

**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, 30.03.2010

**Vereinsnachrichten 20-10**



**Naturhochseilgarten Sankt Augustin**

Unser Eventgelände in Sankt Augustin bietet für viele Gelegenheiten eine interessante und spannende Plattform. Wir bieten in Sankt Augustin ausschließlich individuelle Gruppenveranstaltungen nach Terminabsprache und Einzelbucher-Events an festgelegten Terminen an Ein Besuch ohne Anmeldung ist nicht möglich! Sie können neben unserem Naturhochseilgarten, die Natur und einige ruhige Momente an unserem See genießen oder die Veranstaltung an unserem Grillplatz gemütlich ausklingen lassen. Wir bieten für Schulklassen, Vereine, Betriebe und andere Gruppen ein ideales Gelände, abseits von viel befahrenen Straßen und Wegen.

**25.09.10–14 Uhr Die LLG im Einsatz**  
 Organisiert von Marion. Mehr demnächst.



**2. Der Königsforst** durfte mal wieder als Laufrevier erhalten und die LLG war mit **GerdD, HaraldM und WolfgangM** dabei. Letzterer schreibt: *Bin am Samstag 4:42:32 im Königsforst gelaufen. Ab dem 1. Kilometer ISG-Blockaden. Vor diesem Hintergrund war ich sehr zufrieden. Es war der 1. Vorbereitungs-marathon für den Comrades (Bonn und Windhagen sollen folgen); der Zweck wurde also erfüllt. Mal wieder ist ein kleines Jubiläum vollbracht. Es ist mein 25. Marathon-Jahr und in jedem bin ich mindestens einen Marathon gelaufen. Insgesamt war es Nr. 117.*

**Harald schreibt:** *"Lief deutlich besser als ich vorher erwartet habe. War vorher zufrieden, ohne Verletzung durchzukommen und hatte als Zeit so 1:50 bis 1:55 im Kopf, rausgekommen sind selbstgestoppt netto 1:45:14 h. Habe fast 1 Min. bis über die Startlinie gebraucht. Die Bedingungen waren m.E. auch sehr gut, durch den Regen war die Luft sehr sauber, aber während des HM blieb es weitgehend trocken, nur 1mal kurze kräftige Dusche und evtl. zwischendurch mal leichtes Tröpfeln. Die Marathonis haben nachher noch deutlich mehr von Petrus Segen abbekommen."*

**3. FranzL und Karl-HeinzT** haben die WLS in Duisburg mit vorderen Platzierungen und sehr guten Einzelzeiten beendet.

**4. BirgitL** war am 28.02. beim 7. Freiburg Marathon am Start. Die äußeren Bedingungen waren eher schwach bis schlecht, denn Kühle, Wind und Regen kosten Energie, die einem dann schon mal ab km 30 fehlt. So auch bei Birgit, die nach 1:32 für die Hälfte den Gang rausnahm als sie merkte, dass es sonst ganz eng werden würde. Also, lieber etwas langsamer ins Ziel als gar nicht.

**5.** Da erneut Hirnamputierte/Idioten am Rothenbach die Schautafelabdeckung zerstört/mitgenommen haben hier die Frage, ob jemand in seinem Garagen- oder Kellerfundus eine Acrylplatte in den Maßen 100 x 61 cm hat, die er stiftet.  
 uLo

**Jubiläen-Ecke**  
 Im April 10 sind im Verein:

Jürgen Ziegert	15 Jahre
Reinhold Frank	13 Jahre
Marion Sohni	5 Jahre
Birgit Wilms	5 Jahre
Sigurt Zacher	4 Jahre

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

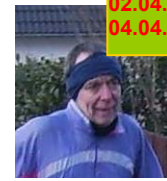
03.04.	<b>Ruppichteroth</b> , Tesch, Klein
03.04.	<b>Eupen</b> , DzialasK
05.04.	<b>Remscheid</b> , LennartzBi
10.04.	<b>Dieringhausen</b> , LennartzBi Lohrengel
11.04.	<b>Paris</b> , KucherA+O
18.04.	<b>Weilburg</b> , Tesch
25.04.	<b>Köln</b> , Kramer
25.04.	<b>Bonn</b> , Knappe, Klein, Hess, LennartzBi, Oberndorfer, Lohrengel, Hülstrunk, Menzel, KucherA, Reinisch, Zacher, Kläser, Maatz
02.05.	<b>Düsseldorf</b> , NeitzelA+B
09.05.	<b>Windhagen</b> , Menzel

**TRAININGSZEITEN/-Orte:**

<b>Montag</b>	Siegrunde, St. Au-Menden
<b>Dienstag</b>	Abendrunde, Rothenbach
<b>Donnerstag</b>	Abendrunde, Rothenb.
<b>Samstag</b>	Lange Runde, Rothenbach nach vorheriger Absprache

**Wer feiert seinen Geburtstag?**

02.04.	<b>Dierk Vollmer</b>	69 Jahre
04.04.	<b>Najim Al Abas</b>	26 Jahre



**Noch Startkarten für:**

25.04.	Düsseldorf (5)
25.04.	Antwerpen (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  
**DECLÉOR**  
 PARIS

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

Geschäftsführer : Udo Lohrengel  
 Kassierer : Wolfgang Menzel

Veran  
 Mari