



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, 21.08.2009

Vereinsnachrichten 38-09

1. Der erste Lauf der dreiteiligen Bahnlaufserie hat mit guter Beteiligung stattgefunden. Bereits im ersten Lauf, 11-12 Minuten waren **Harald M. und Birgit L.** dabei. Harald war nach 1200 m vorab „fertig“ während Birgit nach 1000 in 3:45 noch einen sehr guten Eindruck machte. Direkt vor ihr Claudia Rey, mit der sie gelegentlich trainiert. Auch den 2. 1000er legten die beiden in 3:45 zurück. Birgit hielt das Tempo, zog bei 2.400 m vorbei und war nach kaum für möglich gehaltenen 11:17,36 Min im Ziel. Deswegen, weil es bis dahin keine Trainingseinheit gab, die das angedeutet hätte, aber Birgit ist halt ein Wettkampftyp. Kommenden Donnerstag geht es dann über die 12,5 Runden.



Einlaufen

2. Auch kommenden Sonntag zeigen LLG'ler wieder, dass sie nicht nur gut zu Fuß unterwegs sein können. Mit 7-8 Staffeln werden wir uns im und um den Allner See zeigen. Bernd Nitsche hat im Vorfeld sehr getan, damit alle informiert sein können. Dafür gilt ihm unser aller Dank. **Die** Aufbereitung des Gesamtberichtes über Hückeswagen ist erfolgt und auf der HP nachzulesen.



Start



WK 1. Hälfte



WK 2. Hälfte



Im Ziel

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:
 20.08. **Berg.Gladb.** LennartzBi MüllerH
 23.08. **Hennef**, diverse Staffeln
 23.08. **Hambach**, Koppatsch
 29.08. **Simmern**, KucherO
 29.08. **Troisdorf**, LennartzBi, Braun

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

Wer feiert seinen Geburtstag?
 17.08. **Marianne Böttcher** 55 J.
 18.08. **Jürgen Ziegert** 45 Jahre
 22.08. **Gerd Dürr** 55 Jahre
 23.08. **Günter Stolzenberg** 68 J.
 25.08. **Andreas Gebauer** 39 J.

Jahresausflug der LLG 2009
27. September 2009

eissparkasse Siegburg, BLZ 370 502 99; KtoNr. 30 004 485

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

Geschäftsführer : Udo Lohrengel
 Kassierer : Wolfgang Menzel

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.