

**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, 07.09.2009

**Vereinsnachrichten 42-09**



**1. Staatsforstlauf Siegburg:** Den Anfang machten in einer Regenpause Ronja. (SchüC) und Madita (6. SchüD) Lennartz, die beim Schülerlauf unter viel LAZ die LLG vertraten. Beim anschließenden 5-Km-Lauf mit nur Teilnehmern wurden die Teilnehmer ordentlich nass. Trotzdem gelang Bernd Nitsche der Sieg in 18:39 min. Rolf Köster kam einen Platz hinter der siegenden Frau als 5. ein. Harald Müller schaffte 22:15 min. Pünktlich zum Hauptlauf über 10 Kilometer kam die Sonne dann wieder. Birgit war die einzige von unserem Verein und das in unserem Trainingsrevier. Die Strecke ging schön erst den ersten steilen Berg (Km 3 vom Birker Silvesterlauf) hoch, dann den ersten Berg der Sommerrunde wieder runter bis zur 12Apostelbuche, hier wieder hoch auf den Höhenweg durch die Mulde und runter



zum Reitstall Pützerau und dann an den Seen entlang zurück zum Parkplatz Rothenbach. Mit 43:23 min als 2. Frau kurz vor Claudia Rey war Birgit dann sehr zufrieden und hoffte auf besseres Wetter am kommenden Tag beim **Paulinenduathlon**.

Am folgenden Tag konnten Jörg Holzschneider und Birgit Lennartz jeweils als Schnellste über 25 km Rad und 10 km Laufen die Pokale in Empfang nehmen. Norbert Tesch erreicht mit 1:38 h Platz 5. Auch hier hätten mehr LLG'ler nach den vielen Triathlons ihren Spaß gehabt, denn hier waren keine Profis am Werk sondern Jedermann, die Spaß haben wollten und die Organisation des Kinderheims würdigten. So fielen weder Birgit mit ihrem Mountainbike, noch Norbert mit seinem Trekkingrad auf.



**2. Fanz L.** seit Jahren in Diensten der Dresdner Bank, lief bei den Bankmeisterschaften in Frankfurt und wurde Meister in der M50/55 in 1:26:52 h. In 3 Wochen zieht es ihn mal wieder nach Herten-Bertlich, um auf dem 3-Rundenkurs



seine Marathonleidensfähigkeit zu testen. Ende Oktober ist er auch wieder in Remscheid auf der Strecke, um dort den weitaus schwereren Marathon in Angriff zu nehmen.

**3. Frank K.** hat verschiedene Sachen vor der Brust und besonders den Köln-

**6. September 2009**

**11. KÖLNER HALB MARATHON**  
 14km | 21km | 28km  
 Start: 10.00 Uhr

DIE GENERALPROBE

Marathon im Nacken und so sah man ihn am Sonntag 4 Runden durchs Grün rund um die Sporthochschule und das Stadion in Köln kreiseln. 28 km hatte nach 2:29:04 in den Beinen lässt wahrlich für Köln Anfang Oktober hoffen.

Allerdings hatte Frank sich am Vortag schon gut aufgewärmt, beim 15. Lauf um die Oberwerther Sporthalle in Koblenz, wo er die 10 km in 46:41 abriss sowie die 5 km-Strecke in 27:45, wo er sich aber von Petra beraten und ziehen ließ.

**Wolfgang K.** war ebenfalls auf der Strecke und spulte diese in 48:33 ab.



uLo Bankverbindung: Kreis

Vorsitzende : Birgit Lennartz  
 Vorsitzender : Jürgen Steimel

Kassierer : Wolfgang Menzel

**Jubiläen-Ecke**

Im **Sep 09** sind im Verein:

Jürgen Banse	16 Jahre
Heinz Günther	16 Jahre
Ernst Gust	16 Jahre
Mathias Hörmann	16 Jahre
Ingrid Lennartz	16 Jahre
Karl Lennartz	16 Jahre
Birgit Lennartz	16 Jahre
Burkhard Lennartz	16 Jahre
Heiner Lindner	16 Jahre
Udo Lohrengel	16 Jahre
Wolfgang Menzel	16 Jahre
Dieter Schuy	16 Jahre
Gerlinde Schuy	16 Jahre
Jürgen Steimel	16 Jahre
Tillmann Stock	16 Jahre
Henning Ruhser	16 Jahre
Georg Zimny	15 Jahre
Rüdiger Hötger	9 Jahre
Olaf Kucher	7 Jahre
Gerd Dürr	6 Jahre
Anne Gerlach	6 Jahre

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

11.09. <b>Berg, Gladbach</b> , Braun
13.09. <b>Bonn</b> , LennartzBi
19.09. <b>Troisdorf</b> , LennartzBi, Braun
20.09. <b>Berlin</b> , KucherO
20.09. <b>Karlsruhe</b> , NeitzelB+A
26.09. <b>Vettelschoss</b> , LennartzBi, Tesch
27.09. <b>Herten</b> , Lämmlein

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

Wer feiert seinen Geburtstag?

06.09. Helmut Altenrath	62 Jahre
12.09. Marco J. Saraiva	26 Jahre
13.09. Gaby Altenrath	59 Jahre

**Jahresausflug der LLG 2009**

**27. September 2009**

**Noch Startkarten für:**  
 13.09. Pirmasens  
 19.09. Troisdorf  
 20.09. Erftstadt  
 04.10. Brüssel  
 16.10. Hachenburg  
 25.10. Frankfurt  
 25.10. Remscheid  
**Weitere Veranstaltungen bitte nachfragen.**

