

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



Lohmar, 08.06.2007

Vereinsnachrichten 35-07



1. An diesem „Lauf“ (denn bei Trails ist oft kein Weg erkennbar) hat **Burkhard Lennartz** über Pfingsten teilgenommen und wie stets, bei diesen Vergnügen, gut ausgesehen. Mit einem 2. Platz unter 376 LäuferInnen kam er zurück, 2300 HöM in den Beinen, die in 5:27:07 h abgearbeitet wurden.



Jubiläen-Ecke Im Juni 07 sind im Verein:

Klaus-J. Heckmanns 11 Jahre
Werner Gieseler 2 Jahre

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

10.06. Siegburg, LennartzBi

2. Bahnlaufserie des TuS Köln rrh. in Köln-Höhenberg, am 06.06.2007

Harald Müller schreibt: War beim 3. Lauf der Bahnserie des TuS.

Nachdem ich schon letzte Woche beim 5000er angetreten war aber nach viel zu schnellem Beginn nach einer 1:41er Runde von 3000 auf 3400 aufgegeben habe ließ ich mich leider wieder zu einem zu schnellen Tempo mitreißen, lief diesmal aber wenigstens durch und kam nach 11:48,48 - eine Zeit, die ich dieses Jahr auch schon im Siegburger Stadion beim Sportabzeichen lief, ins Ziel. Unter 11:40 hatte ich mir vorgenommen.

Der ein oder andere alte Bekannte wie etwa Hans Jörg Kuck war auch am Start, und selbst in meinem Leistungsbereich wird man noch längst nicht Letzter mit womöglich noch 1 Runde Abstand zum vorletzten, insgesamt eine sehr familiäre Veranstaltung, unbedingt zu empfehlen für Leute die zwar gerne mal wieder auf der Bahn starten wollen aber eben nicht mit riesigen Abstand hinterher laufen wollen.

3. Der 3.Lauf der 4-Kreise-Laufserie führte **Birgit** nach Strombach im Oberbergischen Kreis. Vor Ort hing die Kreiswertung aus und mit „Erschrecken“ nahm sie zur Kenntnis, dass nicht Plätze addiert werden, sondern Zeiten. So fand sie sich auf dem 3. Platz der Frauenwertung wieder. Grund war, beim ersten Lauf in Brühl noch etwas „indisponiert“ unterwegs gewesen zu sein, was 1,5 Minuten gekostet hat, die sie jetzt dahinter war. Nach 2 Sekunden Depression packte sie den Kampfgeist aus und schon auf der Stadionrunde war sie der Konkurrenz dicht auf den Fersen, um nach

einem Km und viel bergauf, die Führung zu übernehmen. Als ich sie bei km 7 abholte, lag sie mit 38 sec in Führung und im Ziel war es 1 Minute. Die Zeit für die 10 km war noch knapp unter 42, allerdings standen ca. 290 HöM gegen eine bessere Zeit.

Der Rückstand von nun ca. 30 Sekunden sollte beim letzten Lauf am 08.09. September aufzuarbeiten sein, denn auch dafür hat sie ja schließlich 10 km oder 39 Minuten Zeit. **Udo**

Termine ++ Termine +

09.06.07 Wesseling
10.06.07 Leverkusen
10.06.07 Siegburg
10.06.07 Rheinhausen
13.06.07 Köln
15.06.07 Troisdorf
15.06.07 Sankt Augustin
17.06.07 Ehreshoven
22.09.07 Vereinsausflug

Wer feiert aktuell seinen Geburtstag?

07.06. Wolfgang Menzel 52 Jahre
09.06. Bernd Nitsche 49 Jahre
10.06. Wolfram Hohaus 70 Jahre

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



Da in den VN bisher noch keine Fotos vom Troisdorfer Citylauf, soll dieser „Mangel“ durch die Fotos von Olaf Kucher (mehr auf der HP) jetzt ausgeglichen werden.

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

: Birgit

z. vorsitzender : Jürge

Foto li.: Bernd konzentriert auf der Flucht vor den verfolgenden Frauen! Foto Mi.: Uschi ließ nie locker und kämpfte erfolgreich für eine gute Zeit. Foto re.: Gisela hatte keine Zeit für die Auslagen in den Schaufenstern und hetzte vorbei und schaffte die 50 Min-Grenze.