

**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, 15.01.2010

**Vereinsnachrichten 04-10**

1. Die Schwimm- und Triathlonabteilung von Düren 99 richtete am 10.01. den 25. Stadtlauf aus. Wie das Wetter gewesen sein könnte zu beschreiben kann ich mir sparen, da überall gleich. Jedoch war die Strecke zu 97% schnee- und eisfrei. Das war bei 12 zu laufenden 90°-Kurven pro Runde auch ziemlich wichtig, um Bodenkontakte zu vermeiden.

Um 14.45 sah man **WolfgangK** unter den Startern, dessen, auf Grund des Wetters halbiertes Starterfeld, gut voran kam. Wären es die angemeldeten 750 geworden, dann wäre laufen für alle unter 45 Minuten, bei 6 Runden, zu einer „Plage“ geworden. Die Runde war 1.618 m lang und mit einem Einführungsstück von 300 m kam man auf 10 km. Wolfgangs Knieprobleme meldeten sich auf dem völlig flachen Kurs nicht und so kam er mal wieder mit einer ihn zufriedenstellenden Zeit von 48:42 ins Ziel.



Erst um 16 Uhr erfolgte der Start des 10 Meilenlaufes. Nun sollten es 10 Runden sein. **Birgit** und ich an der Startlinie bei 1°, aber nasskalt. Die 3 führenden Frauen hatte ich auf Grund der vielen Kurven schon nach 1 km aus den Augen verloren. Im Feld einige TopRenner, die schon eingangs der 5. Runde den Blin-

ker setzten und mich überrundeten. Mein Ehrgeiz, dies kein zweites Mal zuzulassen wurde Ende meiner 9. Runde schmerzlich enttäuscht, als die ersten beiden keine Achtung vor dem Alter walten ließen. Längst schon hatte ich mit der Frauenführung gerechnet, aber die liefen bis Runde 7 zusammen, als sich die spätere Siegerin mit einem flotten Kilometer absetzen konnte und dann nicht mehr tat, als Siegen. Birgit war mit ihrem Tempo von 4:10 zufrieden und richtete sich für die letzten 3 Runden auf dem 2. Platz ein.

Mir gelang es, alle Runden zwischen 7:10 und 7:18 zu laufen, was mir Freude machte, denn 16,2 km im 4:30er Tempo bin ich lange nicht gelaufen.

2. **Pulheim.** Die Teams stehen, das Wetter noch

nicht ganz fest, aber es könnten Niederschläge gegen Überhitzung auf der Strecke auftreten. **Marion** hat wieder alle im Vorfeld notwendigen Informationen kommuniziert, wofür wir ihr fetten Dank ausrichten. 4 Teams gehen kurz nach 10 auf die Einführungsrunde von 7,2 km und dann läuft es für 3-4 Stunden mit über 200 Staffeln rund. Die Strecke durch das Feld ist weitgehend eisfrei und bis Sonntag wird sich der Zustand noch weiter verbessern. Wer schon in den Vorjahren teilgenommen hat weiß, wie beschwingt und heiter der Tag verläuft, wenn man zwischen Pausenhalle, Strecke, Start und Ziel, zwischen Kaffee, Kuchen, Bier und Sekt und ein bisschen Rumrennen pendeln kann.



Glühwein vorher und auf der Strecke „verglühen!“

3. **Kevelaer. FranzL** hatte für den Honigkuchenmannmarathon in Kevelaer am 10.01. gemeldet, aber dann

aufgrund des Wetters doch verzichtet. Wohl eine kluge Entscheidung, denn die Bedingungen hatten mit Spaß zu wenig zu tun, um den Weg in den Wallfahrtsort anzutreten.

4. **BirgitW** lud am letzten Dienstag zu einer Geburtstagsnachfeier am RB ein. Die verlässlichsten Größen waren vor Ort und kümmerten sich um die herrlich schmeckenden Pizzabrötchen aus Birgits Kofferraum.

5. Dass sich am Rothenbach mal wieder „Nachwuchs“ eingestellt hat, darf ich hier schon verraten. Mehr in der nächsten VN.

**Bankverbindung: Kreissparkasse Siegburg, BLZ 3**

**Jubiläen-Ecke**  
 Im Jan 10 sind im Verein:

Karl-Heinz Formanski	16 Jahre
Wolfram Hohaus	16 Jahre
Siegfried Klein	13 Jahre
Bernd Nitsche	13 Jahre
Alexander Rausch	13 Jahre
Günter Stolzenberg	13 Jahre
Frank Grischke	11 Jahre
Gerhard Pohle	11 Jahre
Dierk Vollmer	11 Jahre
Ralf Kläser	9 Jahre
Gisela Buslei	7 Jahre
Marlies Wimmeroth	6 Jahre
Marion Bader	5 Jahre
Anja Isbanner	2 Jahre

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

16.01. <b>Bensberg</b> , LennartzBi
17.01. <b>Pulheim</b> , 4 Staffeln
17.01. <b>Refrath</b> , Pohle
24.01. <b>Dormagen</b> , Reinisch, Pohle, Dürr, Tesch

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

**Wer feiert seinen Geburtstag?**

18.11. <b>Achim Teusch</b>	58 Jahre
20.01. <b>Marlies Wimmeroth</b>	59 Jahre

**Noch Startkarten für:**

07.03. Leverkusen
14.03. Erftstadt
27.03. Königsfurst
18.04. Bad Dürkheim
25.04. Bonn
25.04. Düsseldorf
25.04. Antwerpen
25.04. Dresden
01.05. Leverkusen
02.05. Frechen
02.05. Düsseldorf
15.05. Lohmar
16.05. Refrath
15.05. Luxembourg
16.05. Heilbronn
29.05. Koblenz
05.06. Köln
08.06. Menden
07.08. Köln
28.08. Niederzier
12.09. Münster

**Weitere Veranstaltungen bitte nachfragen.**



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

Geschäftsführer  
 Kassierer

Wolfgang Menzer

Volker Konrad Waismann