

Langlaufgemeinschaft Sankt Augustin
Geschäftsstelle
Feldstraße 4 D-53797 Lohmar-Ingel



Vereinsnummer der LLG St. Augustin im LVN : 143

Tel. 02246 - 911 647 Mobil 0171 - 28 47 28
 Fax 02246 - 911 301
 info@LLG-St-Augustin.de, www.LLG-St-Augustin.de
www.marathon-und-mehr.de

2. Juni 2010
 21 Uhr
 1. Bonner Nachtlauf
www.bonn-laeuft.de
 10 km

Augustin

Lohmar, 24.05.2010

Vereinsnachrichten 34-10

1. LLG Damen Tripower

Nadine, Anne und Corinna wollten sich am WE in Mülheim Kärlich als Triathletinnen über die Kurzdistanz (200m schwimmen, 20km radeln, 5km laufen) nicht nur mit Laufen begnügen. Das Ergebnis von 3 ersten Plätzen in der jeweiligen AK und ein überraschender 3. Platz im Gesamteinlauf von Corinna lassen da noch einiges für die Saison erwarten. Kärlich war nicht nur wegen der endlich mal wieder scheinenden Sonne ein schönes Event, sondern auch wegen der netten Atmosphäre und der guten Organisation. Mit dem Schlusspurt über anscheinend ziemlich genau vermessene, flache 5km Strecke (Nadine 28:57, Anne 28:19, Corinna 25:06) beendeten die 3 ihren erfolgreichen Sonntagsport. *BiVi*



Nun sieht das Foto nicht gerade nach Arbeit aus, aber Sport soll ja auch Spaß machen oder gar spannend sein und das kann das Bild doch nun wahrlich vermitteln.

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:

- 29.05. **Koblenz**, Klein, LennartzBi
- 29.05. **Rönsahl**, Oberndörfer
- 29.05. **Remscheid**, Tews
- 30.05. **Duisburg**, Tesch, MenzB
- 30.05. **Bad Honnef**, Maatz
- 30.05. **Durban**, Menzel
- 02.06. **Bonn**, Reinisch, LennartzBi
Lohrengel, Groß
- 03.06. **Leverkusen**, Menza
- 05.06. **Köln**, Oberndörfer
- 06.06. **Menden**, Lämmlein
- 12.06. **Wuppertal**, Tews
- 12.06. **Wesseling**, Oberndörfer
- 20.06. **Hennef**, Kyriion, Braun

TRAININGSZEITEN-/Orte:

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



2. WM45er Treffen in Neuwied. WM könnte natürlich für Weltmeister stehen, aber in diesem Fall steht es für weiblich und männlich und die Vier, die am 21.05. beim Neuwieder Deichlauf über 10 km am Start waren, gehörten eben ausnahmslos dieser AK an. 4 auf und 4 an der Strecke mit der fotografierenden Antje und den beiden beobachtenden Koppatschs und mir hatten wir einen schönen lauen Abend am Rhein. Warm aber windig mit ein bisschen Volksfest/Kirmes und dosiertem Laufsport lieferten die Vier 4 gute Ergebnisse ab. 2 Runden durch Ort und hinter dem Deich wie vor dem Deich waren zu laufen.

Olaf schreibt:
 Am „Freitagabend vor Pfingsten machen wir uns auf den Weg zum Deichlauf nach Neuwied. Die Anregung dazu kam von Birgit und Achim, die auch beide

teilnehmen wollen. Danke, ihr beiden, das war eine super Idee! Zu unserer Überraschung treffen wir auch Birgit und Udo, und sogar Wolfgang Koppatsch ist mit seiner Frau als Zuschauer vor Ort.

Nach Bambini und Schülerläufen, startete der 5 km Lauf um 19 Uhr, der 10 km Lauf erst um 20 Uhr. Deshalb haben wir noch genug Zeit zum Einlaufen und für ein paar Fotoshoots unserer beiden Fotografen Antje und Udo. Danke, Ihr beiden!



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

- Geschäftsführer : Udo Lohrengel
- Kassierer : Wolfgang Menzel

- Veranstaltungswart : Marion Sohni



Endlich der Start, Birgit L. und Birgit N., Achim und ich gehen durch das enge Tor der bib-Chip-Zeitmessanlage auf die Strecke. Vorne geht es gleich flott los, ich lasse mich etwas mitziehen, versuche aber nach 2 km wieder etwas verhaltener zu laufen. Die 5 km-Runde an der Rheinpromenade, dem Schlosspark, der Deichstraße und zurück über den Deich ist beim 10 km-Lauf zweimal zu absolvieren. Besonders die Strecke über den Deich mit Blick auf den Rhein und die langsam untergehende Sonne hat durchaus ihren Reiz. Durch die trockene warme Luft haben die beiden Verpflegungspunkte mit Wasser absolut ihre Berechtigung. Auf der 2. Runde kann ich sogar noch ein paar Läufer überholen. Leider werde ich aber unmerklich langsamer, so dass es wieder nicht für „unter 40“ reicht. Aber es war auch kein schlechter Lauf, im Gegenteil, bin recht zufrieden. Etwas nach mir kommt Birgit L. ins Ziel, anschließend Achim. Nachdem wir uns mit Radler und alkoholfreiem Weizen erfrischt haben, laufen wir Birgit N. ein Stück entgegen. Weit müssen wir jedoch nicht laufen, dann kommt sie schon kraftvoll und energisch angelaufen.



Anschließend an den Lauf gibt Antje unsere Startnummern wieder ab (5 Euro Pfand) und wir treten den etwas weiten Weg zu den jedoch exzellenten Duschköglichkeiten in der modernen Sporthalle an. Frisch geduscht und gut gelaunt können wir gemeinsam diesen schönen frühsummerlichen Abend noch gemütlich beim Spanier ausklingen lassen."



3. Am 22. Mai war mal wieder π Tag. Klar, einige konnten vor Aufregung das Wasser nicht halten und verschwanden kurz vor dem Start noch hinter Büschen und Hecken, aber die Masse hatte Pi im Griff. Hinter der Kreiszahl 3.14159 verbergen sich 13,431 km. Also doch etwas mehr und zwar sehr wenig bis hügelig. Es spielte sich alles in Neunkirchen bei sehr sonnigem Wetter ab. Eine nach außen tadellos wirkende Organisation verhalf allen zum Erfolg. FrankR, BurkhardL, BirgitL und FrankSt richteten sich für 1 Stunde oder etwas mehr auf der Strecke ein.

Nur wenige blieben unter 1 Stunde wie z.B. Burkard auf dem 5. Gesamtplatz. Birgit gewann die Frauenklasse, dicht gefolgt von FrankR.



Achtung:

Beim städteverbindenden Lauf am 12.06.2010 muss der 30km-Lauf ausfallen.

Grund sind Bauarbeiten zwischen Widdig und Hersel !

Alle übrigen Läufe finden statt.

Wer feiert seinen Geburtstag?
 21.05. Uschi Günther 44 Jahre
 24.05. Carsten Nitschke 42 Jahre
 03.06. Frank Grischke 41 Jahre

Noch Startkarten für:
 05.06. Köln (2)
 06.06. Siegburg (3)
 09.06. Köln (5)
 20.06. Eschweiler (5)
 07.08. Köln (10)
 28.08. Niederzier (3)
 12.09. Münster
(In Klammern Restkontingent) Weitere Veranstaltungen bitte nachfragen.