

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, 09.12.2013

Vereinsnachrichten 63-13



Mit **Ingo RETZMANN** begrüßen wir ein neues Vereinsmitglied in den Reihen der LLG St. Augustin.
Ingo wohnt in Siegburg und schon nach dem 2. Auftritt am Rothenbach entschied er sich für eine Mitgliedschaft. Er gehört gerade erst der M45 an und trägt somit zu einer Verjüngung am RB bei.
Vom Rauchen zum Laufen. Vor ca. 10 Jahren aufgehört zu rauchen und aus einer Wette/Bierlaune in 2004 lief ich NY Marathon im gleichen Jahr. Auch wenn es im Nachhinein sehr unvernünftig war so etwas zu machen, ist das Resultat sehr positiv: NY Marathon gefinished und dadurch Spaß an der Lauferei bekommen, die bis jetzt angehalten hat. :-)
Bis heute habe ich ca. 15 Halbmarathons, 2 Marathons (NY 2004 und Berlin 2013) sowie etliche 10er absolviert.

Meine Bestzeiten: Marathon (Berlin 2013): 3:59; HM (Köln 2013): 01:45 10er (Bonner Nachlauf 2013): 47:54 min. Der interessanteste Wettkampf war sicher Berlin in diesem Jahr, wo ich mit 100 Arbeitskollegen an den Start gegangen bin.

Empfehlen kann ich den **Venloop**, ein Halbmarathon, der seit 2006 jährlich in der niederländischen Stadt Venlo ausgetragen wird, weil die Stimmung entlang der Strecke unschlagbar ist.

Mitglied in der LLG bin ich geworden, weil mir bei meinen Läufen am Rothenbach der gut gelaunte LLG Trupp schön öfters über den Weg gelaufen ist und warum nicht dann direkt mitlaufen! Neben dem Laufsport fahre ich auch gerne Ski.

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
Martin Oberndörfer	10 Jahre
Christof	8 Jahre
Norbert Tesch	6 Jahre

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

01.12. Erpel, LennartzBi, Lohren- gel
01.12. Mondorf , Reinisch, Kalb
08.12. Bad Honnef , LennartzBi KucherO, EngelsA+H
31.12. Bonn , Tesch, NeitzelB+A, Kyriion, Brendel, SohniT, EngelsH, Retzmann
31.12. Gummersbach , Oberndör- fer

Noch Startkarten für:

12.01. Leverkusen (3)
09.03. Ertstadt (3)
09.03. Leverkusen (7)
09.03. Kandel (4)
16.03. Bensberg (4)
06.04. Bonn (30)

(In Klammern Restkontingent)
Weitere Veranstaltungen bitte nachfragen.

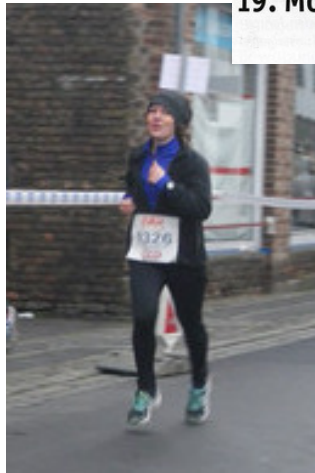
Wer feiert seinen Geburtstag?

15.12. Heiner Lindner	73 Jahre
18.12. Norbert Tesch	54 Jahre
19.12. Karl-Heinz Poppe	54 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

19. Mondorfer REWE -Weihnachtslauf Sonntag, 1. Dezember 2013 (1. Advent) Nieder-kassel – Mondorf



Nun mag die Teilnahme von SabrinaM am Weihnachtslauf in Mondorf der Höhepunkt gewesen sein, auch wenn Mocki es relativ ruhig krachen ließ und im Windschatten ihres Bruders die Strecke abließ. Oder auch die Rekordanmeldedahl, die mit 1624 alle bisherigen deutlich übertraf und mit 1332 Zieleinläufen Akzente setzte. Aber für uns war es die erste Teilnahme als LLG-Mitglied von **Susanne**, die dann auch gleich mit einem Paukenschlag auf sich aufmerksam machte. Mit einer Zeit, an der sich die meisten nicht nur die Zähne ausbeißen, nämlich 22:33 für 5 km, und das mit höchst winterlicher Verpackung, war ein echter Knaller. Start und Ziel befinden sich ganz nah am Waffel- und

Weihnachtsgebäckduft, so dass man froh ist, wenn es endlich losgeht. Nach Rückkehr kann ja mal schauen... 5 und 10 km werden angeboten und die LLG war gut verteilt, mit 4 und 3, vertreten. **Anja, Mechthild und Klaus** hatten auch ihren Spaß an den 5 km.

Erneut stand die Veranstaltung unter Benefizgedanken zugunsten der Elterninitiative krebskranker Kinder Sankt Augustin e.V., also direkt für die onkologischen Kinder der Kinderkrebstation Sankt Augustin. Besonders schön, dass viele Kinder und Schüler unter dem Motto „**Pänz laufen für Pänz**“ an den einzelnen Läufen beteiligt waren.

Leider fand das ganze Geschehen unter ziemlichem Zeitdruck statt und da waren Fehler oder Auffälligkeiten fast zu erwarten. So liefen die schnellen 5er auf die Kinder auf und in deren Restrunde, was ihnen 500 m kostete, aber eine eigene Wertung einbrachte, nämlich 4,5 km – ohne Wert. Um 11.10 Uhr dann der Hauptlauf, mit **Burkhard, FrankR** und Helmut, die mit wenig Wind bei ordentlichem Wetter durch den Ort, am Rhein entlang, durch den Yachthafen zurück liefen.

LAUF- UND WALKING-TREFF

URKUNDE

Mondorfer **REWE** Weihnachtslauf

Zu Gunsten der Elterninitiative Krebskranker Kinder, Sankt Augustin e. V.

5km Jedermannlauf
Susanne Kalb
LLG St. Augustin

Gesamtplatz: 2
Platz in AK: 1

Netto: 00:22:33
Brutto: 00:22:36

Nieder-kassel, am 1.12.2013
T. TuS Mondorf
Helmut Otto

Liebe LLG'er, nach einer gelungenen Weihnachtsfeier in einem schönen Ambiente zu Beginn der Adventszeit, sind alle zum Abschluss der Adventszeit am **Samstag, 21.12., 15 Uhr am Rothenbachparkplatz**, zu einem **Weihnachtslauf** eingeladen.

Da an diesem Tag Winteranfang ist, sollten wir die Sommerrunde laufen. Anschließend (gegen 16.30 Uhr) könnten wir bei Kerzenschein, Glühwein/Tee und Weihnachtsgebäck ein kleines „Wichteln“ durchführen.

„Wichteln“ ist ein vorweihnachtlicher Brauch, bei dem jeder ein Geschenk mitbringt und jeder eines erhält. Ich werde einen großen Sack dabei haben, in diesem kommen alle Päckchen hinein und dann darf jeder einmal reingreifen. Gegen ein anschließendes Tauschen ist natürlich nichts einzuwenden. Der Wert der Geschenke sollte sich im Bereich von 5-10 Euro bewegen.

Bitte um kurze Mitteilung, wer kommt (auch gerne nur zum Wichteln) und wer was an Köstlichkeiten mitbringt. Tische und Bänke haben wir dabei. Um Abfall zu vermeiden, sollte Tasse, Teller und Besteck jeder selbst dabei haben. Lennartz@marathon-und-mehr.de

sführer : Udo Lohengel
r : Wolfgang Menzel

Veranstaltungswart :
Frank Kyriion