

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

Augustin

Lohmar, 07.08.2008

Vereinsnachrichten 40-08



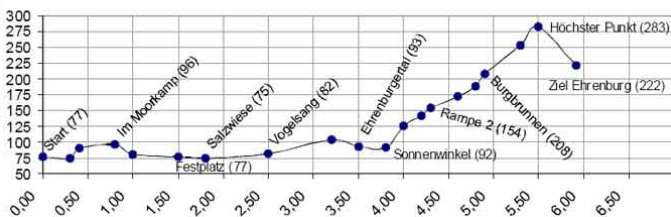
1. Birgit verordnete mir kürzlich eine Auszeit von ca. 20 Stunden, also Urlaub, und die verbrachten wir an der Mosel im lieblichen Brodenbach. Der Ort warb mit weinselig, wanderlustig und gastfreundlich.

Unter anderem folgten wir damit auch einer Einladung von Dietrich Viebranz, einem alten ASV'er aus St. Augustin, also dem Vorläufer der LLG.

Dietrich war und ist ein guter Läufer und hatte da etwas präpariert dass sich Berglauf nannte. 6 km von Brodenbach auf die Ehrenburg, aber im Urlaub kann man ja auch mal was unternehmen!

Am Samstagabend um 19 Uhr machten sich ca. 100 auf den Weg, die Burg zu stürmen. Das Streckenprofil zeigt einen Kurs mit Aufwärmqualitäten, um einem dann ab dem „Sonnenwinkel“ die ganze Härte eines langen steilen Anstiegs vor Augen zu führen. 4 Rampen übelster Art standen im Weg und wollten bezwungen werden.

Höhenprofil Berglauf Brodenbach ~ Ehrenburg



erstürmen. Das Wetter war prima und beflügelte viele und besonders Birgit, die schon 500 m nach dem Start für mich nicht mehr zu sehen war, den Streckenrekord von 26:13 Min fest im Auge.

Sie unterbot ihn mehr als deutlich und war in der Superzeit von 24:47,8 Min oben. 3,5 Min später reichte sie mir einen Becher Wasser und fragte, ob ich mich verlaufen hätte. 2 Minuten später konnte ich erst antworten.

Es war richtig toll und wir beschlossen das Ganze noch mal zu laufen, aber rückwärts und runter. 21:30 Uhr Siegerehrung und Birgit wurde gefeiert. Ich lief 28:23,7 als 2. M55

2. Etwas weiter nördlich, in Heimbach-Weis ging am gleichen Tag, am 02.08., Wolfgang Koppatsch auf die Strecke Rund um Rommersdorf über den Rheinsteig. „Die 10 km-Strecke ist mit 200 HöM auf einigen Abschnitten crossverdächtig.

Laut Ergebnisliste erreichte ich mit 45:25 Platz 52 von 177 im Gesamteinlauf. Ich selbst habe jedoch für mich eine Zeit von 45:44 gestoppt, womit ich auch noch gut leben kann.“

FAHRGEMEINSCHAFTEN für den 17.08. nach Wassenach

Zusammen fahren ist lustiger als alleine und bei den Energiepreisen auch deutlich sinnvoller. Wer einen Platz sucht oder Platz zu bieten hat, möge mir das mitteilen. Ich werde dass dann über die VN kommunizieren.

Mitfahrgelegenheit sucht:
 Sigurt Zacher

Mitfahrgelegenheit bietet:



3. Nicht klammheimlich, wohl aber mit Saft und Gesang übergaben wir Norbert am 05.08. seinem neuen Lebensjahr. Jetzt mit 58 Jahresringen ausgestattet ist es nur noch ein „Marathongeburtstag“, um die 100 voll zu machen. Wir wollen Dir gerne dabei helfen.

Ebenfalls anwesend der wiedergenesene Helmut Altenrath, der guter Dinge in seine läuferische Zukunft schaut.

Aus Portugal zurück, hochmotiviert und verschlankt unser Carlos, der mit seinem Sohn, auf dem Rad schiebend und ziehend, eine flotte Runde lief.

uLo

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

Jubiläen-Ecke
 Im August 08 sind im Verein:

Rainer Kuck	8 Jahre
Uschi Günther	1 Jahr

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

- 08.08. **Büttgenbach**, LennartzBi
- 08.08. **Neuwied**, Tesch Lohrengel
- 10.08. **Köln**, KucherO, Kyrion, Braun, SohniT, Dürr, Ziegert
- 10.08. **Monschau**, Tews, Lämmlein LennartzBi, LennartzBu
- 14.08. **GL**, LennartzBi, Lohrengel
- 15.08. **Hausen**, Reinisch, Tesch, LennartzBi
- 16.08. **Königswinter**, LennartzBi
- 21.08. **GL**, LennartzBi
- 23.08. **Troisdorf**, LennartzBi

Termine ++ Termine +
 Siehe Homepage bzw. VL Kalender, den ein jeder haben sollte.

Wer feiert seinen Geburtstag?

- 05.08. **Norbert Fassbender 58 Jahre**
- 05.08. **Alexander Rausch 58 Jahre**
- 09.08. **Holger Hofmann 41 Jahre**

3 Startnummern stehen für den **Halbmarathon** der DSHS am 31.08.08 in Köln für LLG-Mitglieder zum halben Preis zur Verfügung.
 Bitte telef. bei mir melden. Udo

Einladungen:
 17.08. Familie Neitzel

de : Birgit Lennartz
 der : Jürgen Steimel

Geschäftsführer : Udo Lohrengel
 Kassierer : Wolfgang Menzel

Veranstaltungswart :
 Konrad Waßmann