

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, 14.02.2009

Vereinsnachrichten 07-09

1. Die Duisburger Winterlaufserie gehört zu den teilnehmerstärksten am Nordrhein, was nicht zuletzt der Einwohnerdichte geschuldet werden muss. Auch dort laufen, wie in Köln und Refrath, verschiedene Serien parallel. Die kleine Serie hat sich **Karl-Heinz Tews** ausgesucht, um in seinem letzten M55-Jahr noch mal so richtig Akzente zu setzen. Die 5 km-Strecke riss er in 20:11 Min ab, ein Tempo, was keinem Mitstreiter in der M55 möglich war. Es folgen nochmals 5 und am Ende 10 km.

 **Nike Winterlaufserie des ASV Duisburg 2009** (31. Januar, 28. Februar, 28. März)



2. Die Ende letzten Jahres, mit höchst nobler Unterstützung der Firma Quadt, beschafften neuen Textilien (Jacken, Langarm-, Kurzarm- und AchselShirts) sind vergriffen.

Die Textilien fanden nicht nur wegen des stark subventionierten Preises regen Zuspruch im Verein. Die Qualität, die sich durch Verarbeitung, Form- und Farbechtheit, Sitz und Hautgefühl auszeichnet, hat überzeugt.

Wir hatten das Angebot im Oktober und November in 6 VN bekannt gemacht und auch bei so manchem Training darüber gesprochen. Dennoch hat die Info nahezu ein Dutzend nicht erreicht, weil sie weder die VN lesen, die HP besuchen, zuhören

oder interessieren. Als die Textilien dann da waren, andere damit zu sehen stürmten Fragen auf mich ein, die... ich erspare Euch meine Gefühlswelt.

Da aber jede Gesellschaft, ob im Großen oder im Kleinen, aus einer Anzahl X von X besteht, habe ich mich entschlossen, eine Nachbestellung anzugehen.



Da das Engagement der Fa. Quadt nicht beliebig wiederholbar ist und der Preis der Textilien auch von der zu bestellenden Menge abhängig sein wird, werden die Preise ca. 25 % über dem der 1. Lieferung liegen. Der Preis setzt sich immer aus Stückpreis, MwSt., Versandkosten, und Beflockung zusammen. Alle Teile sind in den Vereinsfarben blau-weiß. (Siehe auch VN 68-08 ff) Bestellungen bitte an Geschäftsstelle.

3. **Gerd Dürr** gehört zu den 4 Läufern der LLG, die sich am 29.03. am Königsforst-Marathon beteiligen werden. Gerd nutzt diesen Lauf für einen kontrollierten Trainingslauf, den er in 4 h absolvieren will. Er/es bietet sich an, wenn man mal in Begleitung mit Ablenkung und Zuspruch, die 4-h-Grenze knacken, oder ebenfalls ein gutes Training, eine lange Einheit absolvieren möchte, es mit Gerd gleich zu tun.

4. Am 08.02. war in Porz Auftrieb für den 2. Teil der dreiteiligen Winterlaufserie. **Harald Müller** und **Wolfgang Koppatsch** waren dabei. Während Harald sich die große Serie antut, ist Wolfgang von seiner Spezialstrecke, den 10 km, nicht wegzukriegen. Nach der für ihn etwas enttäuschenden Leistung von Refrath eine Woche zuvor, war er mit 46:15 deutlich zufriedener. Auf dem Weg zum Ziel hetzte er einen M70er vor sich her ohne ihn überholen zu wollen. Auch in der M75 braucht man Ziele.

Harald war mit seinem Lauf und Ergebnis auch im Einklang und es gab nichts zu hadern wie noch 14 Tage zuvor. Nach 22:40 für die ersten 5 und 45:30 sah er nach 68:15 Helmut Urbach endlich wieder. Erfreulich für ihn, da er schon mit einer knappen 69er Zeit zufrieden gewesen wäre.

Genaue Zeiten: Harald 1:08:12, 16.M40, **Frank Reinisch 1:02:51, 3.M50**, Wolfgang 46:19, 1.M75

Jubiläen-Ecke
 Im Feb09 sind im Verein:

Hans Eisenhuth	14 Jahre
Konrad Waßmann	13 Jahre
Klaus-Dieter Kucht	12 Jahre
Karl-Heinz Bergmann	12 Jahre
Marianne Hohaus	11 Jahre
Lutz Forst	11 Jahre
Franz Lämmlein	10 Jahre
Ursula Weitermann	9 Jahre
Ralph Pütz	8 Jahre
Norbert Dzialas	5 Jahre

Hautnah
 Kosmetikstudio
 Birgit Wilms
 Lambertstr. 3,
 Siegburg-Wolsdorf
 02241-1460298
hautnah-wellness.de


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

15.02.	Refrath , Holzschneider
01.03.	Leverkusen , Tesch, KucherO, Braun
08.03.	Erkrath , Ziegert
15.03.	Eschweiler , Ziegert
21.03.	Rodenkirchen , Ziegert
29.03.	Freiburg , NeitzelB+A, Hülstrunk
29.03.	Bensberg , Tesch, Dürr, Menzel, TeschN

TRAININGSZEITEN-/Orte:
Montag, Siegrunde, St. Au-Menden
Dienstag, Abendrunde, Rothenbach
Donnerstag, Abendrunde, Rothenb.
Samstag, Lange Runde, Rothenbach
 nach vorheriger Absprache /Vereinbarung

Noch Startkarten für:

01.03.	Leverkusen
07.03.	Neuss
08.03.	Erfstadt
15.03.	Friedberg
21.03.	Steinfurt
29.03.	Bensberg
05.04.	St. Wendel
26.04.	Düsseldorf
26.04.	Antwerpen
26.04.	Bonn

Weitere Veranstaltungen bitte nachfragen.

Wer feiert seinen Geburtstag?
 11.02. **Birgit Neitzel** 46 Jahre
 12.02. **Karl-Heinz Formanski** 64 J.

SOZIALE Termine:
 15.02. **Jahreshauptversammlung**

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

Geschäftsführer : Udo Lohrengel
 Kassierer : Wolfgang Menzel

Veranstaltungswart :
 Konrad Waßmann

Bertlicher Straßenläufe

mit
15 km Walking & Nordic-Walking

8. Februar
27. September
29. November

2009

5. Seit vielen Jahrzehnten ein Klassiker am Nordrand des Ruhrgebietes in Herten, unweit Gelsenkirchen. Mir ist keine Veranstaltung in Deutschland bekannt, wo mit einer solchen Präzision und bedrückenden Genauigkeit eine Großveranstaltung über die Bühne geht. Der ausrichtende Verein SuS Bertlich ist dafür bundesweit bekannt und trainiert seine Fähigkeiten dreimal im Jahr.

In 5 Stunden werden 5, 7,5, 10, 15, 21, 30 und 42 km angeboten, durchgeführt, siegergeehrt usw. und man kann die Uhr nach den vorher festgelegten Steps einrichten.

Am 08.02. war **Franz Lämmlein** im Marathonfeld und wie schon so oft, beflügelt von der eigenen und der Präzision des Ausrichters, stellte und stimmte er seine Laufwerkzeuge auf 4:30 Min/km ein und trabte an. Nach 3:11:05 h war er als 1.M55 im Ziel. Keine Punktlandung aber ganz nah dran.

6. Kuchers haben sich eine kleine Auszeit genommen, was dann auch auf der HP zu spüren ist, an der sie ansonsten Tag für Tag Hand anlegen.

Wir gratulieren **Thorsten Sohni** zum Gewinn eines Navigationssystems als 11.-15. Preis beim Fotoaktionspreisausschreiben von Kaufland. Jetzt findet Thorsten nicht nur den Weg zum Kaufland, sondern zu Wettkämpfen in der ganzen Republik und gute Fotos machen kann er auch, sonst hätte er keinen Preis gewonnen.

Und wenn er jetzt noch Donnerstagabend den Weg zum Rothenbach finden würde, hätte sich der Preis wirklich gelohnt.

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

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

Geschäftsführer : Udo Lohrengel
Kassierer : Wolfgang Menzel

Veranstaltungswart :
Konrad Waßmann