



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, .01.2011

Vereinsnachrichten 01-11



53. Silvestercrosslauf in Gummersbach

Bei Eis und Schnee hatten die Veranstalter etliche Vorsichtsmaßnahmen auf der Strecke getroffen. Streckenposten die warteten und informierten waren zahlreich im Einsatz. Bei -1° und Nieselregen erfuhr die bundesweit schwerste Silvesterlaufstrecke noch eine Steigerung, die von allen TeilnehmerInnen dankend zur Kenntnis oder angenommen wurden. Das LLG-Quartett setzte sich gut in Szene und kam mit tollen Platzierungen zurück. Die gelaufenen Zeiten für die 10,4 km, alle jenseits 50 Minuten, machen deutlich, dass es ein überdurchschnittliches Vergnügen gewesen sein



muss, das für nur 6 Euro zu bekommen war.

Herbie schreibt: „Der einzige Engel, der mich beim Silvesterlauf auf Händen trug, war ich selbst.“

Tiefer Schnee, Eisplatten, ein einsamer Bach, ein Baumstamm quer über dem Weg - kann man von einem Crosslauf mehr erwarten?

Die Luft war unangenehm feucht, der Frühnebel legte sich sanft auf die Natur, die Läufer keuchten und stöhnten, vor Wut, vor Übermut, die Angst zu besiegen - im Rausch der Verzweiflung. Die Füße fanden nur schwer ihren Weg, ein Weg gerade breit genug zum Laufen (der Begriff

"Laufen" sollte hier neu definiert werden), jedoch zu schmal, um sich länger auszuruhen. Überholen konnte man nur auf den etwas breiteren und vom hohen Schnee befreiten Hauptwegen, dort gingen meine Laufschuhe (ich hatte mir noch extra einige Tage vorher 15 mm lange Spikes aufgezogen) auch voll ab, je vereister der Weg desto besser, sehr zum Verdruss der Normalschuhläufer (-gleiter). Also Abwechslung vom Feinsten, jeder Meter eine Herausforderung und ein Sieg über sich selbst. Viele werden (wollen) in Zukunft ähnliches nicht wieder in Angriff nehmen, ich fand's trotzdem schön, fast wie im Traum dahinzugleiten, ohne zu wissen, wo und wie man landet. Als Mannschaft zusammen mit Martin und Norbert haben wir uns tapfer geschlagen, sind wir doch im Gegensatz zu den "Bergischen" eher Flachländer."

Martin schreibt: „Das war super. Zum Glück habe ich nach Blick auf die Bereifung von Herbie und Norbert kurz vor dem Start noch auf Spikes gewechselt. Ich habe zuvor noch keinen anspruchsvolleren Lauf erlebt. Entweder führte die Strecke ohne erkennbaren Weg durch tiefen



Schnee, oder über Waldwege auf Eis. Zwischendurch hatte ich mal kurz die Lust verloren nachdem ich beim Bergaufstapfen durch tiefen Schnee zigmal weggerutscht und zweimal umgeknickt bin. In der Gehpause hat mich Norbert überholt und damit wieder motiviert."

Jubiläen-Ecke

Im Januar sind im Verein:

Karl-Heinz Formanski	17 Jahre
Siegfried Klein	14 Jahre
Bernd Nitsche	14 Jahre
Alexander Rausch	14 Jahre
Günter Stolzenberg	14 Jahre
Frank Grischke	12 Jahre
Gerhard Pohle	12 Jahre
Dierk Vollmer	12 Jahre
Ralf Kläser	10 Jahre
Gisela Buslei	8 Jahre
Marlies Wimmeroth	7 Jahre
Marion Bader	6 Jahre
Anja Isbanner	3 Jahre

Wer feiert seinen Geburtstag?

07.01. Birgit Wilms	45 Jahre
10.01. Manfred Licharz	68 Jahre
11.01. Eugen Kuntzmann	72 Jahre
18.01. Angelika Engels	55 Jahre

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

31.12. Köln, LennartzBi, Dürr
09.01. Kevelaer, Lämmlein
09.01. Grevenbroich, Oberndorfer
16.01. Pulheim, 3 (4)Mannschaften

Noch Startkarten für:

13.03. Leverkusen (5)
13.03. Kandel (3)
20.03. Steinfurt (3)
26.03. Königswald (5)
27.03. Köln (3)
03.04. Freiburg (2)
10.04. Bonn (14)
17.04. Weilburg (2)
24.04. Düsseldorf (2)
01.05. St. Wendel (2)
08.05. Düsseldorf (5)

(In Klammern Restkontingent)
Weitere Veranstaltungen bitte nachfragen.



27. Winterserie 2011 des GSV Porz
 Sonntag, 23. Januar 2011
 Sonntag, 06. Februar 2011
 Sonntag, 20. Februar 2011

Hautnah
 Kosmetikstudio
 Birgit Wilms
 Lambertstr. 3,
 Siegburg-Wolsdorf
 02241-1460298
 hautnah-wellness.de

Birgit Lennartz
 Jürgen Steimel

Kassierer : Wolfgang Menzel

Einladung zur

Jahreshauptversammlung

der

LLG St. Augustin

am

Sonntag, den 13. Februar 2011

um 17.00 Uhr

im

Restaurant „En de Kohweed“

Siegstraße 8, 53757 Sankt Augustin

TAGESORDNUNG

1. Bericht des Vorstandes
2. Kassenbericht der Kassenprüfer
3. Entlastung des Vorstandes
4. Beschlussfassung über vorliegende Anträge*
5. Verschiedenes

*Schriftlich bis 22.01.11 an die Geschäftsstelle

Die Einladung zur JHV erfolgt:

1. Schriftlich per Post an alle, von denen wir keine Mailadresse haben.
2. Per e-mail, sofern Adresse bekannt.
3. Über die Homepage der LLG St. Augustin
4. Durch die Vereinsnachrichten ab Nr. 01-11

Neujahrslauf am 02. Januar mit hohem Sättigungsgrad

Um 10 Uhr trafen sich 8 LäuferInnen auf dem leicht angefrorenen Rothenbach, die gemäß Vorgabe 2:11 h oder so um die 20 km laufen wollten. Über die Zeithstraße in den nahen Wald und auf einem Waldweg am Hang bis hinter Stallberg.

Am Hotel Grunze suchten und fanden wir den Höhenweg nach Happerschoss und hatten mal nur Straße unter den Schuhen. Mit ein paar Interimsrunden schlossen auch die Lahmen und Gelähmten wieder auf und über Feldwege verlief die Strecke in ein tiefes Tal. Bis dahin gab es satt Schnee, satt rauf und jetzt satt runter. Vom Mittelpunkt der Erde schraubten wir uns am Gegenhang in bis dahin unbekannte Höhen oberhalb von Hennef. Jetzt gab es satt Aussichten über das weite Tal um Hennef.



35. Heide-Silvesterlauf des TuS Köln rrh.

Das Laufangebot zum Jahresende verschlankte sich wetterbedingt. In Bonn und anderenorts musste man verzichten. Das kam anderen Veranstaltern zugute. Über 250 trafen sich im Sportpark Höhenberg, um in einem flotten und einem geruhsameren Lauf, aus dem Stadion in die Merheimer Heide zu starten. 3 Runden sollten es sein und nach jeder Runde ging es ins Stadion zurück, 400 m um die Bahn und wieder ab in die Heide. Von der war allerdings nichts zu sehen, da sie, wie alles, unter einer dicken Schnee-/Eisschicht im Winterschlaf lag. Ausgeschlafen waren die Renner gegen 12 Uhr und die, die Spikes an den Schuhen hatten waren sofort vorne und liefen senkrecht geradeaus. Das übrige Personal hinterließ eher einen betrunkenen oder hypervorsichtigen Eindruck und ackerte sich voran, ohne wirklich schnell vorwärts zu kommen.

Birgit und Burkhard waren im ersten Lauf und zeigten sie sich zufrieden mit dem läuferischen Jahresabschluss.



Nur das Siebengebirge versperrte den Blick auf die Alpen.

Nun ging es lange bergab hinunter nach Seligenthal, um gegenüber dem Kloster auf dem Bittweg bis zum Höhenweg zu laufen oder auch zu marschieren, denn diese Möglichkeit des Vorankommens eröffnete sich zunehmend einigen als die Letzte. Von oben war es dann nicht mehr weit nach Stallberg und zum Ausgangspunkt. Nach 2:11 h waren wir zurück und einige waren zwar gut gesättigt, aber mit ausgehungertem Unterton.

19 km sind es nur geworden, aber es hat allen auch so gereicht, denn mehr als satt geht eigentlich nicht.

Links: Birgit mit dem Wort, äh dem Plan zum Sonntag.



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

Geschäftsführer : Udo Lohrengel
Kassierer : Wolfgang Menzel

Veranstaltungswart :
Marion Sohni