

**Langlaufgemeinschaft Sankt Augustin**  
**Geschäftsstelle**  
**Feldstraße 4 D-53797 Lohmar-Inger**

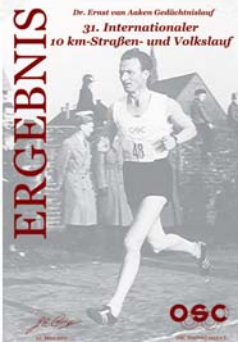


Vereinsnummer der LLG St. Augustin im LVN : 1430

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, 26.03.2010

**Vereinsnachrichten 19-10**



**1. Beim LVN 10 km Straßenlauf, der im Rahmen des "Dr. Ernst van Aaken Gedächtnislaufs" ausgetragen wurde, waren rund 350 Teilnehmer am Start. Der Ausrichter OSC Waldniel, der zum 31.-ten Mal den Straßenlauf rund um Waldniel veranstaltete, schien ein wenig von der Resonanz überrascht und war folglich überordert. Das begann beim verspäteten Start, der sich noch um weitere 10 Minuten verzögerte, weil die Hälfte der Teilnehmer vor der Startlinie stand und keiner zurück gehen wollte. Nach dem Lauf sollten 2 Helferinnen am einzigen Getränkestand Tee ausgeben, so dass man lange anstehen musste. Und bei der Siegerehrung wurden alle Wertungen kreuz und quer durcheinander aufgerufen, und es gab einige:**  
 Die LVN-, die offene - und jeweils die Gesamt-, die Altersklassen-Wertung, sowie für den LVN auch noch die Mannschaftswertung.



Die Strecke war flach aber nicht sehr schnell, dafür gab es in den 2 Runden a 5km doch zu viele Ecken und Kurven. Teils ging es durch den Ort, teils durch Felder und an den freien Stellen war es sehr windig. Dafür blieb es die ganze Zeit trocken und je später der Nachmittag, desto mehr zeigte sich die Sonne. Die ersten 8km war ich sehr flott unterwegs und eine 38er Zeit lag im Bereich des Möglichen. Leider musste ich dann 2 km vor Ende Tempo herausnehmen und meine Kraftreserven einteilen. Die Platzierung war mir am Ende egal. Auf jeden Fall war es interessant, einmal beim LVN-Lauf mitzumachen, wo die Leistungsdichte sehr viel höher ist, als bei einem normalen Volkslauf. Das bestätigte sich auch in einem Gespräch mit einem Streckenposten, der erzählte, dass er noch nie so ein großes homogenes Feld von

schnellen Läufern erlebt hatte. Norbert T



**2. Frühlingsanfang im Forstbotanischen Garten**

Endlich zweistellige Temperaturen. So freute ich mich am kalendarischen Frühlingsanfang beim Volkslauf Rund um den Forst-botanischen Garten in Köln-Rodenkirchen mal wieder leichter bekleidet laufen zu können. Nur leider waren meine Beine schwer und so nutzen weder der leichte erfrischende Nieselregen beim Warmlaufen, noch die Sonne, die vor dem Start kurz erschien, um meine Beine aufzumuntern. Zum

Glück gehen die drei Runden durch den Park und den Hahnwald schnell vorbei und ich konnte nach 41:33 min als Zweite hinter Marlen Günther (39:12 min) einlaufen. Schon beim Warmlaufen hatten Marlen und ich uns unterhalten, das wir den Siegerpreis – ein Gutschein für einen Tandem-Paragleit-Flug – eigentlich beide nicht haben wollen. Nun muss Marlen in die Lüfte, viel Spaß. BirgitL

**3.** Die von mir schon im Januar angekündigte Aufbereitung der LLG-Ergebnisse seit dem 01.01.1994 ist abgeschlossen. Für die Männer beginnt es mit 18 Jahren und endet mit 78, für die Frauen bei 17 und endet bei 63.

Bevor allerdings die nach jeweiligem Alter aufgezeigten Leistungen ins Netz gestellt werden, sollen noch Fotos von den jeweils Aufgelisteten platziert werden. Das beugt dem Vergessen oder vergessen werden vor oder taugt auch zum Wiedererkennen. Dazu sind zahlreiche Scan-Vorgänge erforderlich, da das digitale Zeitalter noch nicht so alt ist...

**4.** Momentan bereitet sich der Frühling, wenn auch stark vorzeitig, darauf vor, dass es auch in diesem Jahr wieder einen Herbst, mit kühlem nassen Wetter geben wird. Dennoch sah man schon einige in kurzen Tights am Rothenbach auflaufen und die kalkweißen Stelzen glänzten in der Abendsonne. Dennoch können es viele kaum erwarten, endlich wieder mit nur 3-4 Teilen am Körper (einschl. Socken) abends in den Siegburger- und Lohmarer Wald aufzubrechen und nach dem Training, nachschwitzend aber nicht mehr frierend, die wichtigen Dinge der letzten Tage auszutauschen oder sich am Inhalt eines gut gefüllten Kofferraumes zu berauschen.

So einige, länger Verletzte oder auch sich eine Auszeit Gönnende haben avisiert, sich mal wieder zu zeigen. Wir freuen uns schon darauf und werden artig versuchen, Euch wieder zu erkennen.

uLo

**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 Dzialas	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:

27.03. <b>Bensberg</b> , Müller, Menzel, Dürr
28.03. <b>Freiburg</b> , LennartzBi
03.04. <b>Ruppichterorth</b> , Tesch, Klein
03.04. <b>Eupen</b> , DzialasK
05.04. <b>Remscheid</b> , LennartzBi
10.04. <b>Dieringhausen</b> , LennartzBi Lohrengel
11.04. <b>Paris</b> , KucherA+O
18.04. <b>Weilburg</b> , Tesch
25.04. <b>Köln</b> , Kramer
25.04. <b>Bonn</b> , Knappe, Klein, Hess, LennartzBi, Oberndörfer, Lohrengel, Hülstrunk, Menzel, KucherA, Reinisch, Zacher, Kläser, Maatz

**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:**
- 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.

**Hautnah**  
 Kosmetikstudio  
 Birgit Wilms  
 Lambertstr. 3,  
 Siegburg-Wolsdorf  
 02241-1460298  
[hautnah-wellness.de](http://hautnah-wellness.de)

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

Geschäftsführer : Udo Lohrengel  
 Kassierer : Wolfgang Menzel

Veranstaltungswart :  
 Marion Sohni