

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, 15.09.2009

Vereinsnachrichten 43-09

1. **Siggi aus Troisdorf, hoch in der M65 tätig**, macht uns seit Tagen Freude. Am Wochenende, wo sich die halbe LLG in Hennef triathlonmäßig abgearbeitet hat, war er um die Ecke in Leverkusen in gleicher Sache unterwegs. Das kam mehr zufällig, denn für seinen erkrankten Sohn zog er die Badehose an, holte sein Rad aus dem Keller und schnürte zuletzt noch die Laufschuhe. In der EL steht er, der M65er, in der M35. Die M65 hätte er gewonnen.



Siggi ist jeden Montagabend bei der „Siegrunde“ dabei und um diese Runde etwas abwechslungsreicher zu gestalten haben sich die Teilnehmer entschieden, dass jeden Montag einer mit „seiner“ Runde dran ist. Also, wer dran ist darf bestimmen, wo es 70-80 Minuten lang geht. Bei einer dieser Runden führte uns der Weg auch durch den Niederpleiser Wald und es ragten einige kleinere Steine aus dem Boden die Sigi zum Anlass nahm, sich auf sie werfen.

Es haute ihn also der Länge nach hin und nach kurzer Inaugenscheinnahme der aufgetretenen Verletzungen setzten wir unseren Weg fort. Sigi entschied sich für Selbstbehandlung mittels Tempotaschentuch und der lockeren Rede, das das halb so schlimm sei, wie es aussieht. Frank und ich akzeptierten die Diagnose und es ging weiter und zurück nach Menden.

Am 06.09., Siggis Sohn war immer noch krank, fuhr er nach Willich und nahm dort am 13. Willicher Volkstriathlon über 500/20/5 teil. Wie nicht anders zu erwarten, ging ihm das alles locker von der Hand (11:40, 45:12, 22:50/1:10:42 h) und der Sieg in der M65 war sicher. Es hätte auch für die M60 und die M55 gereicht.

2. Freitag, 11. September, 14. Bergisch Gladbacher Stadtlaf.

Ca. 10 km auf einem welligen und eckigen 3 Kilometer Rundkurs, der in Form einer acht durch die Innenstadt von Bergisch Gladbach verläuft. Es kommt nie Langeweile auf, zum einen durch die zahlreichen begeisterten Zuschauer, durch die vielen Teilnehmer, die nach der Hälfte zu Überraschungen durch die schnelleren Läufer führen und durch die Strecke. 10 km, die wie im Fluge vergehen und Spaß machen.

Auch ein paar LLG'ler ließen sich den nicht nehmen und setzten sich dabei mächtig in Szene. Allen voran **Bernd Nitsche**, der mit 36:05 Min natürlich die M50 gewann. Kurz dahinter **Jörg Holzschneider**, in 36:10 Min als 2. der M45. **Birgit** schaffte Platz 4. im Gesamteinlauf der Frauen und war mit 38:12 Min nur knapp hinter Marlen Günther. Die W40 gewann sie, ebenso wie **Anne Gerlach** in 53:35 Min sich den Pokal für die Siegerin der W55 holte. **Nadine Groß** ist nach absolvierter Ausbildung auch wieder dabei und genoss min 55:18 min die abendliche Atmosphäre. **Klaus Braun** lief, aufgrund eines Kratzens im Hals am Tag zuvor, nur locker mit einem Bekannten 45:08 Min. Er wird dann am Samstag in Troisdorf Rund um Burg Wissem wieder sein Können zeigen.

3. **Wolfgang K.** begab sich am 12.09. nach Engelskirchen um „Rund um den Gengel“ ein paar Runden zu drehen. „Für die 10 km waren nach drei Sportplatzrunden noch drei Runden zwischen Engelskirchen und Bickenbach mit je einer 1,5 km langen, aber moderaten Steigung zu laufen. Mit dem Bemühen nicht zu schnell zu laufen kam ich mit 47:57 auf Gesamtplatz 41 von 72 ins Ziel.“

4. Beim Dortmunder City-Lauf am 13.09. war **Karl-Heinz T.** über 10 km auf seinen flotten Beinen auf der Strecke und bereits nach 40:51 Min zurück. Nur zwei waren in der M55 schneller.

5. Ebenfalls am 13.09. war mal wieder Citylauf in Bonn. Nach 13 Jahren ohne, wurde durch die SSF Bonn ein 5-Rundenkurs angeboten. Eine höchst eckige Angelegenheit, die Zeit kostete und die Gesamtlänge war wohl auch etwas (3-400 m) mehr. **Birgit** lief 41:41 und **Frank K.** 45:32 Min.
 uLo

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

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:
 19.09. **Troisdorf**, LennartzBi, Braun
 20.09. **Berlin**, KucherO
 20.09. **Karlsruhe**, NeitzelB+A
 26.09. **Vettelschoss**, LennartzBi, Tesch
 27.09. **Herten**, 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?

13.09. Gaby Altenrath	59 Jahre
18.09. Anne Gerlach	59 Jahre
25.09. Jürgen Steimel	54 Jahre
25.09. Dagmar Klandt	45 Jahre

Jahresausflug der LLG 2009
27. September 2009

Noch Startkarten für:
 04.10. Brüssel
 16.10. Hachenburg
 25.10. Frankfurt
 25.10. Remscheid
Weitere Veranstaltungen bitte nachfragen.

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

Geschäftsführer : Udo Lohrengel
 Kassierer : Wolfgang Menzel