

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, 10.03.2010

Vereinsnachrichten 15-10

Trotz erneutem Wintereinbruch Marathon in kurzer Hose

Die Wettervorhersage für das erste Märzwochenende besorgte mich nicht, denn ich flog Freitagabend nach Antalya, um dort am Sonntag Marathon zu laufen. Auch wenn ich erst spät in der Nacht im Hotel ankam, war ich am Samstag schon um 8 Uhr draußen, um die Wärme zu genießen und eine Runde im Swimmingpool zu drehen. Am Sonntag dann bestes Laufwetter, angenehm warm und leicht bedeckter Himmel. Die Spitzengruppe der Frauen lief genau mein angepeiltes Tempo von 4:30 min/km. Leider klappte es nicht so ganz mit der Eigenverpflegung und ich bekam nur an drei Stellen mein zuvor abgegebenes Carboo4U und musste mich sonst mit Powerade begnügen. Trotzdem gelang es mir, mich bei km 23 von der zweiten Frau zu lösen und als Siegerin mit 3:10:30 h ins Atatürk Stadion in Antalya einzulaufen. Dies war ein zufriedenstellender Saisonstart und ich war überglücklich, so gut durchgekommen zu sein. Leider ging es Montagmittag schon wieder zurück ins eisige Deutschland. Der Frühling kann kommen, in mir hat er bereits an diesem Sonntag angefangen. Mehr zur Veranstaltung könnt Ihr in dem von mir verfassten Bericht auf www.LaufReport.de nachlesen .



sein. Leider ging es Montagmittag schon wieder zurück ins eisige Deutschland. Der Frühling kann kommen, in mir hat er bereits an diesem Sonntag angefangen. Mehr zur Veranstaltung könnt Ihr in dem von mir verfassten Bericht auf www.LaufReport.de nachlesen .

2. Ebenfalls auf Achse war **MartinO**, allerdings 2500 km weiter westlich, in Barcelona. Am erzielten Ergebnis kann man so allerlei ablesen. Auf jeden Fall, dass es gut gelaufen sein muss, denn die eisige Vorbereitung hat insbesondere Qualität gekostet.

3. Vier waren für Leverkusen gemeldet, aber nur einer kam durch. Während die Hennefer ihre Erkältungen pflegten, war NorbertT bei sonnigen, aber windig kühlen Bedingungen dabei. Rund um das Bayerkreuz heißt 4 Runden und da kann man schnell laufen und mit tollen Zeiten zurück kehren oder auch eingehen, weil es nicht nur 3 sondern halt 4 Runden sind. Norbert ist klar unter 40 Min geblieben und hat somit wohl alles richtig gemacht. Gute Besserung nach HE.

Noch Startkarten für:

- 27.03. Königsforst (3)
- 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 (4)
- 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.

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



Am Sonntag dann bestes Laufwetter, angenehm warm und leicht bedeckter Himmel. Die Spitzengruppe der Frauen lief genau mein angepeiltes Tempo von 4:30 min/km. Leider klappte es nicht so ganz mit der Eigenverpflegung und ich bekam nur an drei Stellen mein zuvor abgegebenes Carboo4U und musste mich sonst mit Powerade begnügen. Trotzdem gelang es mir, mich bei km 23 von der zweiten Frau zu lösen und als Siegerin mit 3:10:30 h ins Atatürk Stadion in Antalya einzulaufen. Dies war ein zufriedenstellender Saisonstart und ich war überglücklich, so gut durchgekommen zu sein.



4. DKV-Lauf am Freitagabend, den 7. Mai 2010 in Köln Müngersdorf

Wie auf der JHV besprochen, wird Birgit wieder die Anmeldung für den DKV-Lauf übernehmen. Wer mitlaufen möchte bitte bis **Ostern** mitteilen. (lennartz@marathon-und-mehr.de). Bitte das gewünschte Lauftempo (Min/Km oder Endzeit) und eventuelle Mitläuferwünsche angeben. Es wird dann versucht die Mannschaften so weit wie möglich homogen zusammen zu stellen. Weiteres unter www.laufen-sie-schon.de

Donnerstagabendrunde am Rothenbach ab 1. April mit zwei Startzeiten

Ab 1. April werden die 18 Uhr Losläufer nach einer kleinen Einführungsrunde um 18.30 Uhr noch mal an der Brücke zum Parkplatz vorbeikommen. Wer jetzt noch dazu stoßen möchte kann dies tun. Aber nicht auf dem Parkplatz warten, sondern uns über die Brücke geradeaus bis zum ersten Abzweig entgegenlaufen.

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 Kyrion	3 Jahre

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

- 14.03. **Kandel**, NeitzelB+A, Hüls-trunk, Nitschke
- 20.03. **Schwalmtal**, Tesch
- 21.03. **Venlo**, KucherA+0,
- 27.03. **Bensberg**, Tesch, Menzel, Dürr
- 03.04. **R'roth**, 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?

12.03. **Ingrid Lennartz 70 Jahre**



12.03. **Rolf Köster 47 Jahre**
 14.03. **Klaus-Dieter Kucht 62 Jahre**

Geschäftsführer : Udo Lohrengel
 Kassierer : Wolfgang Menzel

Veranstaltungswart :
 Marion Sohni