

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, 24.08.2009

Vereinsnachrichten 39-09



1. Der zweite Lauf der dreiteiligen Bahnlaufserie war am 20.08. Zahlreiche Frauen wollten die 12,5 Runden und **Birgit** auch. Es waren 32,5°, was die Sache enorm erschwerte, aber nach 19:49.65 sollte es vorbei sein. Derzeit liegt Birgit in der Serienwertung wohl auf dem 2. oder 3. Platz und am Donnerstag, nach den 10.000 wissen wir mehr.

2. **Harald Müller** schreibt:

Mein Vater **Walter** und seine Frau Inge nahmen am 23.08. am Abteilauflauf in Brauweiler teil und haben dort die Schuhe für 5 km geschnürt. Lt. deren Bericht eine gut organisierte Veranstaltung bei der allerdings durch Verengung der Strecke kurz nach dem Start

und der großen Teilnehmerzahl ein Rückstau für die nicht ganz vorn gestarteten Teilnehmer eine Behinderung/Zeitverlust in Kauf genommen werden musste. Inge schlängelte sich in 31:22 durch die Massen, was den Klassensieg in der W70 und immerhin Gesamttrang 51 von 130 Frauen bedeutete. Walter gewann in 31:41 die M70 und erreichte in der Gesamtwertung Platz 170 von 212 Männern.

3. **Konrad W.**, unser einmaliger Veranstaltungswart, hatte sich ja beruflich in die USA verändert und sendet jetzt von dort erste Signale in die alte Welt.

„Die letzten Wochen waren ereignisreich. Unsere Möbel wurden am 11.8 ausgeliefert. Seit vier Tagen haben wir Internet und Telefonanschluss. Unsere Umgebung erkunden wir per Pedes z.B. bei Trainingsläufen oder per Fahrrad. Letzteres erfordert einigen Mut, denn auf Fahrradfahrer ist man in den USA nicht richtig vorbereitet. Wenn wir uns beides nicht trauen, dann nutzen wir unsere beiden Autos. Wir wohnen in einer parkähnlichen Umgebung. Ein alter Baumbestand prägt das Bild. Per Google Maps oder Earth ist das gut zu sehen. Heute früh war ich zu Fuß an der Chesapeake Bay, dort wo sie in den Atlantik

übergeht. Bei lockerem Tempo ist man in knapp 30 Minuten dort.

Morgens am Strand zu laufen, ist nicht unflott. Alternativ laufe ich im First Landing State Park. Das ist ein dicht mischbewaldetes Sumpfgebiet mit Sumpfpfützen, Salzmarschen und Seen. Die Temperaturen liegen tagsüber deutlich über 30 Grad und fallen nachts auf frostige 25 Grad. Die hohe Luftfeuchtigkeit belastet mich beim Laufen sehr. Nach zwei Stunden bin ich platt und habe dabei so viel Wasser getrunken, wie sonst in Deutschland in vier Stunden. Wir befinden uns so weit südlich, wie Gibraltar/Nordafrika. Nur gut, dass wir eine Klimaanlage im Haus haben. Wenn sich ruhigere Tage ergeben, werde ich mal ein paar Fotos von meinen Laufstrecken machen und einen Bericht für die homepage schreiben.

Ganz herzlich grüßt Konrad

Zum dritten Mal – das Sportevent im September 2009

Der Triathlon in Hennef ist vorbei, es muss nicht mehr im Allner See geschwommen werden. Wer das nasse Element sowieso nicht mag, für den bietet sich am 6. September der **Paulinen-Duathlon** des Kinderheims Pauline von Mallinckrodt in Siegburg an. Um 12.30 Uhr kann man 10 Kilometer laufen und 25 Kilometer Rad fahren. Start und Ziel sind am Kinderheim in Wolsdorf. Anmeldung und weitere Infos

unter www.kinderheim-pauline.de

Bankverbindung: Kreissparkasse Siegburg, BLZ 370 502 99; KtoNr. 30 004 485

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. **Hennef**, diverse Staffeln
23.08. **Hambach**, Koppatsch
29.08. **Simmern**, KucherO
29.08. **Troisdorf**, LennartzBi, Braun Reinisch
30.08. **Niederzier**, Ziegert

TRAININGSZEITEN-Orte:

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

Wer feiert seinen Geburtstag?
25.08. Andreas Gebauer 39 J.

30.08.

Klaus Heckmanns
50 Jahre

31.08. Henning Rühser 65 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.



uLo

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

Geschäftsführer : Udo Lohrengel
Kassierer : Wolfgang Menzel

Veranstaltungswart :
Konrad Waßmann