

# 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, 27.04.2010

## Vereinsnachrichten 27-10



**1.** Von Bockenheim, dem Marathon Deutsche Weinstraße (man kann da auch Spaß haben), der am 18.04. stattfand, ist noch nicht so viel durchgedrungen. Bekannt sind die Zeiten und die vermeldeten Freude und das Gegenteil. **BirgitN** hatte nur wenig Grund zur Freude, da der Magen nicht mitspielte und Getrunkenes zwar Wirkungen zeitigte, aber eben nicht die gewünschten. **AchimN** hat sich ein gutes Rennen geliefert und schaut voller Zuversicht mit seiner Frau Richtung Düsseldorf, wo beide kommendes WE in der Landeshauptstadt von NRW ihren Marathonauftritt haben. Da beide sehr gut trainiert haben, kann es nur gut werden. **GerdD** blieb wohl etwas hinter seinen Möglichkeiten zurück, was aber evtl. dem anstrengenden Treiben des Vorfeierns geschuldet werden könnte. Er war schließlich als Mitorganisator des Röntgenlaufes und Angehöriger des Röntgen Sport Club Remscheid, also quasi dienstlich unterwegs. Aber, wie es dienstlich oft so ist, an den Vorschriften kommt keiner vorbei!

### 2. 25. Frühlingsklassiker von Köln-Porz-Zündorf am 18.04.10

3 Strecken im Angebot und auf allen vertreten. BirgitL lief den HM im Marathonrenntempo, Bruder Burkhard kümmerte sich um die 10 und HaraldM hatte es sehr eilig und so blieben nur die 5 km. Er schreibt: „Bin heute zum 1. Mal nach etlichen Jahren wieder mal in Zündorf gelaufen - die beiden letzten Jahre war ich samstags in Düsseldorf Flehe am Start. Neben dem für 5 km happigen Startgeld von 10 € ist mir negativ aufgefallen, dass der Weg zum 5er Start, der ein Stück von den Startpunkten der anderen Strecken entfernt liegt nicht ausgeschildert ist, auch die 10er waren nicht erwähnt sondern nur der HM Start, in dessen Nähe dann der 10er und der 1er starteten.“

Das Wetter war top und so hatte ich mir eigentlich eine Verbesserung der Zeit von Düsseldorf-Benrath vor 1 Woche vorgenommen, da ich aber bei 4 km total platt war und für den letzten km ca. 4:30 brauchte kam mit 21:25 nur fast auf die Sekunde eine Wiederholung der Zeit der Vorwoche heraus, hoffe das aber noch bei dem ein oder anderen Hochgeschwindigkeitskurs wie z.B. Wesseling zu verbessern.“

### Jubiläen-Ecke

Im Mai sind im Verein:

Helmut Maatz	14 Jahre
Frank Steinhauer	13 Jahre
Nadine Groß	1 Jahre

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

25.04. <b>Bonn</b> , Knappe, Klein, Hess, LennartzBi, Oberndörfer, Lohrengel, Hülstrunk, Menzel, KucherA+O, Reinisch, Zacher, Kläser, Maatz
01.05. <b>Mendig</b> , LennartzBi
02.05. <b>Düsseldorf</b> , NeitzelA+B
07.05. <b>Köln</b> , 3 Staffeln am Start
09.05. <b>Windhagen</b> , Menzel
15.05. <b>Lohmar</b> , Braun

### TRAININGSZEITEN-/Orte:

**Montag**, Siegrunde, St. Au-Menden  
**Dienstag**, Abendrunde, Rothenbach  
**Donnerstag**, Abendrunde, Rothenbach  
**Samstag**, Lange Runde, Rothenbach  
nach vorheriger Absprache

### Wer feiert seinen Geburtstag?

26.04. <b>Ernst Gust</b>	69 Jahre
30.04. <b>Lothar Prang</b>	64 Jahre
03.05. <b>Burckhard Vitt</b>	62 Jahre

### Noch Startkarten für:

15.05. Lohmar (5)
16.05. Refrath (5)
15.05. Luxembourg (3)
16.05. Heilbronn (2)
02.06. Bonn (3)
05.06. Köln (2)
08.06. Mendel (2)
09.06. Köln (5)
13.06. Waxweiler (2)
20.06. Eschweiler (5)
07.08. Köln (10)
28.08. Niederzier
12.09. Münster

(In Klammern Restkontingent) Weitere Veranstaltungen bitte nachfragen.



**3.** Bei schönstem Frühlingswetter und sommerlichen Temperaturen erreichten bei der 26. Auflage des KVB Dauerlauf im Severinsviertel am 25.04. über 1.200 Läuferinnen und Läufer nach 10 km durch das Severinsviertel und der Hafenanlage das Ziel. Den Startschuss hierzu gab die Bürgermeisterin Elfo Scho-Antwerpes. Auf dem drei Mal zu absolvierenden Rundkurs wurden die Teilnehmerinnen und Teilnehmer von zahlreichen Zuschauern und zwei Cheerleadergruppen angefeuert. Unter den TeilnehmerInnen **MarionK** und **AnjaI**, die sich eine Stunde auf der kurzweiligen Runde vergnügten und mit einer guten Leistung nach Hause fuhren. Die gelaufene Zeit lässt schon bald neue Ziele, nämlich sub60 zu.

**4.** Letzten Dienstag lud der amtierende Rothenbachsenior-Präsident DierkV zu einem vergnüglichen Umtrunk. Vor einigen Tausend Minuten hatte er Geburtstag, seinen 69. begangen und so lange gewartet, bis sich alle vom Ostereiersuchen erholt hatten.

Von Damen umzingelt hob man auf ihn an, allerdings unser gerühmtes Liedgut lehnte er ab, wie auch für

### START

ihn geschriebene und vorgetragene Worte sein Innenohr kaum erreicht haben dürften. Nun ist Dierk auf dem Weg in die M70 und wir werden ihn auch weiterhin dabei begleiten.

**5.** Jeder, der etwas über seine Erlebnisse/Ergebnisse von Bonn schreiben möchte, bitte an Olaf + Antje senden, da sie einen Gesamtbeitrag daraus schmieden werden.

uLo



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