

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, 18.07.2010

Vereinsnachrichten 40-10

1. Der 2. Hennefer Triathlon ist Geschichte. Wer nicht selbst vor Ort oder dabei war, kann sich über die auf der HP abgelegten Berichte und Fotos informieren oder am Training teilnehmen und sich aus erster Hand berichten lassen. Ich war ganz kurz vor Ort, allerdings auf dem schattigen Marktplatz. Die Laufstrecke hingegen, war der sengenden Sonne ausgeliefert und eben auch die sich auf ihr dahinbewegenden Triathleten. In den vorbeikommenden Gesichtern bei km 9 (von 10) war schon wieder etwas Hoffnung erkennbar und die Feuerwehr sorgte mit einem perforierten B-Schlauch für Sorgenfreiheit. Tolle Mannschafts- und Einzelergebnisse wurden erzielt, die alle auf der HP nachzulesen sind.



Jubiläen-Ecke
 Im Juli sind im Verein:
 Thomas Schmitz 6 Jahre
 Frank Reinisch 2 Jahre

Wer ist wann u. wo für die LLG am Start/ gemeldet:
 18.07. **Waldniel**, Lämmlein
 07.08. **Köln**, Braun, KucherO, Groß
 08.08. **Monschau**, Lämmlein

2. Marion hat kundgetan, was, wann, wie und wo stattfinden wird.

Neue Wege gehen...
 Abenteuer, natürlich erleben

Termin: Samstag, 25. September 2010
 14 Uhr, Oelgartenstr. 53757 Sankt Augustin

Vereinsausflug 2010 - Waldklettergarten Sankt Augustin



Ablauf: **Ankommen auf dem Eventgelände**
 Begrüßung
 Sicherheitseinweisung
 Hochseilgarten mit verschiedenen Schwierigkeitsgraden
 FlyingFox (110 m Seilbahnfahrt)
 Dauer ca. 2,5 Stunden

TRAININGSZEITEN/-Orte:
Montag, Siegrunde, St. Au-Menden
Dienstag, Abendrunde, Rothenbach
Donnerstag, Abendrunde, Rothenb.
Samstag, Lange Runde, Rothenbach
 oder nach vorheriger Absprache

Wer feiert seinen Geburtstag?
 15.07. **Tillmann Stock** 48 Jahre
 19.07. **Lutz Forst** 52 Jahre
 27.07. **Harry Bergold** 63 Jahre
 29.07. **Nadine Groß** 29 Jahre
 01.08. **Helga Dick** 48 Jahre

Kosten für LLG-Mitglieder:

Der Verein gibt einen gewissen Beitrag zum Event dazu. Bei einer Teilnahme bis ca. 26-29 LLG-Mitgliedern ist der Eintritt frei. Bei einer Teilnahme von z. B. 35 LLG-Mitgliedern würde der Eintritt ca. 3 Euro betragen.

Noch Startkarten für:
 07.08. Köln (10)
 19.08. Köln (3)
 28.08. Niederzier (3)
 29.08. Simmern
 05.09. Darmstadt
 05.09. Köln
 05.09. Leverkusen
 12.09. Münster
(In Klammern Restkontingent) Weitere Veranstaltungen bitte nachfragen.

Kosten für Nicht-LLG-Mitglieder:

Erwachsene: 19,-- Euro pro Person (abzüglich Gruppenrabatt von 10 % bei mind. 30 Teilnehmern)
 Jugendliche: 16,-- Euro pro Person (abzüglich Gruppenrabatt von 10 % bei mind. 30 Teilnehmern)

Das Klettern findet auch bei Regen statt. Die Sicherheitstrainer kümmern sich auch insbesondere um nicht-schwindelfreie Teilnehmer.

Birgit Lennartz bietet für Nicht-Kletterer in der Zwischenzeit einen Spaziergang durch das Pleistal an.

Im Anschluss an das Klettern/den Spaziergang ist ein Grillen auf dem Grillplatz des Klettergartens geplant. Spenden für unser bewährtes Büffet sind herzlich willkommen.

20. Porzer Sommerlauf
 Bei nur 26° aber völlig im schattigen Wald liegender Laufstrecke zeigten sich 200 LäuferInnen über 10 km. Von der LLG waren **BirgitL und GerhardP** auf dem 2-Rundenkurs unterwegs. Fast alle waren mit dem Verlauf der 1. Runde zufrieden, aber in der 2. Runde bekam so mancher das Wetter zu spüren und wurde – ungewollt – deutlich langsamer. Birgit war in 41:48 und Gerhard in 44:27 im Ziel. Einen Wettkampf bei diesen Bedingungen kann man nur empfehlen, wenn man auch unter diesen Bedingungen trainiert.

www.waldklettergarten.de



Anmeldung bitte ab sofort an Marion Sohni: marion.sohni@netcologne.de Tel. 02242-86237

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

Geschäftsführer : Udo Lohrengel
 Kassierer : Wolfgang Menzel

Veranstaltungswart :
 Marion Sohni