die Zuschauer nach rund 4 Minuten Gelegenheit alle Läufer zu sehen und als Läufer „vergaß“ man fast den einen Kilometer, da es jetzt erst auf die eigentliche Runde ging.



Doch, ich heiße Puma, auch, weil ich so flott unterwegs bin.

*Ich hatte das Glück, eine kleine Gruppe zu finden, wo ich zwei Runden gut mitlaufen konnte. Dann zerbröselte die Gruppe, aber mein Vereinskollege **Martin Oberndorfer** und ich konnten gemeinsam das Tempo hochhalten. Nach 43:55 Min über 10 Kilometer konnte ich schneller werden und in der letzten Runde fast an die zweite Frau, meine Trainingskollegin **Marlen Günther**, heranlaufen. Zufrieden erreichte ich nach 1:31:46 h das Ziel. Dies war mein letzter Lauf als 43jährige, da ich einen Tag später 44 Jahre am 22.11. wurde, passend zu der Schnapszahl gab es ein Fässchen Gilden Kölsch bei der Siegerehrung.*

Über 5 km zeigte sich **Wolfgang**, der mir von einer anstehenden „Verschönerung“ im Kniebereich berichtete, was nicht zu umgehen ist, denn er will wieder flotter laufen, was er seit Jahrzehnten gewohnt ist. Bis dahin, muss er mit bescheideneren Ergebnissen klar kommen
 Auf der 10 km-Strecke herrschte schon deutlich mehr LLG-Betrieb. Nur wenige später als **Burkhard**, der mit 37:38 Min ins Ziel gestürmt war, kam **Norbert** in flottem Schritt des Weges und mit neu geschärftem Blick rang er auf der engen Zielgeraden noch einen Konkurrenten nieder. Gute Sicht kann manchmal entscheidend sein.
Harald, mal wieder von diversen Blessuren teilkuriert, stand mit starken Absichten am Start. Nach 5 km kam er an Start und Ziel vorbei und man wollte es ihm noch glauben, eine gute 45, aber irgendwo auf dem letzten Stück musste er auf Reserve umschalten, weil ihn etwas behinderte. Aber er ist und bleibt ja ein Kämpfertyp und bis zum nächsten Versuch ist es sicher nicht weit.
Gerhard, mal wieder mit erkläglichem Trainingsrückstand behaftet, war nach 44:22 im Ziel und als 1.M55.

2. Kommendes Wochenende beginnt zunächst am Samstag die 40. dreiteilige Winterlaufserie der SG Bockenberg in Bensberg. Eine kleine, feine Veranstaltung, wo man eine kurze oder etwas längere Strecke im Milchborntal und durch den nahen Wald im lustigen Rauf und Runter absolvieren

kann. 28.11. zunächst 5,2 und 7,8 km. www.sg-bockenberg.de

- 3. Sonntags lockt dann der 15. Mondorfer Weihnachtslauf, wo man 10 oder 5 laufen kann. Ein karitatives Unternehmen zugunsten der Elterninitiative krebserkrankter Kinder Sankt Augustin. Auf dem Weihnachtsmarkt kann man prima auf die LäuferInnen warten!
- 4. Die Ergebnisse des Herbsthalbmarathon im Kottenforst harren noch immer auf ihre Veröffentlichung – peinlich!
- 5. **Pulheimer Staffelmarahton**. Marion hat jeden und alles im Griff und wer an diesem Vergnügen noch teilhaben möchte (das Startgeld zahlt der Verein) der möge es Marion mitteilen.
- 6. Anmeldewünsche zum Bonner Marathon und Halbmarathon, mit vergünstigten Konditionen, sollten mir noch vor Weihnachten mitgeteilt werden.
- 7. **Gerüchteweise** war zu hören, dass es den Birker Silvesterlauf in diesem Jahr nicht geben würde. Es bleibt bei einem Gerücht, da am 31.12. die 20. Austragung dieses Traditionslaufes stattfinden wird.

Bankverbindung: Kreissparkasse Siegburg, BLZ 370 502 99; KtoNr. 30 004 48

Jubiläen-Ecke
 Im Nov 09 sind im Verein:

Walter Müller	16 Jahre
Harald Müller	16 Jahre
Berthe Stock	16 Jahre
Wolfgang Stock	16 Jahre
Herbert Bergold	13 Jahre
Arnold Pietras	13 Jahre
Lothar Prang	12 Jahre
Jörg Schmidt	12 Jahre
Katja Ratte	10 Jahre
Rocco Lo Bartolo	8 Jahre
Antje Kucher	6 Jahre
Christine Hülstrunk	3 Jahre
Carsten Nitschke	3 Jahre
Natalie Tesch	2 Jahre
Jörg Holzschneider	1 Jahr

Wer ist wann u. wo für die LLG am Start/ gemeldet:
 28.11. **Bockenberg**, LennartzBi
 29.11. **Mondorf**, Gerlach, LennartzBi
 06.12. **Köln**, Tesch
 13.12. **Königswinter**, Rausch, KucherO

TRAININGSZEITEN-/Orte:
Montag, Siegrunde, St. Au-Menden
Dienstag, Abendrunde, Rothenbach
Donnerstag, Abendrunde, Rothenb.
Samstag, Lange Runde, Rothenbach nach vorheriger Absprache

Wer feiert seinen Geburtstag?
 22.11. **Birgit Lennartz** 44 Jahre
 23.11. **Rüdiger Hötger** 52 Jahre
 29.11. **Gerlinde Schuy** 52 Jahre

Noch Startkarten für:
 29.11. Mondorf
 13.12. Aegidienberg
 31.12. Lohmar
Weitere Veranstaltungen bitte nachfragen.

Keine Frage, ich komme wieder, alle Tage.

