

**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, 13.08.2009

**Vereinsnachrichten 37-09**



**33. monschau marathon**

1. Hinter diesem Logo verbirgt sich ein Vergnügen, das seit 32 Jahren von Kozen aus durch die Nordwesteifel führt und mit lustigen 42, zum Teil naturbelassenen Kilometern aufweist. 4 wackere, aber eifelgestälte LLG'ler waren unter den über 2000 Startern. Einen, nämlich den Erfahrensten der letzten Jahre, **Franz L.** hat es allerdings nächstens mit Magen- und Darmproblemen aus der Kurve gehauen. Er trat trotzdem an aber schon bei km 15 ab, da entkräftet und ohne Hoffnung. Aber Franz ist ja erst in der M55 und kann noch sooo oft in Monschau das Feld aufmischen. Ebenfalls am Start der M60er **Helmut M.**, der ja unlängst erst in Wesseling seine Ausdauer mal wieder unter Beweis gestellt hat. 4:08:57 h sind auf dem teilweise anspruchsvollen Kurs eine sehr gute Leistung. **Burkhard L.** lief auch mal wieder mit und war bereits nach 3:13 h im Ziel. Gut vorbereitet trat auch **Frank R.** an, der in einem gleichmäßigen Lauf in gutem Zustand das Ziel nach 3:34 h erreichte.

**Jubiläen-Ecke**  
 Im **August 09** sind im Verein:  
 Rainer Kuck 9 Jahre  
 Uschi Günther 2 Jahre

Wer ist wann u. wo für die LLG am Start/ gemeldet:  
 23.08. **Berg.Gladb.** LennartzBi  
 29.08. **Simmern,** KucherO  
 29.08. **Troisdorf,** LennartzBi

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

**Wer feiert seinen Geburtstag?**  
**12.08.**  
**Thorsten Sohni**  
**40 Jahre**  
**15.08. Franz Lämmlein 57 Jahre**  
**17.08. Marianne Böttcher 55 J.**  
**18.08. Jürgen Ziegert 45 Jahre**

**Jahresausflug der LLG**  
**2009**  
**27.**  
**September**  
**2009**

**Noch Startkarten für:**  
 29.08. Simmern  
 06.09. Darmstadt  
 13.09. Münster  
 13.09. Pirmasens  
 19.09. Troisdorf  
 04.10. Köln  
 04.10. Brüssel  
 16.10. Hachenburg  
 25.10. Frankfurt  
 25.10. Remscheid  
**Weitere Veranstaltungen bitte nachfragen.**

**4. GAG-Erlebnis-Halbmarathon**  
 Köln Rechtsrheinisch 9. August 2009

2. Nein, kein Scherz-Halbmarathon, aber ein sehr schweizintensives Vergnügen am gleichen Tag wie Monschau. **Klaus B, Olaf K. Udo L. und Birgit L.** standen am Start, um 21 km im sehr waldrreichen Kölner Osten unter die Füße zu nehmen. 21 km sind nicht das Problem, aber das Tempo kann es werden, denn wir wollten nicht nur mitlaufen und hatten individuelle Ziele im Hinterkopf und dann hat auch so manche zu über- oder unterquerende Brücke mit entsprechendem Anstieg ganz schön bremsenden Charakter. Alle, fast alle, liefen gut durch und erreichten ihre Ziele. Birgit gab frühzeitig auf, da sich ihr Fuß meldete und kein Risiko eingehen wollte, denn es gibt noch einiges zu tun. Alle Ergebnisse auf der HP.



3. Heute Abend geht es rund, auf der Bahn, in Bergisch Gladbach. Leider ist die LLG da nicht sonderlich stark vertreten. Gleichwohl haben Bahnläufe über 3,5 oder 10 km (auf der Bahn rennt man Meter) ihren ganz besonderen Reiz, denn alles stimmt, was Streckenlänge angeht, bestens kontrollierbar, man ist nie weit weg, rennt ständig durchs Ziel, kann prima einteilen, hat die Konkurrenz stets im Auge und so viel mehr positive Begleiterscheinungen. Was kann ich, was habe ich wirklich drauf, wie muss ich mein Training weiter ausrichten?

Birgit L. läuft 3000 m und mal sehen, wen es noch nach GL verschlägt unter Flutlicht mit einigen Hundert anderen, aufgeteilt in Zeitläufe nach Leistungsfähigkeit, zu laufen. Es handelt sich um eine dreiteilige Bahnlaufserie, jeweils donnerstagabends.



4. Am kommenden Samstag zeigen LLG'ler, dass sie nicht nur gut zu Fuß unterwegs sein können, sondern dass auch schon mal gerne Schwäche zeigen und Sport im Sitzen oder liegen bevorzugen. Gut, ich werde mangels Schwimmfähigkeit und weil ich kein Rad habe laufen müssen und die Meriten, die Anja im Wasser und Anne auf dem Rad vorbereitet haben, hoffent-

lich ohne Umwege ins Ziel tragen und dann gibt es kein Halten mehr...Und wo spielt sich das alles ab: In Hückeswagen an und um die Bevertalsperre, wo wir uns mit verschiedenen Teams am Freitag treffen werden. Team-Aufstellungen siehe Homepage.  
 uLo

**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