

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, 14.04.2009

Vereinsnachrichten 17-09

1. Am Ostermontag trafen sich in Sankt Augustin einige, um gemeinschaftlich an der Sieg nach noch nicht gefundenen

Eiern zu suchen. Um es vorweg zu nehmen, war die Ausbeute äußerst gering. Allerdings bin ich mir sicher, dass es an dem dichten Nebel gelegen haben muss. Der war z.B. in den Höhenlagen des Kreises, oberhalb von Lohmar so dicht, dass einer der Teilnehmer die Hose falsch herum anhatte und das erst nach etlichen Km von anderen bemerkt wurde. Schon kurz



nach dem Start liefen wir auf den ersten Streckenposten in Form von Wolfgang Menzel zu, der uns auf/nach seiner Morgenrunde noch ein Stück begleitete. Ja, es war kein Osterhase vor Ort und weil den alle dort irgendwie vermissten, war die Chefin bereit, auch hier einzuspringen. Ca. 16 lockere Kilometerchen mit lustigen Erzählungen legten wir zurück.

2. **Ruppichteroth**. Am 11.04. bei herrlichem Wetter...siehe VN 16...
Harald brauchte für die ca. 4,5 km 20:03, **Lutz** erledigte 10,5 km in 45:58 und **Jürgen** trainierte für Bonn den HM in 1:56:49 h.



3. **Frank K.** und **Wolfgang K.**



gehen sich auch in der neuen Saison nicht aus dem Weg. Da Wolfgang momentan noch auf der Suche ist, (nicht Eier aber Form), war es Frank möglich, sich vor ihm durchs Ziel zu begeben. Nach 45:02 blieben die Uhren stehen. Wolfgang war in 46:40 zurück.

4. Einen Tag nach dem Lohmarer Volkslauf findet am 17. Mai die 38. **Volkswanderung 7 auf einen Streich** vom Ski-Club Bad Honnef statt.

Hierbei werden alle 7 Berge des Siebengebirges bewältigt, 28 km, 2000 Gesamthöhenmeter und 9 Stunden Maximalzeit. Start+Ziel sind am Großraumparkplatz an der Endhaltestelle der Siebengebirgsbahn (Insel Grafenwerth). Losgehen kann man von 8-10 Uhr, Zielschluss ist um 17 Uhr. Das Startgeld beträgt 5 Euro, dafür gibt es eine Medaille mit dem Abbild der 7 Berge und Trinkwasser. Für 3 Euro geht es auch ohne Medaille. Wäre doch mal was, um die Füße nach dem Gerenne am Samstag zu lockern, gemeinsam wandern und quatschen, ohne Zeitstress. Bei km 18 gibt es Erbsensuppe und belegte Brote. Wer dann keine Lust mehr hat, kann ab der Margarethenhöhe mit dem öffentlichen Bus zurückfahren und sich im Start-Ziel-Gelände sich bei weiterem Speis und Trank ausruhen und auf den Rest warten. Gruppenvoranmeldungen sind bis 12. Mai möglich.

Wer Lust, Zeit und Interesse hat, Partner, Freunde, und sonstige „Viecher“ sind natürlich auch herzlich mit eingeladen, möge sich bitte bei mir (lennartz@marathon-und-mehr.de) bis zum 6. Mai melden, damit ich dann eine Sammelmeldung abgeben kann. (Bitte Personenzahl und Alter der Personen, da bis 18 Jahre preiswerter und ob mit oder ohne Auszeichnung).

Nachmeldung vor Ort sind gegen eine zusätzlich Gebühr von 1 Euro möglich. **Birgit**

(mehr unter www.skiclub-badhonef.de)

Bankverbindung: Kreissparkasse Siegburg, BLZ 370 502 99; KtoNr. 30 004 48

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:

18.04. Leipzig , Dürr
19.04. Weilburg , Rausch
26.04. Bonn , Knappe, Klein, Braun Tesch, Zacher, Waßmann, Ziegert, KucherA+O, Hess NeitzelB+A, Lämmlein, Buslei, Maatz
03.05. Düsseldorf , Tews
03.05. Vancouver , Menzel
03.05. Alfter , Braun
16.05. Lohmar , Braun
20.05. Köln , Dürr

Wer feiert seinen Geburtstag?
20.04. Ursula Weitermann
60 Jahre

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

Noch Startkarten für:
 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.

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

Geschäftsführer : Udo Lohrengel
 Kassierer : Wolfgang Menzel