

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, 25.03.2009

Vereinsnachrichten 12-09

1. 30. Int. VL des TV Rodenkirchen am 21.03.09

Rund und durch den Forstbotanischen Garten und Hahnwald verläuft die flache Strecke. Über 10 km tobten sich **Norbert und Jörg** aus. Norbert 2.M50 in 39:10 und Jörg 1.M45 in 37:14 Min. 5 km gönnte sich **Wolfgang** und lief 22:17 Min.

2. Kommendes WE ist der Königsforst fest in Läuferhand. Ca. 2000 TeilnehmerInnen auf versch. Strecken bis zum Marathon werden sich messen. Die einen wollen wissen, ob das Wintertraining angeschlagen hat, andere beginnen erst jetzt mit selbigem, um dann in Bonn, Düsseldorf oder anderenorts alles rauszulassen. Es ist die 35. Austragung und viele laufen dort aus Tradition oder weil sie den Wald und die Ruhe lieben.

Was auch immer die Gründe sind, die LLG ist mit 7 LäuferInnen vertreten.

3. Mitglieder der LLG laufen und schwimmen neuerdings nicht nur, nein, sie fahren auch Rad.

Alles zusammen ist Triathlon und dafür muss man trainieren. Wer das nicht immer alleine und auch mal in Gesellschaft, mit Partner und mit Fachleuten machen möchte, der kann am 3. Mai bei der Saisoneroöffnungstour von Radsport Krüger mitfahren. Weitere Infos www.radsport-krueger.de

3. Mai 2009

Treffpunkt vor unserem Geschäft in der Bonner Straße 65-67, 53757 Sankt Augustin

Startzeit 11.00 Uhr

Streckenprofil 1 Flache Strecke mit minimalen Steigungen, ca. 30 km

Streckenprofil 2 Sportlich-anspruchsvoll und landschaftlich interessant, ca. 45 km

Wetter Wir fahren bei jedem Wetter

Ausrüstung Wir empfehlen das Tragen eines Helms, Regenjacke, Getränk und Energieriegel nicht vergessen

Verkehrsregeln Wir bitten um Einhalten der Straßenverkehrsordnung. Jeder fährt auf eigene Rechnung und Gefahr

Verpflegung Nach der Tour kehren wir ein in den Kanu-Club Delphin direkt an der Agger, wo in fester und flüssiger Form für unser leibliches Wohl gesorgt wird

Kosten Verpflegungspauschale am Ziel pro Person € 10 Kinder bis 14 Jahre sind frei !

Anmeldung Telefon : 0 22 41 - 20 29 30, Fax : 0 22 41 - 20 29 80

e-mail : velomax@radsport-krueger.de



4. Wir alle kennen Konrad Waßmann als Läufer aber auch, als den Vorbereiter und Durchführer unserer tollen Ausflüge – seit Jahren.

Wir alle erinnern uns gerne an den Rotweinwanderweg, die Sieg, den Rhein, die wir befuhren, den Laacher See, das Kloster, den Dom. Auch das Unterirdische kam nicht zu kurz. Aber wie so oft im Leben: Wenn es am Schönsten ist, dann ist der Wechsel nah.

Auch Konrads Arbeitgeber weiß um seine Qualitäten und verändert ihn – Richtung USA. In Zeiten des Internet kann man natürlich von fast jedem Platz der Welt teilhaben oder mitmachen, aber organisieren ist dann nicht mehr möglich.

Konrade wäre aber nicht Konrad, wenn er sein gut bestelltes Feld sich selbst überlassen würde ohne nach einem adäquaten Nachfolger

Ausschau gehalten zu haben. Und er hat ihn gefunden und in der nächsten Ausgabe werde ich ihn bekannt geben.

Konrad (in blau) als Instruktor unter der Siegbrücke. Und das Foto zeigt schon auf, wie es weiter geht...

: Wolfgang Menzel

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 Dzialis	3 Jahre
Marco José Saraiva	3 Jahre
Najim al Abas	2 Jahre
Frank Kyron	2 Jahre

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

29.03. **Freiburg**, Hülstrunk

29.03. **Bensberg**, Tesch, Dürr, Menzel, Lämmlein, KucherO NeitzelB+A

18.04. **Leipzig**, Dürr

26.04. **Bonn**, Knappe, Klein, Braun Tesch, Zacher, Waßmann, Ziegert, KucherA+O, Hess NeitzelB+A, Lämmlein, Buslei

03.05. **Düsseldorf**, Tews

03.05. **Vancouver**, Menzel

03.05. **Alfter**, Braun

16.05. **Lohmar**, Braun

20.05. **Köln**, Dürr

Wer feiert seinen Geburtstag?

23.03. Bettina Pütz
40 Jahre

25.03. Marlen Günther 26 Jahre

27.03. Petra Staneczek 46 Jahre

Praxis für
 Krankengymnastik

Kristine Jelden
 & ganzheitliche
 Shiatsu-Therapie

Noch Startkarten für:

11.04. Düsseldorf

26.04. Bonn

26.04. Düsseldorf

26.04. Antwerpen

03.05. Düsseldorf

09.05. Mannheim

16.05. Lohmar

17.05. Heilbronn

17.05. Essen

23.05. Luxembourg

Weitere Veranstaltungen bitte nachfragen.

