

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, 02.06.2009

Vereinsnachrichten 24-09

1. Sabine Hubrig-Schaumburg schreibt:

Hallo ihr Lieben,

vor uns (beiden Süchterscheidern) liegt eine gute Woche Urlaub ... und deshalb wird es gaaaanz eilig Euch allen eben noch mitzuteilen, was wir abgemacht haben hinsichtlich des anstehenden "inoffiziellen" Platinman!

Das "richtige" Wochenende gelegt, nämlich den 2. Freitag im Juni, also bitte vormerken und mitlaufen, wenn Ihr Zeit habt und Euch für (ggf. geruhsame aber dennoch anstrengende) 17,4 km mit 523 Höhenmetern fit fühlt.

Platinman 2009 Freitag 12. Juni 2009

19:00 in Hennef-Bödingen-Driesch

In ortskundigen Gruppen (ca. 1:40/1:55/2:10 ?) als private Verabredung, ohne Markierung, Verpflegungsstellen, Streckenposten, Sanitäter oder Haftung (aber mit viel Spaß und gemeinsamem Verzehr der mitgebrachten Verpflegung am Ende ;-)

Sabine Hubrig-Schaumburg [MailTo:s.hubrig-schaumburg@sungard.com](mailto:s.hubrig-schaumburg@sungard.com)

2. 27. VL in Nickenich. Achim Neitzel schreibt dazu:

„Am 23.05. waren 2 LLG'ler Teilnehmer bei den Nickenicher Meilen. Wolfgang Koppatsch mutete sich bei über 20 Grad C die 10,6 km zu und Achim Neitzel wollte Teile seiner Trainingsstrecke mal im Wettkampf erleben und lief die 15,8 km.

Der Streckenverlauf für beide Teilnehmer ist mehr als anspruchsvoll für die hiesige Region. Knapp 300 Höhenmeter sind insgesamt mit mehreren Berg und Talfahrten zu absolvieren. Trotzdem eine sehr gelungene Veranstaltung, die mehr Teilnehmer verdient hat.“

Wolfgang kam nach 53:08 als 31/54 und 1.M75 ins Ziel und Achim erreichte nach 1:14:26 hals 24/94 und 5.M45 das ersehnte Ziel.

Wolfgang schreibt dazu: „Bei mir ging es bergauf eigentlich ganz gut, jedoch musste ich auf den abschüssigen Streckenabschnitten Federn lassen und kam als einziger in meiner AK nur auf Platz 31 von 54 im Gesamteinlauf.“

3. Gerd Dürr lief unlängst einen seinen Lieblingsläufe, den Kölner Nachtlaf und rehabilitierte sich damit für sein Leipziger Ergebnis, das ihm zwar nicht mehr in den Knochen wohl aber im Kopf steckte. Sein AK-Sieg in 45:55 tat gut.



4. Frank Kyrion war in Brühl beim 11. Stadtlauf unterwegs und gab bei sonnigem Wetter, so wie wir ihn kennen, alles. 3 Runden durch die Stadt und Schlosspark waren zu laufen. Auf dem Foto ist ein Teil der Laufstrecke durch den Park zu sehen. Eine eckige und winkelige Angelegenheit, aber für kleine Menschen sehr gut geeignet.

Z 370 502 99; KtoNr. 30 004

Jubiläen-Ecke

Im Juni 09 sind im Verein:

Klaus Heckmanns seit 13 Jahren
 Werner Gieseler seit 4 Jahren
 Klaus Braun seit 2 Jahren

Wer ist wann u. wo für die LLG am Start/ gemeldet:
 06.06. **Koblentz**, Klein
 07.06. **Leverkusen**, Tesch
 21.06. **Hennef**, Kyrion

Wer feiert seinen Geburtstag?
 03.06. **Carsten Nitschke** 41 Jahre
 06.06. **Georg Zimny** 63 Jahre
 07.06. **Wolfgang Menzel** 54 Jahre
 09.06. **Bernd Nitsche** 51 Jahre

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

Noch Startkarten für:

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 nachfragen.

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

Geschäftsführer : Udo Lohrengel
 Kassierer : Wolfgang Menzel

Konrad Waßmann