

**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, 19.07.2009

**Vereinsnachrichten 32-09**

**Landschaftslauf ohne Wettkampfcharakter von Leverkusen nach Köln**  
 Wer noch vor den Marathonläufen im Oktober einen langen Lauf (31 km) in Gesellschaft machen

möchte oder einfach nur für einen guten Zweck (**Zartbitter Köln e.V.**) einen längeren Trainingslauf mitmachen will, der sollte sich am Sonntagmorgen, den 20.09.2009 in Leverkusen Wiesdorf, Fußgängerzone vor runners point einfinden.



Dort startet um **9 Uhr der 11. Pänz Spendenlauf über 31 km von Leverkusen über Bergisch Gladbach nach Köln.**  
 Gelaufen wird in 6 Tempogruppen (von 5 min/km bis 6:30 min/km).  
 Verpflegung gibt es bei 12/19 und 25 km. Taschen werden zum Ziel transportiert. Rückfahrt ist durch kostenlose Benutzung der S-Bahn nach Leverkusen Mitte möglich.



Anmelden kann man sich unter [www.paenz-spendenlauf.de](http://www.paenz-spendenlauf.de). Das Startgeld ist zugleich Spende.

2. 19. Sommerabendlauf am 17.07. in Porz-Leidenhausen über 5 und 10 km  
 Da an diesem Tag, wettertechnisch, die Welt ein bisschen untergehen sollte, war man nicht wirklich sicher, ob es zur Veranstaltung kommen würde. Allerdings blieb es bei dem leichten Regen am Morgen und das wars. Hatte man früher kaum adäquat vor Wetterunbill gewarnt, so wird jetzt bisweilen übertrieben. Aber gut.



Trockenen Hauptes und Fußes waren doch über 500 kurzbehoste unterwegs und zeigten sich lauffreudig. Allerdings hat mich am meisten das Erscheinen von **Wolfgang Koppatsch** gefreut, in langer Ausgehose, denn nach seinem Crash wird es noch einige Zeit dauern, bis er wieder ans Laufen denken kann.

Bei km 5 bekam ein jeder die segensreichen Sprüche von Helmut Urbach mit auf den Weg und die Laufzeit, über die große Uhr mittels Augen wahrgenommen, ließ mich zufrieden in die 2. Hälfte laufen. Und dann, am Ende der Startgeraden sah ich etwas großes Graues, umhüllt von einem achtsam in Form gehaltenen Stirnband und da war sie wieder, die Hoffnung auf einen guten Ausgang. Gerhard hatte etwas nachgelassen, denn das Näherkommen war meinem gleichbleibenden Tempo von 4:15-4:20 Min/km zu schulden. Bei km 5,5 hatte ich aufgeschlossen und wir liefen 500 m parallel und bei km 6, auf Höhe der Trabrennbahn, konnte ich mich lösen und zog davon. Ich rang mit der Frage, Vorsprung halten oder versuchen auszubauen und bevor ich eine Entscheidung hatte, war ich bei km 8 und es kam mein Lieblingsstück der Strecke, der Kilometer bis 9. Den Letzten ließ ich alles Revue passieren und dachte an die Zeit, wo ich jetzt schon seit einigen Minuten im Ziel war, wo ich **Norbert Tesch** (39:51, 1.M50) und Martin Oberndörfer schon gut erholt antraf. Gerhard 44:29, 4.M55, Udo 43:41.



**Jubiläen-Ecke**  
 Im Juli 09 sind im Verein:  
 Thomas Schmitz 5 Jahre  
 Frank Reinisch 1 Jahr

**Wer feiert seinen Geburtstag?**  
 19.07. Lutz Forst 51 Jahre  
 27.07. Harry Bergold 26 Jahre

Wer ist wann u. wo für die LLG am Start/ gemeldet:  
 17.07. **Köln**, Tesch, Pohle, Lohrengel  
 25.07. **Davos**, Menzel  
 26.07. **Köln**, Dürr  
 01.08. **Heimbach**, NeitzelB+A  
 01.08. **Brodenbach**, LennartzBi  
 09.08. **Monschau**, Lämmlein Reinisch  
 09.08. **Köln**, KucherO, Braun, Lohrengel

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

3. Hatte ich mit der VN Nr. 31 noch die Befürchtung geäußert, dass es einen Bruch im Feierablauf am RB geben könnte, so kann ich jetzt zumindest Teilentwarnung geben. Da Natalie bei ihrem ersten Start für Bayer 04 in Porz mal eben ein Fass Gilden Kölsch gewonnen hat und Norbert es nicht alleine schafft, wird es dieses am Mittwoch am Allner See geben. Bei gleicher Beteiligung wie letzten Mittwoch (17 Personen) eine gute Idee - nach so viel Wasser.

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