

**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](http://www.LLG-St-Augustin.de)  
[www.marathon-und-mehr.de](http://www.marathon-und-mehr.de)

Lohmar, 12.05.2009

## Vereinsnachrichten 22-09

**1. Harald Müller**, der gerne seine Runden, auch auf der Bahn dreht, war 06.05. bei der 3. Bahnlaufserie des TuS Köln rh. über 5000 m am Start. Er schreibt: „Bei guten Bedingungen kam eine 20:44,2 heraus. Hatte mir eine Zeit um 20:30 vorgestellt, aber immerhin war das eine Verbesserung gegenüber Düsseldorf Ende März von 42 Sekunden und 15 Sekunden besser als meine Vorjahrsleistung, obwohl die Serie etwas später im Jahr begann. Aber damit kann ich prima leben, denn so habe ich noch Verbesserungsmöglichkeiten für andere 5000er Rennen in dieser Saison.“

### 2. cyber-gym – Das Fitnessstudio, was zu Euch nach Hause kommt

Laufen ist gut für die Ausdauer und stärkt die Beine, aber was ist mit dem Rest des Körpers? Regelmäßige Stärkung der Rumpfmuskulatur ist nicht nur für Büromenschen angesagt. Auch nahen der Sommer und damit der Wunsch nach einer schönen Bikinifigur oder einem Astralkörper.

Doch bei dem Sonne und Wärme ins Fitness-Studio!?

Nicht nötig, denn es gibt cyber-gym, das Fitnessstudio, das zu Euch auf die Terrasse oder ins Wohnzimmer kommt, je nachdem wo Ihr Internetzugang habt.

Cyber-gym ist ein Online-Fitnesscenter, welches Fitnessvideostreaming mit Studiocharakter anbietet.

Ein im Wochenrhythmus wechselnden Kursprogramm beinhaltet unter anderem: Yoga, Pilates, Rückenfit, Step und Dance Aerobic, Indoorcycling (dafür muss man natürlich ein Spinning-Rad besitzen), jeden Tag ein Bauch Spezial und Werktags ein Büroworkout, zudem Bodystyling und Krafttrainingskurse für Anfänger, Fortgeschritten. Sogar ein Fitnessprogramm für Kinder ist dabei.

Die Kosten betragen 2,99-4,69 Euro pro Monat, je nachdem wie lange man abonniert.

Einzige Voraussetzung, der Monitor vom Computer sollte im Stehen und Liegen sichtbar sein und es muss Platz für etwas Bewegungsfreiheit vorhanden sein.

Natürlich setzt ein alleiniges Training zu Hause eine gewisse Vorerfahrung bzw. Körperbewusstsein voraus, denn es fehlt die Korrektur von außen. Allerdings sind die Anweisungen sehr korrekt und es wird immer wieder auf mögliche Fehler hingewiesen.

Unter [www.cyber-gym.de](http://www.cyber-gym.de) kann man ein zweitägiges ProbeAbo anfordern.



**3. Wolfgang**, allwöchentlich in seinem Revier unterwegs, zeigte sich am 09.05. beim Ruwer-Riesling-Lauf in Mertesdorf. „Die 10 km-Strecke führt auf einem Radweg entlang der Ruwer aufwärts und zurück. Mit über 400 Teilnehmern war es auf den ersten zwei Kilometern eng, da sich wie üblich Läufer mit einer Zeit von über 50 Minuten beim Start ganz vorn anstellen müssen.“

Trotz des schwülwarmen Wetters konnte ich auf der relativ flachen Strecke meine Vorjahreszeit um 26 Sekunden verbessern und kam auf Gesamtplatz 167 von 407 und als erster von 3 in meiner AK in 45:54 Min ins Ziel.“

**4. Frank K.**, seit Wochen unermüdlich für bessere Zeiten im Einsatz, war am 10.05. in Hürth am rund um den Otto Maigler See im Einsatz. Der dortige HM sollte es sein und bereits im ersten Drittel der Zieleinläufer war auch Frank in guten 1:38:54 h im Ziel.

**Mitläuferfragen** von 3 verschiedenen Personen, die alle ein LLG-Homepageresistenz leben führen und keinerlei Informationen an sich ran kommen lassen. Lesen werden sie es nicht, da sie ja nichts lesen, was die HP verbreitet!

1. „Ach, ist die LLG auch beim DKV-Lauf vertreten?“
  2. „Nimmst Du da auch teil?“
  3. „Wo ist das denn in Köln?“
- Meine Antwort erschöpfte sich in ja zu 1., nein zu 2. und Weglaufen zu 3.

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

### Jubiläen-Ecke

Im Mai 09 sind im Verein:  
Frank Steinhauer 12 Jahre  
Helmut Maatz 13 Jahre

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

16.05. **Lohmar**, Reinisch, Groß, LennartzBi, Holzschneider  
17.05. **Refrath**, Koppatsch  
17.05. **Köln**, Tesch  
20.05. **Köln**, Dürr  
21.05. **Westum**, Waßmann  
21.05. **Rengsdorf**, Reinisch  
23.05. **Neunkirchen**, Tesch  
24.05. **Windhagen**, Waßmann  
07.06. **Leverkusen**, Tesch  
21.06. **Hennef**, Kyron

### Wer feiert seinen Geburtstag?

11.05. **Reinhold Frank** 54 Jahre  
14.05. **Christine Hülstrunk** 36 Jahre  
17.05. **Manfred Lehmann** 58 Jahre  
21.05. **Uschi Günther** 43 Jahre

### TRAININGSZEITEN-/Orte:

**Montag**, Siegrunde, St. Au-Menden  
**Dienstag**, Abendrunde, Rothenbach  
**Donnerstag**, Abendrunde, Rothenb.  
**Samstag**, Lange Runde, Rothenbach  
nach vorheriger Absprache

### Noch Startkarten für:

06.06. Koblenz  
14.06. Köln  
17.06. Köln  
09.08. Köln  
06.09. Darmstadt  
13.09. Münster  
13.09. Pirmasens  
04.10. Köln  
04.10. Brüssel  
16.10. Hachenburg  
25.10. Frankfurt  
25.10. Remscheid  
**Weitere Veranstaltungen bitte**

Praxis für  
Krankengymnastik

**Kristine Jelden**  
& ganzheitliche  
Shiatsu-Therapie

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

Geschäftsführer : Udo Lohrengel  
Kassierer : Wolfgang Menzel

Veranstaltungswart :  
Konrad Waßmann

Was da am letzten Freitag in Köln, hinter dem Stadion rund um den Adenauer Weiher gebacken war, haben so ca. 30 Vereinsmitglieder mitgestaltet und erlebt.

Allen sei für ihr Engagement, in welcher Form auch immer, gedankt. Es ist doch schön, sich und anderen mit kleinem Aufwand einen ziemlichen Spaß bereiten zu können.

**08.05.2009 - 29. DKV-Mannschaftslauf, Köln**

Frauen (1): Gisela Buslei, Marlen Günther, Antje Kucher, Birgit Lennartz, Gisele Müsseler

Frauen (2): Anne Gerlach, Nadine Groß, Anja Isbanner, Marion Sohni, Uschi Weitermann

Männer (1): Bernd Nitsche, Olaf Kucher, Frank Reinisch, Thorsten Sohni, Norbert Tesch

Männer (2): Achim Neitzel, Gerd Dürr, Dierk Vollmer, Frank Kyrion, Gerd Entz

Gemischte Mannschaft: Birgit Neitzel, Harry Bergold, Sigurt Zacher, Thomas Schmitz, Jürgen Ziegert

Über einige weitere Beiträge zu dem Erlebten, für unsere bestens aufgestellte Homepage, würden wir uns alle freuen,

**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