

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, 27.03.2009

Vereinsnachrichten 13-09

1. Hier die vorläufige Einteilung für die Staffeln zum DKV-Lauf am Freitag, den 8. Mai. Wer noch Einwände und/oder Verbesserungsvorschläge hat, noch mitlaufen will, möchte sich bitte sofort mit mir (lennartz@marathon-und-mehr.de) in Verbindung setzen, da bald Meldeschluss!

LLG St. Augustin Frauen

Birgit Lennartz
 Antje Kucher
 Gisele Müsseler
 Marlen Günther
 ? (Wer kennt noch jemanden, der mitlaufen möchte)

LLG St. Augustin Frauen ruhig

Anne Gerlach
 Uschi Weitermann
 Birgit Neitzel
 Marion Sohni/Anja Isbanner
 Nadine Groß

LLG St. Augustin Männer flott

Bernd Nitsche
 Frank Reinisch
 Norbert Tesch
 Olaf Kucher oder Achim Neitzel (bitte teilt mir mit, wer wo will)
 Thorsten Sohni

LLG St. Augustin

Achim Neitzel oder Olaf Kucher (bitte teilt mir mit, wo wer will)
 Frank Kyrion
 Gerd Dürr
 Harry Bergold
 Dierk Vollmer

Jubiläen-Ecke
 Im April 09 sind im Verein:

Jürgen Ziegert	14 Jahre
Reinhold Frank	12 Jahre
Marion Sohni	4 Jahre
Birgit Wilms	4 Jahre
Sigurt Zacher	3 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?

25.03. Marlen Günther	26 Jahre
27.03. Petra Staneczek	46 Jahre
28.03. Arnold Pietras	58 Jahre
02.04. Dierk Vollmer	68 Jahre

Praxis für Krankengymnastik

Kristine Jelden

& ganzheitliche Shiatsu-Therapie

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

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.

2.

Zu Beginn, also noch vor der Zeit waren sie eingelegt, mehr so heringsmäßig. Dann wurden sie einige Jahre gebadet bis sie selbst Baden gehen konnten. Später dann gingen sie schwimmen und mühten sich ab, mehr oder weniger elegant die Fluten zu trennen. Dann kam die Zeit, wo man gelegentlich ins Schwimmen geriet und wache Geister mit helfenden Händen oder einfach der besagte Schutzengel rechtzeitig parat war.

Jetzt, wo alles in trockenen Tüchern scheint, wollen sie es noch mal wissen und treffen sich, um schwimmend das Kraulen zu erlernen. Man ist halt auf Geschwindigkeit in dieser Zeit ausgerichtet und da kann Kraulen einen deutlich schneller voran bringen.

Es gibt kaum eine Fortbewegungsart im Wasser, die so vielfältig ausgeübt werden kann, wo alles, von höchst elegant bis seltsam möglich ist.

Jedenfalls trafen verschiedene, sich gegenseitig befruchtende Kraultechniken auf- und aneinander und fanden Woche um Woche

mehr und mehr Gefallen am eigenen Fortschritt.

Alle betroffenen Haushalte sahen und erkannten ebenfalls nur Vorteile und bestärken das kraulwillige Familienmitglied in seinen Bemühungen nicht nachzulassen.

Von einem hörte ich, dass Kater **Ambrosius** (Name geändert. Kater ist namentlich bekannt) seither in ihm eine neue Bezugsperson gefunden hat und nicht mehr von seiner Stelle weicht – Tag und nächteris.

Ähnliches hörte ich von **Sieglinde** (Name geändert – Person ist namentlich bekannt), die ganz neue Seiten an ihrem **Hans-Willi** (wie vor) erkannt zu haben scheint und in seinen mittwochsabendlichen Wasserübungen den Knaller des Monats erkannt haben will. Trägt doch die neu einstudierte und am gleichen Abend ausgelebte Fähigkeit ganz erheblich zum Fortbestand bzw. Gesundung einer auf Jahrzehnte ausgerichteten Beziehung bei.

Sport hat halt was Gutes; Hauptsache man tut es!