

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, 25.10.2011

Vereinsnachrichten 74-11

Am 16.10. feierten 3.500 LäuferInnen die 40. Auflage des Laufes Rund um den Wolfgangsee.
 Das Foto ist keine Montage, es war

Summertime
 Vom 29. auf den 30. Oktober wechselt die Sommerzeit auf Winterzeit!



wirklich alles perfekt wie eben auch das Wetter mit 12°, Windstille und alles unter azurblauem Himmel.
 Vor Ort war ich schon etliche Male, mit verschiedenen Aufgaben und Verpflichtungen, aber in diesem Jahr habe ich mir noch zusätzlich das Vergnügen der 27 km-Seerunde angetan. Zum einen, weil Franz Zimmermann nach 40 Auflagen das Regiment abgab und zum anderen, weil wir seit sehr vielen Jahren sehr freundschaftlich und vertrauensvoll zusammen gearbeitet haben.
 Das Ganze war ein Erlebnis der Extraklasse. Am Ergebnis hätte ich bei anderer Schuhwahl noch etwas ändern können. Die letzten 10 km in 55 Minuten können nicht annähernd zum Ausdruck bringen, was sich ganz unten tat und bis ganz oben auswirkte.

Jubiläen-Ecke
 Im November sind im Verein:

Harald Müller	18 Jahre
Walter Müller	18 Jahre
Herbert Bergold	15 Jahre
Arnold Pietras	15 Jahre
Lothar Prang	14 Jahre
Jörg Schmidt	14 Jahre
Katja Ratte	12 Jahre
Rocco Lo Bartolo	10 Jahre
Antje Kucher	8 Jahre
Carsten Nitschke	5 Jahre
Christine Hülstrunk	5 Jahre
Natalie Tesch	4 Jahre
Jörg Holzschneider	3 Jahre



26. Refrather Herbstlauf
 23.10.2011
 Schülermeile
 5 km
 10 km
 21,1 km
www.tvr-running.de
 Ausrichter: TV Refrath running team



Laufen ist schön,
 Laufen macht schön,
 Laufen hält schön
 und nicht nur, weil der Königsforst eine derart anregende und vitalisierende Wirkung hat...

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

23.10. Königswinter, Reinisch, SohniT
29.10. Altdorf, LennartzBi
30.10. Remscheid, WiemkerTh, Kyrion, Lämmlein
30.10. Luzern, Oberndörfer, Tesch
06.11. New York KucherA+O Menzel, Steimel
12.11. Troisdorf, diverse
13.11. Leverkusen, Oberndörfer
26.11. Bensberg, LennartzBi
27.11. Mondorf, Reinisch, LennartzBi
11.12. Bad Honnef, Reinisch
31.12. Bonn, NeitzelB+A, Reinisch

Die schnellen und geräumigen Wege waren wie das Wetter, auf Bestleistungen aus. Unter den ca. 350 Mittelstreckenläufern auch die in die Kamera strahlenden **BirgitW** und **FrankK** und der ewige NorbertT, der im Hinterkopf mit das Luzerner Marathontempo verhalten lief und erst zum Ende ganz locker wurde. Auch weil ein „Flitzer“ hinter ihm her war...Im HM, der aus 3 fast flachen Runden besteht, war es der Hennefer **AchimT**, der die LLG und die M55 gut vertrat. Deutlich über 600 LäuferInnen waren auf den breiten Schneisen unterwegs, die im Febr.12 im Rahmen der Winterserie und beim Königsforstmarathon Ende März, wieder im Programm sind.

Wer feiert seinen Geburtstag?

01.11. Gisela Buslei 51 Jahre
02.11. Natalie Tesch 20 Jahre
04.11. Anja Isbanner 41 Jahre

Mit einem Nachklapp zum KölnHMvom 02.10. meldet sich **Anja** zu Wort.
 Richtig bewusst, auch dabei zu sein, ist es mir geworden, als ich zwischen den vielen Startern stand und mir dachte, laufen. Wahnsinn! Diese Atmosphäre! Wir waren zu Fünft und hatten uns versprochen zusammen zu laufen, denn es sollte ja Spaß machen. Nadine, Frank und HannoKyrion, MichaelFuchs und ich. Der Start verlief reibungslos. Wir versuchten die ersten Kilometer unseren Rhythmus zu finden aber gleichzeitig und zügig viele Läufer hinter uns zu lassen. Nicht ganz einfach zu Fünf, aber dank Franks Anweisungen kein Problem. Bei km 6 hatten wir als Gruppe unser stetes Tempo erreicht. Es machte Spaß und die Gespräche gingen nicht aus. Irgendwann teilte sich die Gruppe, aber wir hielten Blickkontakt. Es waren ja so viele Läufer dort mit uns auf der Strecke –Wahnsinn! Hanno blieb immer bei mir und übernahm für mich gekannt das Wasserholen, was auch Zeit sparte!

Noch Startkarten für:
 06.11. Bensberg (4)
 13.11. Leverkusen (2)
 19.11. Essen (5)
 27.11. Mondorf (5)
 04.12. Köln (2)
 11.12. Bad Honnef (3)
 11.12. Leverkusen (2)
 31.12. Bonn (10)
 31.12. Köln (3)
 22.04. Bonn (18)
(In Klammern Restkontingent)
Weitere Veranstaltungen bitte nachfragen.



Frank pendelte zwischen unseren beiden Gruppen hin und her. Frank & Hanno motivierten mich dank ihrer Gespräche und Aufmerksamkeit!
 Auf einmal ging alles ganz schnell: Der Dom, die Brücke und alles noch unter 2 h, was allgemein erstaunte. Hatte ich doch bewusst nicht auf die Uhr geschaut. Wir genossen den Rest der Strecke und den Zieleinlauf. Im Ziel gab es dann eine Wiedervereinigung mit halsbeschweren Medaillen.

„Ist das hier eine Laufveranstaltung oder ein Oldtimertreffen – keiner unter 50!“