

**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, 24.02.2010

**Vereinsnachrichten 12-10**

1. Die 26. Winterserie des GSV Porz um das Gut Leidenhausen ist abgeschlossen.

Am Morgen lag mancherorts eine Menge Neuschnee, aber vor Ort waren es 2 cm, die alsbald weg waren, aber anstelle dessen glich das Gelände einem Badestrand am Toten Meer, wo man sich mit heilemdem Schlamm die Figur schwärzt. In Porz kamen einige so aus dem Wald von der Strecke und insgesamt dürften die 1.200 TeilnehmerInnen 1 Tonne Erdreich aus Leidenhausen an und in den Klamotten und auf dem Fell mit nach Hause geschleppt haben.

Birgit machte aus LLG-Sicht den Alleinunterhalter und testete den Kurs zunächst über die 10 km-Strecke. Das war schon ganz nett und mit dem Wissen im Hinterkopf, dass ein HM sogleich nachfolgt, ließ sie eine Frau laufen und war um die 43 Min im Ziel. Alles wechseln, bevor die Textilien mit dem Körper eine Einheit bilden konnten und dann zum 1 km entfernten HM-Start. 4:30 Min/km-Schnitt sollten es sein, aber die vielen jenseits 15 km schwer, aber dennoch endete ihre Schlammphase nach 1:36 h. Den Seriensieg hatte sie schon vorher sicher.

2. Dieses Foto zeigt die Vorgeburtstagsläufer und **Siggi** in der Mitte. Nach 4 Wochen Muskelzerrungsproblemen



im Gesäß mit Laufabstinenz stellte er sich und zeigte seine bewundernswerte Fitness mit einer flotten Runde.

**Frank, Klaus, Martin** und ich waren angetan und schickten den jungen Greis gegen 19.30 Uhr nach Hause in seinen nahenden Geburtstag. Da wir uns nicht einigen konnten, ob wir ihm einen Nähkurs für Anfänger oder Fortgeschrittene schenken sollten, bekam er ein Laufmagazin und Startnummerband aus LLG-Hand.

3. **NorbertT** war am 21.02. bei den offenen KreisCrossMeisterschaften in der Merheimer Heide aktiv. An Cross hat er Gefallen gefunden und lief 1 kleine und 5 große Runden. 8,1 km gesamt ist er gerannt. Knapp im 4er-Schnitt kamen keine Gleichaltrigen mit. So war der AK-Sieg eine sichere Sache.

Bankverbindung: Kreissparkasse Siegburg, BI 7 370 50



**Jahreshauptversammlung der LLG 2010 - 28. Februar 2010, 17 Uhr**  
**Im Restaurant „En de Kohweed“ in Sankt Augustin Menden, Siegstraße 8**  
 Vereinstextilien werden ausgestellt.

**Jubiläen-Ecke**

Im März 10 sind im Verein:

Achim Teusch	14 Jahre
Thomas Neu	13 Jahre
Helmut Altenrath	6 Jahre
Rolf Köster	6 Jahre
Caros Saraiva	6 Jahre
Birgit Neitzel	5 Jahre
Karsten Dzialis	4 Jahre
Marco-José Saraiva	4 Jahre
Najim Al Abas	3 Jahre
Frank Kyron	3 Jahre

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

- 07.03. **Antalya**, LennartzBi
- 07.03. **Leverkusen**, Tesch, Baun, KucherA+O, SohniT
- 07.03. **Barcelona**, Oberndorfer
- 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?**

- 27.02. **Thomas Neu** 55 Jahre
- 28.02. **Katja Ratte** 40 Jahre

**Noch Startkarten für:**

- 07.03. Leverkusen (3)
  - 14.03. Erftstadt (3)
  - 27.03. Königsforst (5)
  - 18.04. Bad Dürkheim (2)
  - 18.04. Weilburg (1)
  - 25.04. Bonn (9)
  - 25.04. Düsseldorf (5)
  - 25.04. Antwerpen (2)
  - 25.04. Dresden (2)
  - 01.05. Leverkusen (4)
  - 02.05. Frechen (3)
  - 02.05. Düsseldorf
  - 15.05. Lohmar (5)
  - 16.05. Refrath (5)
  - 15.05. Luxembourg (3)
  - 16.05. Heilbronn (2)
  - 29.05. Koblenz (1)
  - 05.06. Köln (2)
  - 08.06. Menden (2)
  - 13.06. Waxweiler (2)
  - 07.08. Köln (10)
  - 28.08. Niederzier
  - 12.09. Münster
- (In Klammern Restkontingent)  
 Weitere Veranstaltungen bitte nachfragen.