

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, 08.06.2009

Vereinsnachrichten 25-09

Rothenbachidylle



Schön ist Training, aber auch danach, wenn entspannt am Rothenbach geplaudert und über die Abwesenden hergezogen werden kann. So erfährt man z.B., dass Mario sich mit Heiratsabsichten trägt und Herbert sich erinnern kann, als er das auch zur Mitte des letzten Jahrhunderts tat und Rüdiger ja gerade erst die Ernte seines Werbens eingefahren hat.

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. **Koblenz**, Klein
 07.06. **Leverkusen**, Tesch
 14.06. **Siegburg**, Isbanner
 21.06. **Hennef**, Kyriion

Hautnah
 Kosmetikstudio
 Birgit Wilms
 Lambertstr. 3,
 Siegburg-Wolsdorf
 02241-1460298
hautnah-wellness.de

Wer feiert seinen Geburtstag?
 07.06. **Wolfgang Menzel** 54 Jahre
 09.06. **Bernd Nitsche** 51 Jahre
 10.06. **Wolfram Hohaus** 72 Jahre
 11.06. **Jürgen Banse** 73 Jahre
 11.06. **Rainer Kuck** 45 Jahre

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

Noch Startkarten für:
 17.06. Köln
 09.08. Köln
 09.08. Monschau
 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. Zum 25. Mal fand der Menden-Marathon statt. Nein, nicht im OT von Sankt Augustin, es handelt sich um das Menden am nordwestlichen Rand des Sauerlandes in der Nähe von Iserlohn. Diesen Kurs kennt Franz Lämmlein aus vielen Läufen und es

musste mal wieder ein Marathon gelaufen, werden, weil er seine Uhr neu einstellen wollte, denn keiner auf der Welt kann 4:30 Min/km so genau laufen, wie eben Franz und egal, ob es hügelig ist wie in Menden oder flach wie am Baldeneysee in Essen. Franz schreibt: „Bei recht guten Bedingungen -12 Grad, anfangs Nieselregen, kein Wind - fand ich direkt einen Laufpartner, mit dem ich den 4 1/2-er-Schnitt durchlaufen konnte. Nach Platz 12 bei der Hälfte konnte ich noch 3 Läufer überholen und wurde in 3:09:31 h gestoppt; Platz 9 von 117, M55 mit 45 Minuten Vorsprung knapp Erster.....
 War mein 4. Marathon dieses Jahr, alle Zeiten zwischen 3:09 und 3:11 - bedeutet: unheimliche Konstanz oder nicht mehr steigerungsfähig.....????
 Der nächste Marathon wird in Monschau sein, vorher mal einige kürzere Strecken.“

ACHTUNG! Nicht für Warmduscher geeignet!
 Da es bald in die heiße Phase zur Vorbereitung auf den Triathlon in Hennef geht und das Hallenbad in Menden in den Sommerferien geschlossen hat, sollten wir uns ab dem 8.7. gegen 19.30 Uhr am Allner See in Hennef zum Schwimmen treffen. Bitte vielleicht um kurze Rückmeldung, wer Interesse hat und kommen möchte, damit ich mich nicht alleine auftauen muss. Bis dahin eine schöne Freibad- oder Hallenbadsaison
 Birgit Lennartz



Mittwoch, 03.06., 18:30 Uhr. Komme gerade von einer flotten Teichrunde, habe noch 400 m bis zur Haustüre. Gut gelaufen, könnte am Samstag in Koblenz ein guter HM werden. Ältere Frau mit 2 Hunden kommt entgegen. Verlangsame, laufe rechts, mache mich dünn, will Interesse der Hunde auf fetten Braten nicht wecken.

Am ersten vorbei, am zweiten vorbei, schon ca. 10 m weg – dann plötzlich Besuch, von hinten, mit Biss in die linke Wade. Kläffer sofort wieder weg, wollte wohl nur spielen. Wade blutet, brennt, alte Frau ist entsetzt, ich auch.

Hunde nur in Pflege, da Besitzer auf Gran Canaria bis 15.06. „Hoch, dass hat der doch noch nie gemacht, der tut doch sonst nichts!“ Heute war halt außer „sonst“! Diskutiere, bin genervt, bringt aber nix.

Fototermin für Wade und zum Krankenhaus. 21.50 Uhr bin ich schon dran und alles geht bzw. humpelt seinen Gang.

Aber eigentlich ist das alles nichts, denn z.B. Sigurt war/ist richtig krank. Während ich nur ein paar Stunden das Gesundheits- und Versorgungssystem in unseren Landen getestet habe, hat es Sigurt so richtig 14 Tage ausgekostet.

Hier wieder zu geben, was ihn plagt/geplagt hat ist natürlich nicht möglich, gleichwohl wird er sich noch für einige Monate am Rothenbach rar machen. Vielleicht ein Grund, mal mit ihm zu mailen oder anzurufen. Weiterhin gute Besserung nach Krahwinkel.

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