

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, 09.02.2010

Vereinsnachrichten 09-10

LLG Homepage wird Fünf

Momentan hat die Homepage der LLG eine kurze Auszeit, da ihre Eltern ein paar Tage Pause eingelegt haben. Und just fällt in diese Zeit der fünfjährige Geburtstag der LLG Seiten im Netz. Alle, die das über die Jahre mitverfolgt haben können erassen, wie viele Stunden sich hinter dem Wachsen und Werden dieser zahlreichen Seiten verbergen.
Am 11.02.2005 schrieb Marlen dazu:



Liebe Vereinsmitglieder,
 seit gestern sind wir nun online. Dies ist noch lange nicht das fertige Exemplar. Sicher wird noch einiges überarbeitet und es werden auch noch einige Seiten hinzukommen. **Antje und Olaf Kucher** basteln an einer Seite, wo nur wir uns mit Passwort einloggen können. Da werden dann alle VN zu finden sein, sowie wichtige Termine (Geburtstage, Polterabend, Ausflüge,...) u.a. Bereiche wie z.B. eine Pinnwand. Da kann dann beispielsweise Herbert, Grüße aus seinem Urlaub reinsetzen oder kann zu einem gemütlichen Läuferchen Sonntag Nachmittag einladen. Ich habe eine Mitglieder-Seite erstellt. Da möchte ich von uns ein Mitgliederporträt erstellen. Alle Mitglieder die es ausfüllen, erklären sich bereit auf der HP zu erscheinen. Bitte an mich zurück senden. Alle Angaben sind freiwillig. Bestzeiten sind auch nicht erforderlich, aber ein Foto mit Angaben warum Ihr lauft und pers. Ziele, können genauso interessant sein. Wenn nicht sogar interessanter!
 Verbesserungsvorschläge nehme ich jeder Zeit gerne entgegen. Denn das sind unsere Seiten und alle haben ein Mitspracherecht. Vielleicht habt Ihr auch eine Idee für weitere Seiten?



Jubiläen-Ecke
 Im Februar 10 sind im Verein:

Konrad Waßmann	14 Jahre
Karl-Heinz Bergmann	13 Jahre
Klaus-Dieter Kucht	13 Jahre
Lutz Forst	12 Jahre
Marianne Hohaus	12 Jahre
Franz Lämmlein	11 Jahre
Ursula Weitermann	10 Jahre
Norbert Dzialas	6 Jahre

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

21.02. Porz , LennartzBi
21.02. Köln , Tesch
07.03. Antalya , LennartzBi
07.03. Leverkusen , Tesch, Baun, KucherA+O, SohniT
07.03. Barcelona , Oberndörfer
14.03. Kandel , NeitzelB+A, Hüls-trunk, Nitschke
20.03. Schwalmtal , Tesch
21.03. Venlo , KucherA+O,

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

Wer feiert seinen Geburtstag?

11.02. Birgit Neitzel	47 Jahre
12.02. Karl-H. Formanski	65 Jahre

Nun sind 5 Jahre rum, so ca. 1825 Tage und ca. 38.300 Zugriffe auf die Seiten wurden registriert. Das sind im Schnitt 21 Zugriffe pro Tag. Bei 115 Vereinsmitgliedern im Jahresmittel scheinen sich ein sechstel für dieses Angebot zu interessieren. Allerdings haben sich die Zugriffszahlen in den letzten beiden Jahren deutlich nach oben entwickelt und liegen derzeit bei über 40 pro Tag.

2. Wie befürchtet, ist der Crosslauf in Dieringhausen am 06.02. dem Wetter zum Opfer gefallen. Er soll am 17.04. nachgeholt werden.

3. Sommerrunde am Karnevalsamstag 13.02. um 15 Uhr

Egal ob Karnevalsmuffel oder Karnevalsgeschädigter, wer Lust und Zeit hat, frische Luft zu tanken oder den Siegburger Wald mit Alkoholdunst anzureichern, der ist herzlich willkommen, um bei gemütlichem Tempo die Erlebnisse der letzten Tage bei einem gemeinsamen Läuferchen um 15 Uhr ab Rothenbach-Parkplatz auszutauschen bzw. zu verarbeiten.



4. Ein gutes Dutzend Winterlaufserien finden im 100 km-Umkreis statt. Am 06. und 07.02. war LLG-Personal in Hamm, Duisburg und Porz aktiv.
Karl-HeinzT zog sich in Hamm die 15 km rein und war in flotten 66:11 im Stadion zurück.
FranzL fuhr nach Duisburg und begann das Jahr mit 41:26 für 10 km. Da auch beide in hochgelegenen Regionen wohnen, wo die Wegeverhältnisse deutlich schwieriger sind als hier, ist nach Abtauen des Eises mit deren Auftauen auf den Strecken zu rechnen.



Ja, und was war in Porz los, bei leichtem Nebel aber **eisfreier Laufstrecke?**

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

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

Geschäftsführer : Udo Lohrengel
 Kassierer : Wolfgang Menzel

Weitere Veranstaltungen bitte nachfragen.

Rund 1000 LäuferInnen waren über 5,10 und 15 km am Start. Darunter auch **Birgit**, die die große Serie anführt. Für sie standen 15 km an. Da sie aber sehr früh vor Ort war und zum Einlaufen auch die 10 km vereinnahmen wollte, mussten es vorher erst noch die 5 km sein, die sie in beschaulichen 23 Minuten abtrabte. Startnummernwechsel, Armlinge abgelegt, Halstuch aus und 3 Minuten später wurden 2 Runden angeschossen. Die 10 km lief sie deutlich engagierter, da sie zumindest ihre AK gewinnen wollte. Da musste es schon knapp unter 43 sein. Im Ziel angekommen gab es eine fast 15 minütige Pause zu überdauern, bis es auf die eigentlichen 3 Runden/15 km ging.

Die wurden in der Tat flott angelaufen und zunächst waren, wie schon 14 Tage zuvor, 2-3 Mädels vor ihr, deren Einsammeln sich aber bald abzeichnete und dann hielt sie 100 m Vorsprung und lief gleichmäßig, wie für den kommenden Marathon, in 63 Min ins Ziel.

FrankK war mit Freundin bei der Sache. Erstmals 10 km und die liefen exzellent unter 60 Minuten!

5. Barcelona/ESP und Antalya/TUR sind am 07.03., wenn sich in Leverkusen derzeit 5 LLG'ler auf den 5 Rundenkurs begeben, die Orte, wo ebenfalls LäuferInnen des Vereins sich vergnügen.



MartinO freut sich auf die Wärme Spaniens (15°), und will Barcelona näher kennen lernen – zu Fuß. Kleinere Gebrechen an den Laufwerkzeugen und bedauerliche



Wegeverhältnisse, haben so manchen Vorbereitungskilometer verhindert, aber er wird, wie immer, das Beste daraus machen.

Birgit ist erneut in Antalya im Einsatz und wird, nach 10 km in 2009, das ganze Ensemble an Kilometern verköstigen. 42,2 bei derzeit 24 Grädchen sind doch nett, für'n dünnes Mädchen.

Im Restaurant werden die Vereinstextilien präsentiert werden. Jacken, Westen, Shirts, Hosen, Tights.

Jahreshauptversammlung der LLG 2010

28. Februar 2010, 17 Uhr

Im Restaurant „En de Kohweed“ in Sankt Augustin Menden, Siegstraße 8

Nordrhein-10-km-Straßenlaufmeisterschaften, 20. März 2010 in Schwalmtal-Waldniel, Ausrichter OSC Waldniel 1953 e.V.

Austragungsort Schulzentrum, Dülkener Straße 120, 41366 Schwalmtal-W., Start alle 15:30 Uhr

Einzelwertung: Männliche Jugend B, Männliche Jugend A, Junioren, Männer, M 30, M 35, M 40, M 45, M 50, M 55, M 60, M 65, M 70 zusätzlich Gesamtwertung männlich (Männer, Junioren, Senioren = der 1. im Ziel ist Meister)

Mannschaftswertung:

Je drei LäuferInnen eines Vereins oder einer LG werden in der Reihenfolge des Zieleinlaufs durch Addition der Zeiten als Mannschaft gewertet.

MJB, MJA, Junioren, Männer, M30/35, M 40/45, M 50/55, M 60 zusätzlich Gesamtwertung männlich (Männer, Junioren, Senioren)

Erfolgt aus Gründen der Mannschaftswertung eine Meldung in einer jüngeren Seniorenklasse, so gilt diese auch für die Einzelwertung.

Streckenbeschreibung

Start und Ziel befinden sich in unmittelbarer Nähe zum Schulzentrum. Es sind zwei Runden von jeweils ca. 5 km zu laufen. Die Strecke ist völlig eben.

6. Für diese Meisterschaft hat sich bisher **NorbertT** gemeldet, der natürlich daran interessiert ist, mit noch weiteren Teilnehmern dorthin zu fahren. Bitte bis 24.02. bei uns melden.

In der nächsten Ausgabe:

Klaus lässt uns nicht verkommen – Rothenbachspeisung.



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

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

Geschäftsführer : Udo Lohrengel
Kassierer : Wolfgang Menzel

Veranstaltungswart :
Konrad Waßmann