

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, 10.03.2009

Vereinsnachrichten 10-09

1. Liebe LLG-ler,
 da ich mich bemühe alle Ergebnisse für Antje und Olaf fürs Internet aufzubereiten und hierzu alle möglichen Ergebnislisten durchforste, würde es mir die Arbeit erleichtern, wenn mir diejenigen, die an einem Lauf teilnehmen, einfach eine E-mail schicken (vorher, oder nachher ist egal) an welchem Lauf sie teilnehmen, falls bekannt mit Internet-Adresse des Veranstalters, sonst ohne. Es ist einfacher, wenn man weiß nach wem man sucht. E-Mail: BirgitNeitzel@gmx.de Vielen Dank und liebe Grüße, Birgit

2. Die Refrathserie ist durch und **Jörg Holzschneider** und **Norbert Tesch** haben durchgehalten. **Jürgen Ziegert** hat sich ebenfalls außerhalb der Serie beteiligt. Als letzte Strecke war ein HM zu in 3 Runden á 7,32 km mit 30 m Höhenunterschied durch den Königsforst zu absolvieren. In der 2. Runde beginnt der Königsforst sein wahres Gesicht zu zeigen, nämlich dass er auch sehr wellig sein kann und in der 3. Runde merkt es ein jeder.

Jörg Holzschneider 1:22:55 h, 5.M45
 Norbert Tesch 1:28:00 h, 4.M50
 Jürgen Ziegert 1:49:55 h, 25.M45



Jubiläen-Ecke
 Im März 09 sind im Verein:

Dieter Landstorfer	15 Jahre
Achim Teusch	13 Jahre
Thomas Neu	12 Jahre
Helmut Altenrath	5 Jahre
Carlos Saraiva	5 Jahre
Rolf Köster	5 Jahre
Birgit Neitzel	4 Jahre
Karsten Dzialas	3 Jahre
Marco José Saraiva	3 Jahre
Najim al Abas	2 Jahre
Frank Kyrion	2 Jahre

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

08.03. **Antalya**, Lennartz
 15.03. **Eschweiler**, Ziegert
 21.03. **Rodenkirchen**, Ziegert
 29.03. **Freiburg**, NeitzelB+A, Hülstrunk
 29.03. **Bensberg**, Tesch, Dürr, Menzel, TeschN



3. Ebenfalls am 08.03. fand in Erfstadt der 5. Donatuslauf „Rund um den Donatussee“ statt. Auf dem linken kreisrunden Bild, Ihr habt ihn sicher längst erkannt – das ist **Frank Kyrion**, der 45:04 (23.M40) für eine Strecke unterwegs war, die als 10 km angegeben wird. Da durchweg alle 2-3 Minuten langsamer waren, als gemein hin möglich bzw. bekannt, sollten es deutlich mehr gewesen sein, denn so bergig geht es auch in Erfstadt nicht zu. Damit kommt Frank der 40 Minuten-Marke immer näher...

4. Am 07.03. war **Wolfgang Koppatsch** in Thür nach überstandener Grippe bei bestem Wetter im Einsatz. Er kennt den Thürer Dorflauf über 10 km, wenn auch die Laufstrecke gegenüber dem Vorjahr bei der 14.Auflage erneut verändert und noch anspruchsvoller war. Dazu gab es noch einen ca. 500 m Aufschlag und so kamen für die 2 Runden 50:35 zusammen.

Die Gesichter der Homepage, das A und O oder Antje und Olaf teilen uns mit:



Liebe LLGler, die Laufsaison hat wieder begonnen und es stehen bestimmt wieder viele interessante Laufveranstaltungen in diesem Jahr auf Eurem Plan. Es wäre schön, wenn Ihr den LLGlern und anderen Läuferinnen und Läufern, die unsere LLG-Homepage besuchen, ein paar Eurer Eindrücke oder Erfahrungen bei Volks- und Straßenläufen (oder auch anderen Sportveranstaltungen) vermitteln könntet. Es ist nicht schwer und auch nicht aufwändig, den Lauf und Eure Eindrücke in ein paar Sätzen zu schildern und uns zuzusenden. Wenn ein Freund oder der Partner noch ein paar Fotos dazu schießt, wird der Bericht umso anschaulicher und sicher eine Bereicherung für unsere Homepage.

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

Wer feiert seinen Geburtstag?
 09.03. **Harald Müller** 42 Jahre
 12.03. **Ingrid Lennartz** 69 Jahre
 12.03. **Rolf Köster** 46 Jahre
 14.03. **Klaus Dieter Kucht** 61 Jahre

Noch Startkarten für:
 15.03. Friedberg
 21.03. Steinfurt
 29.03. Bensberg
 05.04. St. Wendel
 26.04. Düsseldorf
 26.04. Antwerpen
 26.04. Bonn
 03.05. Düsseldorf
 09.05. Mannheim
Weitere Veranstaltungen bitte nachfragen.

Wir haben vor, auch in diesem Jahr unsere LLG-HP wieder so interessant und aktuell wie möglich zu gestalten. Dazu ist Eure gute Zuarbeit und Unterstützung aber dringend notwendig! Bitte schickt uns Euren Bericht am besten als Word-Dokument (etwa 1/2 Seite Text reicht!) und eine Auswahl der besten Aufnahmen (weniger ist mehr!) am besten als zip-Archiv. Die Bild-Dateien sollten idealerweise eine Nummerierung aufweisen, z.B. Bild001.jpg, Bild002.jpg,..., damit wir wissen, in welcher Reihenfolge sie einzubauen sind. Wenn ihr möchtet, schickt uns noch Bildunterschriften dazu mit. Wenn wir nur Fotos ohne Text bekommen, ist es für Außenstehende sehr schwierig, diese in einen Kontext zu setzen. Deshalb möchten wir so etwas nur in absoluten Ausnahmefällen auf die HP setzen.

Wer noch kein Mitgliederporträt auf der Homepage hat, der sollte uns ein paar Informationen und ein Foto zusenden, damit wir sein Läufer-Porträt erstellen können (Vorlage hierfür sind die bereits vorhandenen Porträts). Eure Berichte und Fotos könnt Ihr an [an unsere Mailadresse](#) schicken.

Vielen Dank im Voraus! Wir wünschen allen eine gute Saison!
Antje und Olaf

Köln-Marathon 2003 (Anne, Gisela und Uschi bei km 10, von links nach rechts)



Vor- und Nachname:

Anne Gerl

Ein Beispiel

Jahrgang:

1950

Im Verein seit:

02.09.2003

Warum ich laufe:

Der Gesundheit und der Geselligkeit wegen

Bestzeiten:

10 km Straße: 51:34 in Wesseling (2003)
Marathon: 4:32:59 in Köln (2003)

Persönliche Ziele:

Gesund bleiben, um noch viele Laufkilometer genießen zu können.

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