

**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, 06.12.2014

**Vereinsnachrichten 59-14**

**42. Neusser Erftlauf** am 15.11.

Um die 450 StarterInnen beim 15 km mussten sich ordentlich gedulden, bis alle 5 km-LäuferInnen im Ziel waren. Das lag absolut nicht an deren Tempo sondern an der neuen Streckenführung und sicherlich auch an begabten Streckenposten, denn sämtliche 211 Teilnehmer verliefen sich. Die ersten sieben Läufer liefen um mindestens 800 m zu kurz, die restlichen 204 mit 8,4 Kilometer viel zu weit. Auch nach 41 Austragungen sind solche Pannen möglich, da es stets neue, andere Streckenposten gibt. Birgit wartete wie alle anderen mehr oder weniger geduldig auf den Start und kam nur schwer ins Rennen, aber nach jedem 5er-Abschnitt lief es besser und war am Ende mit einer 66er Zeit noch ganz zufrieden.

Fünf Wochen nach meinem Abbruch beim Röntgenlauf UM, habe ich mich in Bertlich wieder an einen Marathon getraut... Wetter war zwar kalt, aber trocken und kein Wind. Mein Ziel war es, möglichst im 5-er Schnitt zu laufen, um an 3 1/2 h zu kratzen.

**Im Dezember sind im Verein:**

Eugen Kuntzmann	20 Jahre
Alois Weyer	20 Jahre
Dagmar Müller-Lennartz	19 Jahre
Holger Hofmann	16 Jahre
Andreas Gebauer	14 Jahre
Karl-Heinz Poppe	13 Jahre
Martin Oberndörfer	11 Jahre
Christof Hess	9 Jahre
Norbert Tesch	7 Jahre

**Mondorfer REWE Weihnachtslauf**

Deutlich über dem bisherigen Melderekord sorgte für Aufsehen, denn das ist zu dieser Jahreszeit (30.11.) schon erstaunlich, wenn fast 1900 für Mondorf bereit sind, sich anzustrengen. Es war die 20. Auflage, also ein kleines Jubiläum und es kam wieder ne' Menge Geld für Kinderklinik zusammen.

**Mondorf 2014,**

**Wind, Kälte, und trotz allem Spaß** von Bernd

Das können nur Laufverrückte meinen, sollte man meinen. Aber in Mondorf hat man immer wieder das Gefühl das es auch den Neulingen auf der Piste gut tut mit so vielen Gleichgesinnten unterwegs zu sein, und es werden immer

mehr. Dazu kommt, das es wohl einigen hier leichter fällt ihren Obolus zu entrichten, wenn ein großer Teil davon der Kinderklinik zu gute kommt.

Doch nun zum läuferischen Treiben. An der Startlinie konnte ich einige bekannte Gesichter begrüßen, Marion und Gisele, Bernhard und Frank (der wegen einer Erkältung etwas geruhsamer angehen wollte). Und mit Andreas Cromm vom TuS Köln rrh. einem alten Bekannten, mit dem ich vor rund 30 Jahren schon öfters zu tun hatte. Leider bekam ich wie damals nur die Hacken zu sehen, aber anständigerweise läuft er noch im letzten M50er Jahr. Birgit, mit Udo in den „Tropen“ unterwegs, ließ sich derweil von Irina Mikitenko würdig vertreten. Fast hätte ich Sie, direkt vor mir stehend nicht entdeckt, aber als die Objektiv der Presseleute in meine Richtung gedreht wurden, ich aber wohl nicht das Objekt der Begierde sein konnte, war die deutsche Rekordhalterin (2:19:19 im Marathon) auszumachen.

Mein Vorhaben, die 10km noch mal unter 40 Min. zu laufen, obwohl es im Training nicht so gut läuft, sah ich 500m nach dem Start fast schon als gescheitert an. Dutzende Leute vor mir und das Gefühl zu stehen. Aber nach 1000m der erlösende Blick auf die Uhr (3:37), das sollte doch machbar sein.

Spätestens bei km 2 war mir dann aber klar das ich von den + 23 sec des ersten Kilometers zehren musste. Jetzt war ich schon nur noch bei 3:59. Es war ein verdammt harter Kampf mit Wind und Wetter, aber es reichte gerade so. Und damit war auch mein persönliches Glück perfekt. Schade nur dass Wolfgang doch nicht starten konnte, hatte mich gefreut ihn am Start zu sehen. Aber die Gesundheit ließ es leider nicht zu. In Hangelar waren wir noch einige Kilometer zusammen gejoggt, für mich ein echtes Vorbild.

**Nach Mondorf weiß ich, wo ich stehe von MarionW**

Die Entscheidung, am diesjährigen Mondorfer Weihnachtslauf teilzunehmen, fiel bei mir erst am Tag vorher. Das Wetter war trocken gemeldet, somit habe ich kurzerhand den Entschluss gefasst, Sonntagmittag in Mondorf zu laufen. Seit ungefähr 8 Wochen habe ich mich, zwecks Training, Stephanie A. und Gisele M. angeschlossen, die bei mir in

Troisdorf fleißig ihre Runden drehen und mich 2x die Woche mitnehmen. Zusammen mit Gisele machte ich mich Sonntag auf den Weg, und wir hatten schon im Auto sehr viel Freude. Gut gelaunt trafen wir in Mondorf auf Bernd, der auch guter Dinge war nach seiner Verletzung. Im Startblock ganz vorne erblickte ich dann noch Bernhard neben mir. Auf die Frage, was ich denn dort mache, sagte ich "Das Gleiche wie alle, 10 km rennen". Schallendes Gelächter um uns rum, -und dann fiel der Startschuss. Dieses Jahr war ja nicht mein Läuferjahr, da ich die eine oder andere Verletzung zu verzeichnen hatte und nicht richtig in Tritt



Hatte von Anfang an in Ralf Weiss (Schon mal „Vizeweltmeister“ im 24-h-Lauf) einen perfekten Partner und wir spulten -ständig plaudernd - ein perfektes Rennen ab. Immer im 5-erSchnitt - bis km 38, dann meinte Ralf, ich sollte noch mal Gas geben. Klappte auch im 4.30er Schnitt! Endzeit 3:28:50.

War natürlich zufrieden, erstmals mit einer schnelleren 2. Hälfte! Habe mich jetzt endgültig entschieden, meine "läuferisch Erfüllung" im Marathon zu belassen; Ultras wird es für mich nicht mehr geben. Laufe weiter Marathon - so lange ich unter 4 Stunden bleibe...

In 4 Wochen beim Eulenkopfmarrathon in Wuppertal als Scout endet mein Laufjahr; 2015 plane ich wohl wieder den Königsforst mit ein. **Franz**

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

- 30.11. **Mondorf**, Maatz, KucherO, WiemkerM, Reinisch Nitsche, Lichtenberg
- 30.11. **Wassenberg**, Tesch
- 30.11. **Herten**, Lämmlein
- 30.11. **Florenz**, NeitzelA+B
- 30.11. **Ratzburg**, LennartzBi
- 07.12. **Leverkusen**, Oberndörfer
- 14.12. **Aegidienberg**, LennartzBi
- 31.12. **Bonn**, Reinisch, Kaymer NeitzelA+B
- 18.01. **Pulheim**, 3 Teams
- 25.01. **Porz**, Oberndörfer

**Wer feiert seinen Geburtstag?**

- 07.12. **Wolfgang Koppatsch** 82 Jahre
- 08.12. **Konrad Waßmann** 59 Jahre
- 15.12. **Heiner Lindner** 74 Jahre
- 18.12. **Norbert Tesch** 55 Jahre
- 19.12. **Karl-Heinz Poppe** 55 Jahre
- 19.12. **Rocco Lo Bartolo** 44 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:**

- 07.12. Leverkusen
- 14.12. Bad Honnef
- 31.12. Bonn
- 11.01. Kevelaer
- 11.01. Leverkusen
- 08.03. Kandel
- 15.03. Bensberg
- 19.04. Bonn
- 03.05. Frechen
- 09.05. Mannheim
- 17.05. Gelsenkirchen

**Weitere Veranstaltungen bitte nachfragen.**

Ein Glühwein.  
 Swei Glühwein.  
 Rei Lühwei.  
 Hie Hühei.  
 Flünei.  
 Snlwn.

Birgit Lennartz  
 Jürgen Steimel

Geschäftsführer : Udo Lohngel  
 Kassierer : Wolfgang Menzel

Veranstaltungswart :  
 Birgit Lennartz komm.



kam. An diesem Morgen fühlte ich mich aber gut, und ich hatte mir gedacht, eine 49 er Zeit zu laufen. Den ersten Kilometer lief ich neben Bernhard, was mich sehr wunderte, hatte er doch eine Zeit deutlich unter 40 min. anvisiert. Er rief mir zu, "Marion viel zu schnell,- das ist ein 4er Schnitt." Nun, da dachte ich mir, nehme ich doch lieber mal Tempo raus, denn so konnte es nicht gut gehen. Schnell fand ich in meinen Rhythmus und absolvierte Kilometer für Kilometer in 4.40 – 4.50 min. Bei KM 7 überholte mich Frank R., den ich vor dem Lauf schon vermisst hatte. Die letzten 3 km konnte ich auch noch mein Tempo halten, so dass ich im Ziel, dann meine bisherige Bestzeit auf 10 km einstellen konnte. Gisele, Bernhard und Bernd empfingen mich herzlich im Zielbereich. Ich war sehr zufrieden. Ich wollte mal sehen, wo ich zurzeit stehe, und mein Eindruck, wieder an die alte Form an-knüpfen zu können, hatte mich nicht getäuscht. Die beiden Mädels legen im Training schon ein ganz gutes Tempo an den Tag. Ohne Fleiß keinen Preis. Der Fleiß hat sich gelohnt.



## Weihnachtslaufprogramm der LLG St. Augustin

### **Liebe Vereinsmitglieder,**

Weihnachten bedeutet meist viel Sitzen, viel Essen, viel Familie. Doch vielleicht kann sich der eine oder andere eine kleine Auszeit nehmen und etwas für sich an der frischen Luft tun. Da dies in Gemeinschaft lustiger und leichter ist, biete ich folgendes Laufprogramm um die Festtage an:

- Samstag, 20.12.:** 14.30 Uhr am Rothenbachparkplatz, entweder Dauerlauf auf Sommerrunde oder 4x1,5 km flott auf der kleinen Rothenbachrunde um das Forsthaus.
- Sonntag, 21.12.:** 8.00 Uhr Winterserie des LT-Spich (siehe unter [www.lt-spich.de](http://www.lt-spich.de) Winterserie)
- Montag, 22.12.:** 18.00 Uhr Siegrunde mit anschließender kleiner Stärkung (mitzubringen dafür: Misslungene Kekse, nicht gewünschte essbare Aufmerksamkeiten, was noch vor den Festtagen weg muss)
- Dienstag, 23.12.:** 18.30 Uhr Rothenbacher Lichterlauf mit Taschenlampen, Stirnlampen, Lichterschlauch, was jeder so hat.  
ca. 19.45 Uhr Wichteln bei Glühwein/Tee und Gebäck  
Jeder bringt ein **liebevoll verpacktes Geschenk im Wert von etwa 5,- Euro** mit.  
Diese kommen alle in einen großen Sack und dann wird der Weihnachtsman sie verteilen. Damit das ganze nicht zu dröge wird, bitte **Gebäck, Glühwein, Tee, Becher und Teller** mitbringen.
- Mittwoch, 24.12.:** 9.00 Uhr Treffpunkt wie Siegrunde (unter der Autobahnbrücke vor der Melan-Brücke zwischen St. Augustin-Menden und Troisdorf-FWH)  
**Strecke:** Auf dem „Grünen C“ (siehe Infokasten unten) über den Siegdamm nach Bergheim und zurück auf St. Augustiner Seite entlang der Trinkwasseraufbereitungsanlage, am Flugplatz Hangelar, durch die Grüne Mitte zu den Gärten der Nationen und an der Sieg entlang bis zu den Autos (**Länge:** ca. 20 km)
- Donnerstag, 25.12.:** *Familientag*
- Freitag, 26.12.:** 9.00 Uhr Treffpunkt auf dem Parkplatz gegenüber dem Restaurant Bonner Hof (Bonner Str. 80 in Siegburg, direkt an der Siegbrücke)  
**Strecke:** Grünes C Teil II: Einrollen an der Sieg bis Mülldorf, durch die Grüne Mitte nach St. Augustin Ort, über den Niederberg zum Birlinghovener Wald und durch das Pleistal zurück nach Niederpleis und zurück zum Ausgangspunkt.  
**(Länge:** ca. 15 km)

Ich würde mich freuen, wenn der eine oder andere dabei sein kann. Die Strecken des Grünen C's sind flach und vorwiegend asphaltiert. Ansonsten wünsche ich schöne und friedvolle Festtage.

**Birgit**

**P.S.: Bitte für Montag und Dienstag unverbindliche Anmeldung an mich und evtl. Mitteilung, was mitgebracht wird, damit nicht 4 Läufer 3 Liter Glühwein mit 10 Keksen vernichten müssen.**

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

Geschäftsführer : Udo Lohrengel  
Kassierer : Wolfgang Menzel

Veranstaltungswart :  
Birgit Lennartz komm.

Das **Grüne C** ist ein Landschaftsprojekt im Ballungsraum Köln-Bonn. Der Name bezieht sich auf die Form des Areals aus der Anfangsphase des Projekts.

Das Gebiet erstreckt sich von der Ville über den Rhein hinweg zum Siegtal und von dort bis zum Siebengebirge; ein Landschaftsraum, der den Naturpark Rheinland im Westen mit dem Naturpark Siebengebirge im Osten verbindet und aus vielen unterschiedlichen Elementen besteht. Es ist Teil eines großräumigen Verbundsystems aus Grüngürteln und Landschaftskorridoren, das im Rahmen des so genannten „Masterplan Grün“ als Kulturlandschaftsnetzwerk entwickelt werden soll. Das Projekt wird durch das Bundesministerium für Verkehr, Bau und Stadtentwicklung, durch das Land Nordrhein-Westfalen und die Europäische Union gefördert.

Den Rahmen für das Gebiet bilden auf der linken Rheinseite Bonn, Alfter und Bornheim, auf der rechten Niederkassel, Troisdorf und Sankt Augustin. Die sechs Städte und der Rhein-Sieg-Kreis haben das gemeinsame Ziel, den betreffenden Landschaftsraum zu schützen, das Ausufer der Siedlungsflächen in die Kulturlandschaft zu begrenzen und die umgebenden Freiräume zu sichern.

Das *Grüne C* lässt sich in neun unterschiedliche Landschaftsräume unterteilen.

- das „Meßdorfer Feld“ in Bonn
- das „Gartenland“ zwischen Alfter, Bonn und Bornheim
- den „Vorgebirgshang“
- die „Kieslandschaft“ in Bornheim
- die „Rheinaue“ in Niederkassel
- die „Siegau“ in Troisdorf
- die „Hangelarer Heide“
- der „Birlinghovener Wald“
- das „Pleisbachtal“ in Sankt Augustin.

Die vier linksrheinischen Landschaftsräume sind landwirtschaftlich geprägt: das Meßdorfer Feld, das Gartenland, der Vorgebirgshang und die Kieslandschaft.

Die vier rechtsrheinischen Räume sind deutlich stärker von Wiesen- und Auenlandschaften bestimmt: die Siegau, die Hangelarer Heide, der Birlinghovener Wald und das Pleisbachtal.

Der neunte Raum – im Zentrum gelegen – ist der Rhein mit unmittelbar angrenzenden Auenbereichen.

Mit dem *Grünen C* entsteht eine durchgehende Wegeverbindung, hier auch als „Link“ bezeichnet, der die unterschiedlichen Landschaftsräume miteinander verbindet. Es soll eine Art Park der Kulturlandschaften entstehen, mit dem Ziel, den Freizeitnutzen der Gegend zu erhöhen und die Natur in ihrer Vielfalt zu schützen.

Die Kosten, aber auch die Gestaltung des *Grünen C* (Graues C), insbesondere auch die Beschilderung der Wege stoßen bei Teilen der Bevölkerung und auch bei einigen Politikern auf heftige Kritik. Nachdem die Richtungspfeile teilweise in die falsche Richtung wiesen, wurde inzwischen nachgebessert. Es wurden allerdings keine Schilder ausgetauscht, sondern nur die Pfeile gedreht, so dass es zu einigen Kuriositäten kam. Man steht am Beginn eines Weges, und der Pfeil weist aus dem Weg heraus, man weiß dann also, wo man ist. Die Verwaltung ist dabei der Auffassung, dass die *Planersprache*, die dem Grünen C zugrunde liegt, nicht immer dem nutzenden Bürger transparent und verständlich erscheint. Außerdem drückt sich der Unmut der Bevölkerung auch in Vandalismus aus. Auch die Aufstellung der *Stationen* und der *Hochstände* stößt auf Widerstand. Trotz der hohen Kosten ist z. B. die Qualität der verwendeten Fahnen an den Elementen so schlecht, dass nach einem Jahr überall nur noch „Fetzen“ baumeln. Die Kritik beschränkt sich nicht auf die hier angegebenen Quellen, sondern kommt auch in zahlreichen Leserbriefen zum Ausdruck. Auch das Schwarzbuch des Bundes der Steuerzahler prangert das *Grüne C* als Steuerverschwendung an.