

**Langlaufgemeinschaft Sankt Augustin**  
**Geschäftsstelle**  
**Zum Friedenskreuz 7 D-53797 Lohmar**



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, 04.12.2013

**Vereinsnachrichten 61-13**



**29.11.2013**  
**Weihnachts- oder**  
**Jahresabschlussessen in**  
**Siegburg**



Vor einigen Jahren von unserer ehemaligen Veranstaltungswartin **MarionS** zum Leben erweckt, hatte es nunmehr der Aktuelle, **FrankK**, übernommen, für uns ein niedliches aber dennoch ausreichend großes Lokal zu finden, um zum Weihnachtsessen einzuladen.

Da ich ausschließlich lobende Worte für Lokalität und Essen zu Ohren bekam kann man Frank für seine Auswahl nur gratulieren und zugleich für die Vorbereitung danken. Am Abend tat das der GF der LLG in Wort und Geste.

Ab 19.30 Uhr füllte sich der eigens für uns vorbereitete Raum zusehends und um 20 Uhr stand fest, dass hier erstmal Umbauarbeiten anstehen, um das große Volk der Fußballer angemessen unterzubringen. Natürlich auch kommunikativ, damit man sehen kann, was schlanke oder vollschlanke Tischnachbarn sich so am späten Abend gönnen.

Letztlich kamen um die 33, einige sehr zeitig und andere etwas später. Auch die große Zahl ist ein Beweis für das gelungene Werben um diesen Abend.

Schön war auch die verhältnismäßig starke Damenpräsenz, wenn auch etwas ungleich verteilt...

Noch schöner war, dass es in den vielen kleinen und größeren Gesprächsrunden nicht ausschließlich um Sekunden oder

Minuten ging oder das Laufgeschehen wie auch der Dreikampf im Vordergrund gestanden hätten, es kam alles, einfach alles auf den Tisch.

So war zu erfahren, dass Marions Pferd in Stimmbruch gekommen ist, und deswegen das Reiten derzeit nicht zu ihren gepflegten Hobbys gehört. Oder das Konrad einem hoffentlich letzten Reparaturtermin entgegen sieht, der in Wiederlaufkönnen münden sollte.

Derweil sah man Antje mit gezücktem Ablichter das Geschehen im Bilde festzuhalten. Oder Achim gab einen kurzen Einblick in die Marthonerlebniswelt jenseits 4 Stunden, die aber nur eine Episode war, denn im Angesicht der M50 kann und muss es flotter vorwärts gehen, respektive laufen.

Auch Martin hatte mit dem gerade überlebten Umzug kein sportkonformes Thema, wenn es auch sportlicher Hingabe bedurfte, die eine oder andere Schrankwand in den ersten Stock seines neuen Domizils in Porz-Grenzel zubekommen. Aber Rüdiger konnte mit einem sportlichen Ausritt, noch am selben Tag mit Olaf, berichten und aß uns dann sein Essen vor bzw. nach, weil er erst später eintraf.

Gaby berichtete von den Erlebnissen der „Ausgewanderten“, (Anne+Bernd) die sich in schöner Regelmäßigkeit aus



den USA melden und den Neidfaktor bei den Daheimgebliebenen auf die Probe stellen. Das ficht Harry nicht an, denn auch hat es vor, das Auswandern, wenn auch nur in eine behindertengerechte Wohnung mit freier Rollatorzufahrt. Als Frank dann die große Pulheimliste herumgab, da wurden die Worte schnell wieder in Sekunden und Minuten umgewandelt und mehr oder weniger chancengerechtes Einteilen für den 19.01.2014 machte die Runde. Marion und Frank fachsimpelten hernach und nahmen, ganz im Gegensatz zur gebotenen Koalition, schon mal einige Besetzungen für Spitzenpositionen vorweg.

Anderer hörte man dann heftig über die herrlichen Erlebnisse von Waldbreitbach am 03.10. plaudern und dass es doch wirklich toll wäre, da im kommenden Jahr wieder aufzulaufen, denn da könnte sich wirklich jeder angemessen selbst den Atem rauben. Von den Irrungen und Wirrungen des Männerballetts (das sind die schnellen LLG'ler, die über den Asphalt tanzten und 2. wurden) soll

**Im Dezember sind im Verein:**

Eugen Kuntzmann	19 Jahre
Alois Weyer	19 Jahre
Dagmar Müller-Lennartz	18 Jahre
Holger Hofmann	15 Jahre
Andreas Gebauer	13 Jahre
Karl-Heinz Poppe	12 Jahre
<b>Martin Oberndörfer</b>	<b>10 Jahre</b>
Christof	8 Jahre
Norbert Tesch	6 Jahre

**Wer ist wann und wo für die LLG am Start / gemeldet:**

- 30.11. **Bensberg**, LennartzBi
- 01.12. **Erpel**, LennartzBi, Lohren- gel
- 01.12. **Mondorf**, Reinisch, Kalb, Isbanner, Brendel, Maatz, LennartzBu, Vogt
- 08.12. **Bad Honnef**, LennartzBi KucherO, EngelsA+H
- 31.12. **Bonn**, Tesch, NeitzelB+A, Kyrion, Brendel, SohniT
- 31.12. **Gummersbach**, Oberndörfer
- 31.12. **Köln**, MüllerH

**Noch Startkarten für:**

- 31.12. Bonn (4)
- 12.01. Leverkusen (3)
- 16.03. Bensberg (4)
- 06.04. Bonn (35)



(In Klammern Re: **Weitere Veranstaltungen bitte nachfragen.**)

**Wer feiert seinen Geburtstag?**

- 07.12. Wlfg. Koppatsch 81 Jahre**
- 08.12. Konrad Waßmann 58 Jahre**
- 15.12. Heiner Lindner 73 Jahre**

**TRAININGSZEITEN/-Orte:**

- Montag, 18.00 Uhr Menden**
- Dienstag, 18.30 Uhr Rothenbach**
- Mittwoch, 18.00 Uhr Aggerstadion**
- Donnerstag, 18.30 Uhr Rothenbach**
- Samstag, 10.30 Uhr Aggerstadion**
- Samstag, 15.30 Uhr Rothenbach**

... : Udo Lohngel  
 : Wolfgang Menzel

Veranstaltungswart :  
 Frank Kyrion


Frauen		Männer	
FRAUEN Vereins-Rekorde (Vereinsrekorde über alle Jahrgänge) - Stand 18.01.2013		MÄNNER Vereins-Rekorde (Vereinsrekorde über alle Jahrgänge) - Stand 18.01.2013	
FRAUEN VB17-VB28 (Vereinsrekorde im Alter von 17 bis 28 Jahren) - Stand 18.01.2013		MÄNNER VB22-VB32 (Vereinsrekorde im Alter von 22 bis 42 Jahren) - Stand 18.01.2013	
FRAUEN VB29-VB38 (Vereinsrekorde im Alter von 29 bis 38 Jahren) - Stand 18.01.2013		MÄNNER VB33-VB42 (Vereinsrekorde im Alter von 33 bis 42 Jahren) - Stand 18.01.2013	
FRAUEN VB39-VB48 (Vereinsrekorde im Alter von 39 bis 48 Jahren) - Stand 18.01.2013		MÄNNER VB43-VB52 (Vereinsrekorde im Alter von 43 bis 52 Jahren) - Stand 18.01.2013	
FRAUEN VB49-VB52 (Vereinsrekorde im Alter von 49 bis 53 Jahren) - Stand 18.01.2013		MÄNNER VB53-VB62 (Vereinsrekorde im Alter von 53 bis 62 Jahren) - Stand 18.01.2013	
		MÄNNER VB63-VB80 (Vereinsrekorde im Alter von 63 bis 80 Jahren) - Stand 18.01.2013	
Frauen / Männer			
Platzierungszahl in Jahrgangsbestenlisten (seit 1994) - Stand 18.01.2013			

jetzt nicht gesprochen werden, da sie erstens daraus gelernt haben und zweitens dieses Wissen 2014 anwenden werden. Klar ist, dass man die eine oder den anderen erstmalig in Zivil sah und war durchweg angetan, aber noch mehr, da es die eine oder den anderen just (für diesen Abend?) noch zum Hairdresser geschickt hatte und in höchst positiv veränderten Kopffutit die Staunenden erfreute. Aber auch die, die damit weniger am Kopf haben fielen auf bzw. legten sich ins Zeug und gaben ihr Bestes. So z.B. Manfred, der seine Tischnachbarin in die Wahrheit des Weins einführte und sein über Jahre gewachsenes Wissen einbrachte. Über ein paar Sachen deckte ich natürlich den Mantel des Schweigens, da mein Wortschatz nicht ausreicht, um das wohlverpackt zum Besten zu geben. Erst gegen 23 Uhr gab es Auflösungserscheinungen und als ich um 00:30 abrückte, da warens noch 15, die weiter zum allgemeinen Gefallen des Abends/der Nacht beitrugen.

**Möchtest Du wissen, was 46jährige Läuferisches geleistet haben und wie es im nächsten Jahr, bei den 47jährigen aussieht? Oder vielleicht interessiert, was mit 40 Jahren im Damenbereich noch so geht und wo man sich da leistungsmäßig in der LLG wiederfinden würde. Auch kann man in der neuen Statistik (Stand: Ende November 2013) gerade erst auf unsere HP eingestellt nachlesen, wer sich so alles und wie schnell bewegt hat und das es sooo viele Möglichkeiten gäbe, dort mit seiner/ihrer Leistungsfähigkeit auch zu erscheinen.**

Hallo zusammen,

was wünschen sich Läufer zu Weihnachten, natürlich Laufschuhe. Damit diese auch optimal auf einen zugeschnitten sind und man die Laufschuhe dann nicht doch nur zur Hausarbeit gebrauchen kann, sollten diese in einem Fachgeschäft mit guter Beratung gekauft werden.



**7G runergy**  
der Lauf- und Walking-Spezialist  
aus Bad Honnef

Ein solches gibt es jetzt seit längerer Zeit in Bad Honnef. Die Inhaber

Christoph Masson und Volker Brusius sind selber Läufer und wissen, wovon sie reden. So bieten sie eine Laufanalyse bewusst nicht auf einem Laufband an, weil die meisten das Laufen auf dem Band nicht kennen und dann anders als gewohnt laufen. Ihr System ist mobil, das heißt der Läufer kann mit einer Manschette an der Wade ausgestattet ganz normal laufen, und die so gemessenen Daten werden auf einen Laptop übertragen. Für diese Analyse werden normalerweise 30 Euro fällig, die bei einem Laufschuhkauf in voller Höhe angerechnet werden. Aufgrund einer Vereinbarung mit dem Geschäft ist diese Laufschuhanalyse für LLG-Mitglieder kostenlos, unabhängig von einem Schuhkauf. Zudem gibt es für Vereinsmitglieder der LLG 10% Rabatt (außer auf reduzierte Artikel). Das Geschäft befindet sich in der Bahnhofstr. 6 in Bad Honnef und hat von Montag bis Freitag von 9:30 bis 18:30 Uhr, samstags von 9:30 bis 14:00 Uhr geöffnet. (Tel.: 0 22 24 / 90 126 81) [www.runergy.de](http://www.runergy.de). BirgitL

