

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
 Priv 02246 - 915 90 80
 info@LLG-St-Augustin.de, www.LLG-St-Augustin.de
 www.marathon-und-mehr.de

Lohmar, 19.11.2014

Vereinsnachrichten 58-14

42. Straßen- und Volkslauf des LSV Porz am 15.11.14

Viel Regen war angekündigt, aber so schlimm kam es nicht. Dafür um die 450 TeilnehmerInnen, die sich für 5, 10 oder HM an den Start begaben. Darunter auch **MartinO** und **FrankR**, die sich die 10 km, gleich 2 Runden durch das Gut Leidenhausen vorgenommen hatten.

Für **Frank** verlief der Tag etwas anders als geplant und schreibt:

Norbert hatte sich angeboten, mich am Samstag in Menden am Kreisel um 10:15 Uhr abzuholen. Gegen 10 ich hatte die Sporttasche schon in der Hand um aufzubrechen als das das Telefon klingelte und Norbert mir die sehr traurige Nachricht mitteilte, dass seine Schwiegermutter verstorben und an Laufen in Porz nicht zu denken sei. Norbert bot aber



an, mich trotzdem schnell nach Porz zu fahren, was ich aber nicht annehmen wollte. Meine Frau musste mit dem Auto zur

Arbeit, aber den Lauf platzten lassen wollte ich nicht.

Flugs packte ich alles Notwendige in meine Fahrradtaschen und saß um 10.20 auf dem Rad Richtung Leidenhausen.

Über Altenrath und der Alten Kölner Straße „raste“ ich



nach Porz-Eil ohne allerdings zu glauben noch rechtzeitig dort einzutreffen für den Start um 11.25 Uhr.

Um 11.10 erreichte ich das Laufgelände, Startnummer abgeholt, Kleidung gewechselt und um 11.22 stand ich an der Startlinie. Der Startschuss fiel, aber meine Oberschenkel waren nicht begeistert und es fühlte sich an wie Muskelkater. Das richtige Lauftempo zu finden dauerte ca. 1 km.

Bin in den letzten 20 Jahren oft in Leidenhausen gelaufen und war überrascht von der neuen Streckenführung. Bei km 6 überholte mich Martin und nahm mir bis zum Ziel noch ca. 1 Minute ab. Nach 42 min im Ziel war ich sehr zufrieden, da die Umstände/Voraussetzungen nicht bestenzeitentauglich waren.



Mit **Norbert SIEBERG** begrüßen wir ein neues Vereinsmitglied.

Nur zweimal am Rothenbach mitgelaufen und schon ist er Mitglied geworden. Norbert ist RheinSieg-Kreisler aus Mondorf, wohnt aber schon lange in Sieburg. Mit 63 Jahren leistet er sich den Ruhestand, den ihn aber 2 Kinder und 3 Enkel versüßen helfen.

Nach 40 Jahren als IT-Berater, wo andere Dinge wichtig waren, hat er sich hingesetzt und im letzten Jahr das Abitur nachgeholt!

Die Lauferei war zunächst Ausgleich zum Bürojob und ist heute Freizeitgestaltung. Seine damit verbundenen neuen Möglichkeiten hat er dieses Jahr gleich mal beim Europawochenlauf getestet und hat mit 2:07 h im Halbmarathon einen tollen Akzent gesetzt.

Er läuft gerne in der Gruppe und das war auch Grund genug, sich der LLG, die er am Rothenbach kennen gelernt hat, anzuschließen.

Neben Reisen, Radfahren, Wandern und Enkel belustigen kann er mit einem kühlen Kölsch oder einer Portion Spaghetti Carbonara durchaus sehr viel Positives verbinden.

Aber auch der Geschichte und Philosophie widmet er gerne seine Zeit.

Im November sind im Verein:

Walter Müller	21 Jahre
Harald Müller	21 Jahre
Herbert Bergold	17 Jahre
Arnold Pietras	17 Jahre
Jörg Schmidt	17 Jahre
Katja Ratte	15 Jahre
Antje Kucher	11 Jahre
Natalie Tesch	7 Jahre
Jörg Holzschneider	6 Jahre
Ulrike Steeger	2 Jahre
Susanne Kalb	1 Jahr

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

15.11. Porz, Oberndorfer, Reinisch
15.11. Neuss, LennartzBi
23.11. Krausnick, LennartzBi, Lohrengel
30.11. Mondorf, Maatz, KucherO, Koppatsch, Reinisch
30.11. Wassenberg, Sohni, Braun, Tesch
30.11. Florenz, NeitzelA+B
30.11. Ratzeburg, LennartzBi
07.12. Leverkusen, Oberndorfer
14.12. Aegidienberg, LennartzBi
31.12. Bonn, Reinisch, Kaymer
18.01. Pulheim, 3 Teams
25.01. Porz, Oberndorfer

Wer feiert seinen Geburtstag?

22.11. Birgit Lennartz	49 Jahre
23.11. Rüdiger Hötger	57 Jahre
27.11. Jörg Holzschneider	52 Jahre
07.12. Wolfgang Koppatsch	82 Jahre
08.12. Konrad Waßmann	59 Jahre
15.12. Heiner Lindner	74 Jahre

TRAININGSZEITEN-/Orte:

Montag, 18.00 Uhr	Menden
Dienstag, 18.30 Uhr	Rothenbach
Mittwoch, 18.00 Uhr	Aggerstadion
Donnerstag, 18.00 Uhr	Rothenbach
Samstag, 10.30 Uhr	Aggerstadion
Samstag, 16.00 Uhr	Rothenbach

Noch Startkarten für:

- 22.11. Essen
- 30.11. Mondorf
- 07.12. Leverkusen
- 14.12. Bad Honnef
- 31.12. Bonn
- 11.01. Kevelaer
- 11.01. Leverkusen

Weitere Veranstaltungen bitte nachfragen.

Da meine Nachbarin Milia am Vortag, also am 11.11. Geburtstag hatte und tags darauf halt ich, konnte und wurde das Geburtstags-türschild kurzerhand auf den Nachfolger angepasst.

Milia hatte ihren 2. Geburtstag und ich den höchst geschmeichelten 36. Am Abend dieses Tages, ich hatte es angekündigt, gönnte ich mir ein längeres Laufvergnügen auf der Bahn im Aggerstadion in Troisdorf. Nach Abschluss meiner Vorbereitungen startete ich pünktlich um 17 Uhr zu 63 Runden.



Gut, viele lesen Memoiren, andere schreibe welche und ich laufe meine. Jede Runde ein Jahr und so richtig viel Zeit ist ja nicht, um sich zu erinnern und Revue passieren zu lassen. Da ich mir Begleitung gewünscht hatte schied das ganz überwiegend aus, bis auf ein paar Geschichtchen aus meiner Historie, die ich zum Besten gab.

Zunächst gesellte sich Harald zu mir und er verkündete, sein Alter von 47 Jahren mit 47 Runden würzen zu wollen.

Ich stellte meinen Tempomat ein, um jeglichen muskulären Insolvenzsichten meiner Laufwerkzeuge zuvorzukommen und wir machten die ersten 5 Runden noch schön gleichmäßig in so 5:50 min/km.

Harald, alter Bahnläufer und von triebhafter Natur, wenn es ums Laufen geht, lief an der Innenkante und ich daneben, meist schon mit einem Schritt dahinter, denn er zog und zog und zog.

So waren wir auch bald bei 5:30 min/km angekommen und zwischenzeitlich gesellte sich Siggie dazu, der zu Hause frei bekommen hatte, um sich meiner Betreuung zu widmen. Dann kam Harald plötzlich mit der Erkenntnis um die Ecke, es dann doch mit 40 Runden bewenden zu lassen, da er nach dem Ritt auf dem Heiderhof noch nicht wieder alle Systeme in voller Betriebsbereitschaft hatte. Nicht viel später reduzierte er auf 35 und dann auf 30 Runden, aber die fetzte er dann runter.

Mit ihm an der Innenkante, Siggie daneben und ich in Bahn zwei, wobei die letzten km bis zu seinem Ausscheiden in der 30. Runde in 5:20 liefen.

Dann war ich für einige Runden mit Siggie allein und wir beruhigten uns. Das Flutlicht schien auf uns herab. Die TLG Trainingsgruppen wichen artig aus, wenn der LLG"Express" vorbeischnaufte und die Footballer Jets staunten nicht schlecht, wie lange man doch laufen kann ohne ärztlichen Beistandes zu bedürfen.

Nach 30 Runden hatte Siggie genug und zog sich zurück. Da Norbert zwischenzeitlich erschien und sich zu uns gesellte kam keine Langeweile auf. Ab Runde 38 war Norbert an meiner Seite und wir hatten richtig Spaß am Tun. Das Zählen der Runden bekamen wir noch geregelt, da sich eine kleine Überkapazität an intellektueller Leistungsfähigkeit durch das Rundendrehen ansammelte und die setzten wir ein.

Thorsten war dann auch auf der Bahn und spulte sein Programm ab und gesellte sich doch etliche Runden zu uns und schon seit km 15 betrug der Schnitt 5:15 min. Mit Thorsten ging er noch weiter runter, da jung und munter.

Frank kam gelegentlich, mal flott, mal langsam vorbei und so brachen schon bald die letzten 3 Runden an und die vergingen wie im Flug, denn das war dann auch unsere Form der Fortbewegung. Nach 2:18 h wars getan und wir begaben uns nach dem Duschen zu einem Umtrunk und etwas Speis in die Damenumkleide, wo Birgit alles präpariert hatte. Schön wars und noch schöner, wenn ich das bis 80 durchhalten könnte. Allerdings plane ich dann eine Verkürzung auf 100 m pro Jahr.

WEIHNACHTSESEN

Freitag, 05.12.2014 - ab 19 Uhr

Ins Dietrich's Buffeterie

Am Turm 28

(gegenüber Kaufland)

Siegburg

Anmeldung: familie.sohni@t-online.de

HOODY CRUZER Men / Ladies

Casual Look & Function – modisches Langarm Kapuzen

CS07 - Hoody Cruiser Men
CSL07 - Hoody Cruiser Ladies

- DRYPOWER Classic Mesh
- 100% Micropolyester, 135 g/m²
- Atmungsaktives und leichtes Funktions-Ho im sportlichen Slimfit-Schnitt
- Modische Farbzenten in Kontrastfarbe
- YKK-Qualitäts-Halfzipper
- Men: 4 Farben
Größen von S bis XXL
- Ladies: 3 Farben
Größen von XS/34 bis XL/42



HOODY CRUZER Men



HOODY CRUZER Ladies



Neue Vereinstextilien (siehe oben)

Hoody Cruiser für Frauen in Türkis und für Männer in Blau.

und Cruiser Jackets (siehe unten)

für Frauen und Männer in Blau/Weiß

Ab sofort über den Geschäftsführer erhältlich.

Beide Textilien mit Vereinsnamen bedruckt



Hochwertige, leichte Microfaser-Sportjacke im optimalen Preis-Leistungsverhältnis!

CS30 - Cruiser Windbreaker Jacket

- Optimaler Windschutz
- Schützt vor Auskühlen
- Wasserabweisend
- Aus unserem atmungsaktiven DRYPOWER Windbreakershell
- Reflektierende Applikationen schützen bei Dunkelheit
- Sportlicher Slimfit
- YKK-Qualitäts-Zipper
- 2 Zipperpockets
- Verfügbar in 5 Farbkombinationen
- Größen: von XS bis XXL



CRUZER JACKET



Microfaser-Sportjacke mit modischer Akzentfarbe – ideal auch für Teams!

CS32 - Cross Windbreaker Jacket

- Windblockende Laufjacke aus atmungsaktivem DRYPOWER
- Windbreakershell im sportlichen Unisex-Schnitt
- Zwei Reißverschlusstaschen an der Vorderseite sowie robuster YKK-Zipper mit Reflektorstreifen
- Wasserabweisend
- Angenehme Kragenninnenseite aus Mikrofaser-Fleece
- Versteckter Tunnelzug am Bund mit Cordstopper an der Innenseite
- Optimale Belüftung durch abgedeckten Lüftungsschiltz
- Mit Netzfutter und Reflektorstreifen am Rücken
- Verfügbar in 8 Farbkombinationen
- Größen: von XS bis XXL



CROSS JACKET

18. Pulheimer Staffelmарathon



18. Januar 2015

www.staffellauf-pulheim.de



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

Geschäftsführer : Udo Lohngel
Kassierer : Wolfgang Menzel

Veranstaltungswart :
Birgit Lennartz komm.