

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, 22.03.2010

Vereinsnachrichten 18-10



1. Dieser kernige Typ, den seine Eltern Rolf getauft haben, hatte am 12.03. seinen 47. Geburtstag. Letzten Dienstag öffnete er für uns seinen Kofferraum und erfreute uns mit Speis und Trank. Gerne, lieber Rolf, haben wir Dein Bier getrunken, am letzten kalten Abend des nunmehr vertriebenen Winters. Wir wünschen Dir alles Mögliche und ganz besonders die Dinge, die man nicht kaufen kann.

2. MarionS Bemühungen, Wünsche und Stimmungen bezüglich Vereinsausflug zu sammeln, sind bereits erfolgreich in ein Ergebnis gemündet. Demnächst mehr.

3. VL in Eschweiler am 21.03.10 MartinO und JürgenZ dabei.

Martin schreibt: *Spontan habe ich mich entschieden in Eschweiler zu laufen. Dort war*

ich letztes Jahr schon über 10 km (mit OlafK zusammen) und die Veranstaltung hatte mir gut gefallen. Dieses Jahr das volle Vergnügen über Halbmarathon. Leider bei schlechtem Wetter. Vor dem Start habe ich JürgenZ getroffen, der die 10 km gelaufen ist. Unzufrieden mit seinem Ergebnis (53:36) und doch gut gelaunt.

Der Regen hatte den Boden gut aufgeweicht. Besonders die Aschenbahn im Stadion (zum Glück nur ein kurzes Stück) war ein "Schlammgerutsche". Die wellige Strecke durch den Wald war anspruchsvoll. Wenn man aus dem Wald heraus durch Ortschaften über Straße lief, war der Untergrund besser, doch Wind und Regen nervten. Ich bin gut durchgekommen, hatte trotzdem viel Spaß und wurde 5. M35 in 1:27:22 Die Organisation ist super, für das Wetter können sie ja nichts; z.B. einfache und günstige Anmeldung, gute Streckenmarkierung, schnelle Ergebnisse, gute Duschen, gute Verpflegung. Keine Bratwurst aber dafür prima Erbsensuppe mit Siedewurst.

4. OlafK berichtet vom Venloop/NED am 21.03.10

„Der „Venloop“ ist gelaufen und wir beide mittendrin, unter circa 3.500 Halbmarathonis. Um es vorweg zu

nehmen, wir werden noch einmal wiederkommen, denn der Venloop ist einfach ein super organisiertes und beeindruckendes Lauferlebnis. Der Grund für unsere Begeisterung ist die fantastische Zuschauerresonanz an der bunt geschmückten Strecke durch die Innenstadt und die kleinen Vororte von Venlo, der meist vom Einkaufen her bekannten Stadt an der Maas kurz hinter der deutsch/niederländischen Grenze. Zwar wäre es bei trockenem Wetter und etwa 5°C

mehr noch schöner gewesen, aber für das Wetter können ja Venlo und die netten Venloer nichts. Auf jeden Fall ist die Veranstaltung sehr gut organisiert, was auch bei den vielen Startern notwendig ist (10km-Lauf - ca. 2500 LäuferInnen, HM, Businessrun, weitere kurze Laufdistanzen). Mit einem Shuttlebus werden wir vom „Seacon Stadion De Koel“, wo auch die Startnummernausgabe, sowie die Duschen und Umkleiden sind, in die Nähe des Starts gefahren. In einem Parkhaus unter einem großen Platz kann man die Kleiderbeutel zur Aufbewahrung abgeben. Junge Venloer managen dort alles ganz prima. Dort in der Tiefgarage wartet auch eine



Überraschung auf uns, wir treffen Frank, einen früheren Vereinskollegen aus unserer Wuppertaler Zeit.

Vor dem Start ein super Aufwärmprogramm mit Power-Aerobic und Musik. Die netten „Vorturnerinnen“ stehen auf hohen Podesten. Zwar machen die wenigsten Läufer mit, aber irgendwie steckt es schon an, sich zu bewegen. Wer Lust hat, kann sich auch auf diversen Hometrainern die Beine warm strampeln. Der Startbereich ist nach Zielzeiten unterteilt, es halten sich auch die Meisten daran. Der Startschuss mit der Konfettikanone ertönt und es geht los! Gleich nach dem Start fängt es wieder an zu regnen. Aber als wir bei km 2 das erste Mal durch die Innenstadt laufen und von Hunderten Zuschauern angefeuert werden, ist das schon vergessen. Anschließend geht es auf meist asphaltierten Straßen durch Ortsteile von Venlo, zweimal über die Maas und am Ende wieder in die Innenstadt. Alle Ortsteile, durch die wir laufen, sind liebevoll mit Luftballons, Fahnen und Papiergirlanden geschmückt. Es scheint fast so, als ob alle Einwohner an der Strecke stehen. Die Läufer werden toll angefeuert, oft sogar



mit dem Vornamen. „Loop Antje, loop“!

In Zielnähe erwartet uns eine begeisterte Zuschauermenge und eine regelrechte Volksfestatmosphäre. Nach dem Einlauf gibt es eine Medaille, Getränke, Bananen und eine goldfarbene Aluplane, um sich gegen Auskühlung zu schützen. Als ich mich noch unter die Zuschauer mische, um Antje anzufeuern, sprechen mich ein paar kleine Jungs und Mädchen an. Sie fragen etwas und schauen richtig ehrfürchtig auf mich. Leider kann ich sie nicht verstehen und sie mich auch nicht. Schade, dass ich nicht etwas Niederländisch kann.

Da kommt Antje, es ist wohl purer Zufall, dass ich sie einlaufen sehe. Sie sieht locker aus und ich bin froh, denn bis vor einer Woche hatte sie noch mit einer Kehlkopfentzündung zu kämpfen und musste mit dem Training aussetzen.

Nach Rückfahrt zum Stadion und einer warmen Dusche treten wir zufrieden den Heimweg an, leider wieder bei Regen, aber wir sind trotzdem schon in 1 h und 10 min wieder in Hennef. (Nächste Ausgabe Rodenkirchen und LVN-M10km)

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 Kyrión	3 Jahre

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

20.03. Schwalmthal, Tesch
20.03. Köln, LennartzBi
27.03. Bensberg, Müller, Menzel, Dürr
28.03. Freiburg, LennartzBi
03.04. Ruppichter Roth, Tesch
05.04. Remscheid, LennartzBi
10.04. Dieringhausen, LennartzBi Lohrengel
18.04. Paris, KucherA+O
18.94. Weilburg, 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?

25.03. Marlen Günther	27 Jahre
27.03. Petra Staneczek	47 Jahre
28.03. Arnold Pietras	59 Jahre

Noch Startkarten für:

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

Geschäftsführer : Udo Lohrengel
 Kassierer : Wolfgang Menzel

Verantwortlich
 Mari...