

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, 24.09.2009

Vereinsnachrichten 45-09

PERSON
Name
Kucher, Olaf (GER)
Startnummer
17464
Klasse
M45
Verein
LLG St. Augustin
SPLIT
5 km 00:22:08
10 km 00:44:21
15 km 01:06:32
20 km 01:28:52
Halb 01:33:47
25 km 01:51:27
30 km 02:14:14
35 km 02:37:16
40 km 03:01:32
GESAMT
Platz (M/W)
2184
Platz (AK)
353
Platz (Gesamt)
2271
Zielzeit (Brutto)
03:12:26
Zielzeit (Netto)
03:11:54

1. Berlin, Berlin, wir laufen durch Berlin! „Mit einer Zeit von unter 3:10 h hat es diesmal leider nicht geklappt. Ich habe es schon bei km 10 befürchtet, denn meine Oberschenkel waren sehr schnell hart. Trotzdem bin ich ganz gut nach Fahrplan gelaufen, aber leider nur bis km 30 (so wie Haile ;-). Dann bin ich auf 5km jeweils ca. 2 min langsamer geworden. Ich würde es zwar nicht als „eingebrochen“ bezeichnen, aber das vorherige Tempo war leider nicht mehr zu halten. Habe diesmal auch ziemlich viele Verpflegungsstellen mitgenommen, da es so warm war. Trotzdem war es ein sehr schönes Erlebnis, was ich auch noch versuchen will, etwas ausführlicher zu beschreiben.“ **Olaf**

2. Kurzbericht vom 27. FIDUCIA Baden-Marathon in Karlsruhe:
„**Achim und ich** reisten am Samstag an, holten die Startunterlagen und parkten schon mal das Auto in der Nähe von Start/Ziel und fuhren dann mit der Straßenbahn zum Hotel und morgens wieder zur Europahalle. Wetterbedingungen waren prima, trocken, sonnig und zur Mittagszeit hatten wir ca. 25°C. Der Lauf ist wirklich zu empfehlen, die Strecke ist sehr abwechslungsreich, Straßenzüge wechselten sich mit Park und Waldstücken ab, das Schloss in Karlsruhe war zu umrunden und durch Tanzgruppen, Bands und Musikbeschallung vor Privathäusern und Kneipen wurde immer etwas geboten. Die Zuschauer an der Strecke, vor allem die Kinder haben

sehr stark angefeuert, nach km 30 haben sie Wasserflaschen gereicht um es über den Kopf zu schütten, zwei Jungs haben den Wasserschlauch ausgerollt und eine improvisierte Dusche angeboten, usw. usw. auch die Duschen um Zielbereich waren prima. Bloß hatten die Halbmarathonis den etwas langsameren Marathonläufern wie mir den "Runners-Heaven" leer gegessen, aber das war zu verschmerzen. Achim ging es sehr gut auf der Strecke und er ist mit seiner Zeit 3:29:16 Platz 214 (Männer), sehr zufrieden, ich bin mit meiner Zeit 04:36:43 Platz 163 (Frauen), zufrieden, aber wenn ich etwas langsamer angelaufen wäre, wäre sicher eine etwas bessere Endzeit drin gewesen. Auf den letzten 10 km bin ich doch deutlich langsamer geworden. Alles in Allem ein empfehlenswerter Marathon.“ **Birgit N.**

27. FIDUCIA Baden-Marathon Karlsruhe
20. September 2009



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:
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 Dzialas** 45 Jahre
30.09. **Achim Neitzel** 45 Jahre

Jahresausflug der LLG 2009

27.
September
2009

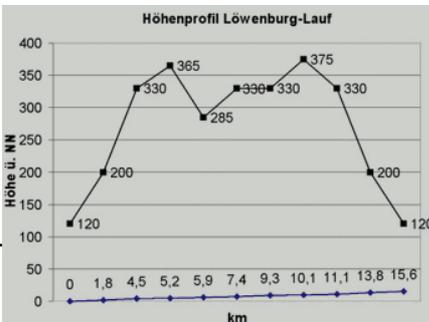
21-LAUF RUND UM DEN FÜHLINGER SEE

Eine Veranstaltung der LLG 80 Nordpark Köln e.V. 20. SEPTEMBER 2009 1k 5k 10k halbmarathon

Fühlinger See im Nordosten von Köln. „Bei schönem, aber schwül warmem Herbstwetter war ich mit meinem Sohn Tobias auf der 5km-Strecke am Fühlinger See am Start. Angefeuert von Natalie war die Strecke, die aus zwei Schleifen bestand und nach ca. 3km einmal durch den Zielbereich führte, nach 19:16 Min im Kasten. Auch Frank Kyrion sahen wir zweimal, der gemütlich mit seiner Petra unterwegs war, nachdem er vorher einen flotten Zehner hingelegt hatte.“

3. Aus dem Riesenangebot an Kalorienverbrennungsmöglichkeiten wählte Norbert den

4. Löwenburglauf am 20.09.09 Irgendwo da in der 43. Reihe tummelt sich **Helmut M.**, aber am Ende der höchst lustigen 15,6 km war er 1.M60 und unter 70 Minuten im Ziel.



Garmin Forerunner 205 für 120,- Euro (NP 199,-) zu verkaufen. Der GPS-Trainer für Läufer. Er misst Geschwindigkeit, Streckenlänge, Höhenmeter. Erstellt Trainingseinheiten und skizziert Laufstrecken auf Karten. Lässt sich auch für Radfahren und andere Sportarten verwenden. Bei Interesse wendet Euch an lennartz@marathon-und-mehr.de

