

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, 12.07.2009

Vereinsnachrichten 29-09



1. Nachdem die Rothenbachfamilie der LLG am letzten Dienstag die Trainingsbemühungen, wie man ein großes Büfett mit „Wenigen“ in kürzester Zeit inkorporiert, wieder aufgenommen hat, soll es schon kommenden Dienstag in die nächste Runde gehen.
Norbert und Natalie laden zu Speis und Trank an und auf Tisch und Bank ein.

2. Wie in nebenstehendem Kasten zu lesen, begibt sich Wolfgang Menzel mal wieder außer Landes, um im schweizerischen Davos und Umgebung einen etwas längeren Lauf – K78 – genannt zu absolvieren. Insider nennen ihn Swiss Alpine Marathon und die 78 steht für Kilometer.

78.5 km +/- 2260 m

Der grösste Berg-Ultramarathon der Welt, die ultimative Herausforderung. 21 km durch hochalpinen Gelände mit dem Panoramatrail als Schlüsselstelle auf 2600 m ü M (schmäler, teilweise exponierter Bergweg)

Jubiläen-Ecke

Im Juli 09 sind im Verein:

Thomas Schmitz 5 Jahre
Frank Reinisch 1 Jahr

Wer feiert seinen Geburtstag?

11.07. Karl-Heinz Tews 59 Jahre
15.07. Tillmann Stock 47 Jahre

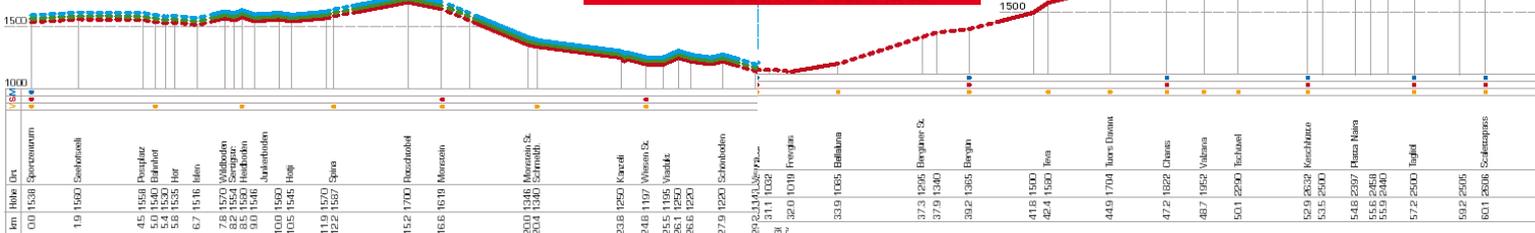
Wer ist wann u. wo für die LLG am Start/ gemeldet:

17.07. Köln, Tesch
25.07. Davos, Menzel
26.07. Köln, Dürr
01.08. Heimbach, NeitzelB+A

K78 Start: Davos
Finish: Davos
Distance: 78.5 km
Abände: +/- 2260m

K31 Start: Davos
Finish: Filair
Distance: 30.7 km
Abände: +/- 320m / 820m

C42 Start: Davos
Finish: Misal
Distance: 42.2 km
Abände: + 450m / - 1070m



Sieht doch gar nicht so schlimm aus, ist es aber! Um auf Betriebstemperatur zu kommen hat man ca. 30 km Zeit und dann geht es lustig, so manchen Kilometer und manche Stunde ins Hochgebirge zum Kulminationspunkt, der Keshütte jenseits 2500 müM. Hat man es bis dahin geschafft kann man die tolle Aussicht auf dem Panoramatrail bis zum Scalettapass genießen und sich auf den pausenlos abfallenden Rückweg nach Davos freuen, wo man, möglichst im Hellen eintreffen sollte. Wolfgang kennt die Strecke so wie Birgit, die diesen Lauf 10 mal gewonnen hat.

TRAININGSZEITEN-/Orte:

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

Noch Startkarten für:

01.08. Nürburgring
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.

Am Beispiel einiger letzter Ergebnislisten ist es wohl mal wieder an der Zeit darauf hinzuweisen, wie der Vereinsname bei der Abgabe einer Meldung zu schreiben ist.

LLG St. Augustin

alle anderen Vereinsangaben sind f a l s c h.

Bankverbindung: Kreissparkasse Siegburg

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

Geschäftsführer:
Kassiererin:

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

Veranstaltungswart :
Konrad Waßmann