

Langlaufgemeinschaft Sankt Augustin
Geschäftsstelle
Feldstraße 4 D-53797 Lohmar-Inger

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



Vereinsnachrichten 17-07

Lohmar, 18.03.2007

Jubiläen-Ecke

Im März 07 sind im Verein :

Dieter Landstorfer	13 Jahre
Achim Teusch	11 Jahre
Thomas Neu	10 Jahre
Nina-M. Haupt	4 Jahre
Helmut Altenrath	3 Jahre
Carlos Saraiva	3 Jahre
Rolf Köster	3 Jahre
Birgit Neitzel	2 Jahre
Marco-J. Saraiva	1 Jahr
Karsten Dzialis	1 Jahr

Wer ist wann u. wo für die LLG am Start/ gemeldet:
 01.04. Freiburg, Kucher A+O

Termine ++ Termine +

24.03.07 Gimmigen
 25.03.07 Godesberg
 31.03.07 Duisburg
 01.04.07 Düsseldorf
 01.04.07 Bad Kreuznach
 07.04.07 Ruppichterath
 09.04.07 Kerpen
 14.04.07 Düsseldorf
 15.04.07 Frechen
22.09.07 Vereinsausflug

Wer feiert aktuell seinen Geburtstag?

19.03. Karl Lennartz 67 Jahre
20.03. Thomas Schmitz 41 Jahre
22.03. Michael Schläbitz 56 Jahre

Verbilligte Startnummern für zahlreiche Laufveranstaltungen und Strecken.
 Bitte bei mir nachfragen. Udo

1.



TREFFPUNKT

Staffeleinteilung für den DKV-Lauf am 4. Mai:

27.4. um 18 Uhr im Restaurant Dionysos

in Sankt Augustin-Mülldorf, Bonner Str. 60

(A 560, Abfahrt Siegburg/Mülldorf, es ist der Grieche, wo vor ein paar Jahren ein LKW reingefahren ist)

Bitte um Zusage bis spätestens zum 10. April, also bis Ostern!!!

Natürlich werden nicht nur die Staffeln mit Läufern bestückt, sondern anschließend werden dann auch, bei lecker Essen, taktische Manöver besprochen!

02246-911647 oder lennartz@marathon-und-mehr.de

2. Da war ich doch so vergesslich, am letzten Dienstag am Rothenbach, nach dem Fototermin, die Verpackung der Kamera samt Inhalt auf einem Autodach abzulegen und hernach zu vergessen. Sigurt, der seit 1 Woche die Rothenbachmannschaft nach genesenem Unterarmbruch wieder verstärkt, fand das Teil und klemmte es mir unter den Scheibenwischer. Vielen Dank!

3. Der Läufer ganz in Blau heißt **Najim al Abas** und gehört ab sofort zur LLG St. Augustin, wo wir ihn herzlich begrüßen. Auf dem Foto ist er am Start eines 10 km-Laufes in Bad Salzuflen zu sehen. Najim wohnt in Bad Breisig und ist läuferisch kein Unbekannter, denn mit 32er Zeiten konnte er schon aufwarten. Jetzt hat er sich der LLG angeschlossen und Birgit hat seit 3 Wochen sein Training in die Hand genommen. Nach mehreren moderaten Aufbaueinheiten, gewürzt mit den nötigen Tempoeinheiten, konnte Najim am 17.03. in Rodenkirchen erste Akzente setzen. Siehe hierzu nachfolgenden Bericht von Birgit.

Najim ist noch jung, Jahrgang 84, und da ist bei behutsamem Umgang mit den vorhandenen und zu fördernden Möglichkeiten noch mit guten Steigerungen zu rechnen. Najim hat die deutsche Staatsangehörigkeit und arbeitet als Laborant.

Nach dem Ausfall im letzten Jahr fand am 17. März der 28. Volkslauf des TV Rodenkirchen im Forstbotanischen Garten statt. Nach den ersten Frühlingstagen war zwar Regen angekündigt, doch es blieb trocken und z. T. zeigte sich sogar die Sonne. Wegen des Ausfalls des Königsforst Marathons und weil es der erste Lauf zum Köln Cup (www.laufen-in-koeln.de) und zum Gilden Kölsch (www.gilden-laufcup) war, verteilten sich 750 LäuferInnen auf die verschiedenen Strecken. Von der LLG St. Augustin liefen **Wolfgang Koppatsch, Birgit Lennartz und Najim Al Abas** die 10 Kilometer. 3 Runden waren rund um den Park zu bewältigen, eine schöne flache und abwechslungsreiche Strecke. Wolfgang hatte nicht seinen besten Tag und brauchte 46:13 min, womit er natürlich die M 75 trotzdem haushoch gewann. Birgit schaffte mit 42:28 min Platz 2 im Gesamteinlauf der Frauen (1. W 40). Diese Platzierungen erreichte auch unser Neuzugang Najim, allerdings bei den Männern und in der HK mit 35:05 min.

4. **Wolfgang Menzel und Gerlinde Schuy** müssen aus gesundheitlichen Gründen auf ihre Teilnahmen am Bonn-Marathon verzichten. Wer sich noch kurzfristig für Bonn, ob HM oder Marathon interessiert oder Interessenten hat, der möge sich alsbald bei mir melden, damit ich mich darum kümmern kann.

5. **Franz Lämmlein** wollte sich mal wieder um seine Maximalausdauer kümmern und fuhr ins Münsterländische Steinfurt, um am 24. Steinfurter Marathon teilzunehmen. Das Wetter war wenig rosig, mit Wind, kalt und nass, aber er zog es durch und war nach 3:11:05 h, 2.M55, 41./511 im Ziel. Aber er wird noch selbst etwas dazu schreiben.



uLo

Bankverbindung: Kreissparkasse Siegburg, BLZ 370 502 99; KtoNr. 30 004 485

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

Geschäftsführer : Udo Lohrengel
 Kassierer : Wolfgang Menzel

Veranstaltungswart :
 Konrad Waßmann