

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, 23.09.2009

Vereinsnachrichten 44-09

1. Nachtrag zum Bonner Citylauf am 13.09. Franks erklärte Absicht vor dem Lauf, mit einer 44er Zeit anzukommen, erfüllte sich leider nicht. Aber es lag nicht an ihm oder einem evtl. überzogenem Tempo zu Beginn. Er lief wie ein Uhrwerk 4:30er-Abschnitte, die aber ab der 3. Runde schwerer fielen und dann ausfielen. Der Grund ist in der Streckenlänge zu suchen, denn die Betrag deutlich mehr als 10 km. Legt man nur 200 m drauf (einige Auskenner reden auch von 300 m), dann ist Frank klar unter 45 angekommen.



2. Wolfgang M. hat sein Büro in Niederpleis direkt am Wald gelegen und wenn dann dort ein Wettkampf, ausgerichtet von der ortsnahen Bundeswehr, stattfinden sollte, dann hält ihn nix am Schreibtisch. Er trat an, der Obergefreite d. R., und fegte 11,3 km durch den welligen Niederpleiser Wald. Nach 1:02:20 h war das Vergnügen beendet und jetzt rechnet er mit einer zwar späten, aber baldigen Beförderung zum Hauptgefreiten d. R.

Zwei Runden mit jeweils 65 HöM auf rund 3 km Länge bergauf galt es zu überwinden. Danach rund 2,6 km bergab.

Leider erfährt man von dieser Geschichte erst immer im Nachhinein, denn der Lauf wird nur im Intranet (Behördenkanal) kommuniziert und wenn man da keinen Zugang hat, dann hat man eben keinen Zugang.

3. Die Troisdorfer LG rief zum 2. Burg Wissem Lauf und ca. 200 hörten diesen Ruf, was gerade an diesem Wochenende eine gute Leistung war, denn es konnte aus ca. 12 weiteren läuferischen Angeboten in nächster Umgebung ausgewählt werden. Die LLG war gut vertreten. Harald M. schrieb: „*War am Samstag in Troisdorf zur Vorbereitung auf den Heimerzheimer HM, den ich für kommenden Samstag im Visier habe. Die ca. 9,5 km waren auf 5 Runden mit einer knackigen Steigung in der Mitte der Runde verteilt. Außerdem war es recht warm, so dass ich mir nach jeder Runde im Vorbeilaufen einen Wasserbecher zur Kühlung griff. Angesichts der Umstände bin ich mit meinen*



44:20 ganz zufrieden, gehe davon aus, dass ich unter guten Bedingungen einen korrekten 10er in der Zeit gelaufen wäre. Positiv war auch, dass ich diesmal vorsichtig anliefe und zwischen der 2. und 4. Runde nur überholt habe. In der letzten Runde kam dann noch jemand mit so einem Speed vo-beigeflogen, dass ich erst gar nicht versuchte mitzugehen und die verbliebene Kraft für einen, mangels Konkurrenten, sinnlosen aber publikumswirksamen Endspurt schonte.

Bekehrungs-Kreis

Nächste Ausgabe: BERLIN, KARLSRUHE, WIPPERFÜRTH, KÖNIGSWINTER, KÖLN

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



Für alle, denen der Vereinsausflug am 27.09. nicht reicht oder wer noch nachkommen möchte, gäbe es noch einen Nachschlag gegen 18/19 Uhr im Brauhaus „Auf der Arken“ (Mühlenstr. 37-39, in Siegburg, Tel: 02241-2551000), wo Harry einen Tisch reserviert hat.

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:

- 20.09. Berlin, KucherO
- 20.09. Karlsruhe, NeitzelB+A
- 26.09. Vettelschoss, LennartzBi, Tesch
- 26.09. Heimerzheim, Koppatsch, MüllerH, 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?

- 25.09. Jürgen Steimel 54 Jahre
- 25.09. Dagmar Klandt 45 Jahre
- 27.09. Norbert Dzialis 45 Jahre

Jahresausflug der LLG 2009

27. September 2009

Noch Startkarten für:

- 11.10. Bräunlingen
- 16.10. Hachenburg
- 25.10. Frankfurt
- 25.10. Remscheid
- Weitere Veranstaltungen bitte nachfragen.**

Konrad Waßmann