

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, 21.11.2007

Vereinsnachrichten 69-07



1. Auf dem Foto links, das ist Natalie Tesch.

Natalie hat sich der LLG St. Augustin angeschlossen und trainiert schon fleißig mit Birgit. Habe Natalie einige Fragen gestellt und hier ihre Antworten:

Ich laufe seitdem ich 12 bin und habe im Mai 2004 meinen ersten Lauf (6,5km in 37 Min) gemacht.

Der Anlass war, dass ich irgendwann einfach spontan zu meinem Vater gesagt habe, als er laufen gehen wollte, dass ich mitkommen will und ab da sind wir dann 1mal am Wochenende zusammengelaufen und haben dann auch in Mondorf (10km, 1 Stunde) und beim Silvesterlauf in Birk (58 Min) mitgemacht.

Im nächsten Jahr bin ich bis Juni ungefähr gar nicht gelaufen (zu faul...) und hab erst am Ende wieder angefangen, pünktlich zum Silvesterlauf (52 Min)

2006 bin ich dann regelmäßig gelaufen, ungefähr 3 mal die Woche, und habe mehr Wettkämpfe mitgemacht (Silvesterlauf Birk 45:31, Brückenlauf 1:14 h).

Dieses Jahr ist es dann viel mehr geworden. Das erste mal, dass ich unter den ersten drei Frauen war, war überraschenderweise (ich war total überrascht, als ein Zuschauer mir zurief, dass ich die dritte Frau sei) in Zülpich im April. Dann haben mein Vater und ich gedacht, dass es ganz nett sei, beim VR-Cup mitzulaufen, weil das ja Läufe in

Jubiläen-Ecke

Im Nov 07 sind im Verein:

Harald Müller	14 Jahre
Walter Müller	14 Jahre
Berthe Stock	14 Jahre
Wolfgang Stock	14 Jahre
Herbert Bergold	11 Jahre
Arnold Pietras	11 Jahre
Lothar Prang	10 Jahre
Jörg Schmidt	10 Jahre
Katja Ratte	8 Jahre
Rocco Lo Bartolo	6 Jahre
Antje Kucher	4 Jahre
Christine Hülstrunk	1 Jahr
Carsten Nitschke	1 Jahr

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

25.11. **Essen**, Lämmlein, Dürr, Tews
 02.12. **Erpel**, Koppatsch,
 02.12. **Mondorf**, Nitsche, Gerlach, GüntherU



Termine ++ Termine +

24.11. Bockenberg
 25.11. Wiehl
 02.12. Mondorf
 02.12. Erpeler Ley
07.12. Gem. Essen in SU
 08.12. Bockenberg
 09.12. Bad Honnef
 09.12. Köln
17.02. Jahreshauptverslg

Wer feiert aktuell seinen Geburtstag?

22.11. Birgit Lennartz 42 Jahre
23.11. Rüdiger Höttger 50 Jahre

Verbilligte Startnummern für zahlreiche Laufveranstaltungen und Strecken.

Bitte bei mir nachfragen. Udo

der Nähe waren.

Ans gewinnen habe ich überhaupt nicht gedacht, bis ich dann in Lohmar Fünfte, in Troisdorf Vierte, in Spich Dritte und in Altenrath und Siegburg Zweite geworden bin.

Meine Bestzeit auf 10 km ist 40:35 beim Spicher Zehner. Außerdem bin ich in Königswinter auf 8,84 km in 34:20 gelaufen.

Ich laufe, weil es mir Spaß macht, ich gerne draußen bin und gerne Sport mache. In Zukunft würde ich gerne an Wettkämpfen mit Gleichaltrigen teilnehmen. Außerdem möchte ich Crossläufe machen, falls es mir jetzt am Sonntag gefällt. (18.11.07 in Mülheim)

Läufer auf der Pferderennbahn

Am 18.11. fand der 5. Mülheimer-Rennbahn-Crosslauf bei Duisburg statt. Wo sonst die Rennpferde ihre Runden drehen, durften jetzt die Läufer ran. Natalie Tesch machte Ihren ersten Start für die LLG St. Augustin und siegte mit 17:04 Min über 4 km in der weiblichen Jugend B. Dabei kam sie als Gesamtzweite nur knapp eine dreiviertel Minute hinter der deutschen Spitzenläuferin Felicitas Vielhaber ins Ziel. Birgit nahm die doppelte Distanz, also 8 km und damit 4mal ums Oval, ins Angriff. Mit den gut von Natalie eingelaufenen Spikes konnte sie in 34:14 min als erste Frau das Ziel erreichen, gefolgt von Karl-Heinz Tews, der 35:41 min benötigte und damit Platz 2 in der M 55 belegte. *Birgit*

1. Vorsitzende : Birgit Lennartz-Lonrenger

2. Vorsitzender : Jürgen Steimel

Geschäftsführer : Udo Lonrenger

Kassierer : Wolfgang Menzel

Veranstaltungswart :

Konrad Waßmann

2. Der 11.11. ist vorbei, für einige St. Martin, für andere der Beginn der 5. Jahreszeit und die Session ist kurz. Also ran an die Sitzungsplätze:

Karten für die **Weiberfastnachtssitzung** am 31. Januar 2008 in Sankt Augustin-Menden im Riesenzelt nur für Damen an Tisch Nr. 14 zum Preis von 28,- Euro.

Ebenfalls zu haben für den jecken Preis von 44,- Euro **Die lachende Kölnarena am Karnevalssamstag am 02.02.2008** auf dem Unterrang Eingang Nord, Reihe 12, Platz 12-17.

Und wer möchte **Silvester** mit den Bläck Fööss in der Köln-Arena das neue Jahr begrüßen? Auch hier ist noch 1 Platz im Unterrang Block 218 für 40,- Euro zu haben.

Alle Karten sind bei Birgit (lennartz@marathon-und-mehr.de) erhältlich.

3. 35. Int. Straßen- und Volkslauf des GSV Porz am 17.11.07

Im „Erholungsgebiet“ Leidenhausen (wie passt das zusammen?) trafen sich einige Hundert, um 1, 2 oder gar 4 Runden um Rennbahn und Wildgehege zu laufen.

Wolfgang Menzel, vom guten Wetter motiviert, wollte alles und rannte in 1:54:50 h als 16.M50 durchs Ziel.

Über 10 km waren am Start: **Wolfgang Koppatsch** 46:33, 1.M75, **Gerhard Pohle** 41:42, 3.M55, **Birgit Lennartz** 40:16, 1.W40 und **Burkhard Lennartz** 36:30, 1.M40.

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