

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, 18.12.2013

Vereinsnachrichten 66-13



Auch im Jahr 2013 bot der **Siebengebirgscup** ambitionierten Läuferinnen und Läufern in der zweiten Jahreshälfte wieder ein laufsportliches Paket von 4 attraktiven Naturparkläufen an. Diese weisen recht unterschiedliche Charaktere bezüglich Streckenlänge und -profil auf und stellen mit ihren teilweise



Wertung Siebengebirgscup 2013, Endstand 15.12. nach Lauf 4 7G Cup - Wertung

7 Buob, Björn 1962 M50	6:41:53
11 Spoden, Dietmar Tri Power Rhein-Sieg 1961 M50	6:42:32
12 Kucher, Olaf LLG St. Augustin 1963 M50	6:46:49
25 Blöcker, Thomas Meckenheim 1962 M50	7:33:36
28 Konradi, Thomas Selbstläufer SV Altenahr 1959 M50	7:30:04
34 Salchert, Wolfgang LT Siebengebirge 1959 M50	8:22:22
36 Papst, Lutz Stephan 1959 M50	8:17:23
41 Heyer, Hermann Mirko's Running-Team 1960 M50	8:44:15
47 Fiebiger, Hartmut Asbacher Laufmäuse 1963 M50	9:21:20
50 Holstein, Rainer LT Siebengebirge 1960 M50	10:23:53

erheblichen Höhenunterschieden echte Herausforderungen dar. Die Strecken verlaufen überwiegend auf Naturwegen durch den Naturpark Siebengebirge und den angrenzenden Naturpark Rhein-Westerwald. Teilweise führen sie über die Premi- umwanderwege Rheinsteig und Westerwaldsteig. Die Läufe werden in der zweiten Jahreshälfte ausgetragen und steigern sich bezüglich der Streckenlänge stetig. **Olaf** konnte am Ende als einziger die 4 Wett- bewerbe für den diesjährigen 7GC beenden. Im Gesamteinlauf wurde er guter 12., aber in seiner AK sogar Dritter.

Im Januar sind im Verein:

Wolfram Hohaus	20 Jahre
Karl-Heinz Formanski	20 Jahre
Siggi Klein	17 Jahre
Bernd Nitsche	17 Jahre
Alexander Rausch	17 Jahre
Günter Stolzenberg	17 Jahre
Gerhard Pohle	15 Jahre
Gisela Buslei	11 Jahre
Marlies Wimmeroth	10 Jahre
Marion Bader	9 Jahre
Anja Isbanner	6 Jahre

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

- 31.12. **Bonn**, Tesch, NeitzelB+A, Kyrion, Brendel, SohniT, EngelsH, Retzmann
- 31.12. **Gummersbach**, Oberndör-fer
- 19.01. **Pulheim**, 3 Teams
- 26.01. **Porz**, Oberndörfer

Noch Startkarten für:

- 12.01. Leverkusen (3)
- 09.03. Erfstadt (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?

- 18.12. **Norbert Tesch** 54 Jahre
- 19.12. **Karl-Heinz Poppe** 54 Jahre
- 19.12. **Rocco Lo Bartolo** 43 Jahre
- 21.12. **Martin Oberndörfer** 41 Jahre
- 24.12. **Christine Staskiewicz** 46 J.
- 30.12. **Susanne Kalb** 28 Jahre
- 04.01. **Herbie Engels** 66 Jahre
- 07.01. **Birgit Wilms** 48 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

Zum Abschluss der Adventszeit sind alle am

Samstag, 21.12., 15 Uhr am

Rothenbachparkplatz. zu einem Weihnachtslauf eingela- den.

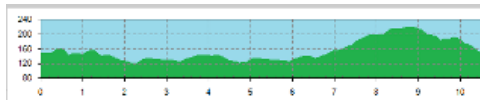
Da an diesem Tag Winteranfang ist, laufen wir die Sommerrunde. Anschließend (gegen 16.30 Uhr) könnten wir bei Kerzenschein, Glühwein/Tee und Weihnachts- gebäck ein kleines „Wichteln“ durchführen.

„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

44. WLS der SG Bockenberg in Bensberg am 14.12.

Beim zweiten Lauf (von 3) darf es dann gerne ein bisschen mehr sein, kilometermäßig. Nach 7,8 km vor 14 Tagen standen nun 10,1 km zum Verzehr bereit. Das Ganze wurde nach dem ordentlichen Regen der Tage zuvor dann auch artgerecht aufgewertet. Das wellige Milchbortal mit seinem Katzenbuckel nach zwei Drittel der Strecke ist gut zu laufen vor allem, wenn man oben ist und kann entspannt die letzten 1,5 km zum Ausgangspunkt zurück rollen. **Birgit** war wieder dabei und wieder 2. in der Frauenklasse. Der 3. Lauf ist am 18.01., was der

Vortrag des Pulheimer Staffelmarahtons sein wird.



44. Winterlaufserie der SG Bockenberg
 Bergisch Gladbach-Bensberg

- 30.11.2013
- 14.12.2013
- 18.01.2014

Wo Breitensportler und Profis laufen ...



Und dann komme ich noch mal auf unser Essen am Freitag, den 29.11. zu sprechen.

Als Letzter war Frank vor Ort und wurde dann von der Kellnerin mit dem nicht bezahlten Rest konfrontiert.

Darunter auch ein Stück Kuchen, (2 Getränke) insgesamt waren es 10 Euro.

Jeder möge noch mal in sich gehen und wenn ihm etwas einfallen sollte, dann unkompliziert 3,4 oder 5 Euro an Frank weitergeben. Danke.

Restaurant Felders
 Wilhelmstraße 56
 53721 Siegburg

Rechnung
 30.11.2013 00:39 - Re-Nr. 14221
 Feldersalt - Tisch 25

Fritz Zitrone	19,0 %	2,70 €
1 x 2,70 €		
Hefeweizen 0,5	19,0 %	3,80 €
1 x 3,80 €		
Schokokuchen	19,0 %	3,40 €
1 x 3,40 €		
Netto		8,32 €
Enthaltene Mwst.	19,0 %	1,58 €
BAR Total		9,90 €

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

Wollte noch schnell die Info nachliefern, was ich an Leckereien mitbringe. Samstagmorgen wird ein frischer Mandelkuchen gebacken und ich bringe ein paar Flaschen Sekt mit. Viele Grüße, Ingo

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

Geschäftsführer : Udo Lohngel
 Kassierer : Wolfgang Menzel

Veranstaltungswart :
 Frank Kyrion