

**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, 14.08.2010**

**Vereinsnachrichten 45-10**

1. 29. Bahnlaufserie Bergisch Gladbach  
 Ausrichter: Leichtathletikabteilung des TV Herkenrath  
**Termine: jeweils *donnerstags* 12.08.2010, 19.08.2010 und 26.08. 2010**  
**Birgit** war über 3000 m als Erste dran und zeigte, wie schon im Vorjahr, dass sie auch ohne spezifisches Training in der Lage ist, 3x3:45 Min am Stück zu laufen. Nach einer sehr schnellen ersten Runde in 85 lebte sie von diesem kleinen Polster und war bis 2.800 m mit 90-91er Runden unterwegs. Die letzten 200 m dann in 44 Sekunden brachten eine 11:15 zum Vorschein. Ein gutes Rennen, eine gute Renneinteilung und kein Wind bei angenehmen 19° halfen zusammen. Die 5000 am 19.08. muss sie auslassen, da der Altstadtlauf in Köln am gleichen Abend stattfindet.



**Martin**, nach 2 jähriger Bahnabstinenz, lief im Folgerennen. Am Start motivierte er sich schnell noch zusätzlich mit 2 flotten Mädels. Die 25 zeigte



ihm die Hacken, die 181 schob ihn vor sich her. Zwischen 10 und 11 Minuten war das Rennen ausgeschrieben und in 10:44 Min schaffte er das auch klar, aber nicht mit der Leichtigkeit früherer Tage/Jahre. Bis Runde 5 lief alles – wie gewünscht, aber danach sehr zäh. Er klebte an seinen Gegnern und nur die Uhr lief schneller. Seine letzte Runde, stets von der

Konkurrenz gefürchtet, konnte nix mehr rausreißen. Gleichwohl waren er und seine auf der Tribüne sitzende Angela zufrieden und nur das zählt. Über 5

und 10.000 wird sich das alles besser entwickeln, weil er nun weiß was geht. 86er-Runden sind ein Höllentempo, was das nebenstehende Foto auch zum Ausdruck bringt.



**Tolle Ergebnisse am Malberg.**  
**Männer-Mannschaft weit vorne.**  
**BirgitL nur knapp geschlagen.**  
**Erster Wettkampf von Geli und Herbie für die LLG.**

**Jubiläen-Ecke**  
**Im August sind im Verein:**  
**Rainer Kuck 10 Jahre**  
 Uschi Günther 3 Jahre

Wer ist wann u. wo für die LLG am Start/ gemeldet:  
 12.08. **Bergisch G.** Oberndörfer, LennartzBi, Lohrengel  
 13.08. **Hausen**, Reinisch, Lennartz Bi, EngelsG+H  
 14.08. **Köln**, LennartzBi  
 19.08. **Bergisch G.** Oberndörfer  
 19.08. **Köln**, Köster, LennartzBi  
 22.08. **Nürburgring**, MüllerH  
 29.08. **Niederzier**, LennartzBi  
 05.09. **Köln**, SohniT, Dürr  
 05.09. **Leverkusen**, Lämmlein  
 12.09. **Interlaken**, Pohle  
 29.08. **Leichlingen**, EngelsH  
 12.09. **Much**, EngelsH

**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?**  
 12.08. **Thorsten Sohni 41 Jahre**  
 15.08. **Franz Lämmlein 58 Jahre**  
 17.08. **Marianne Böttcher 56 Jahre**  
 18.08. **Jürgen Ziegert 46 Jahre**  
 22.08. **Gerd Dürr 56 Jahre**

**Donnerstag, 19. August**

**17.10 Uhr** 800 m Schülerinnen C + D  
**17.20 Uhr** 1.000 m Schüler C + D  
**17.30 Uhr** 2.000 m Schüler / Schülerinnen  
**17.50 Uhr** 5.000 m 20:00 - 21:00 min  
**18.20 Uhr** 5.000 m 19:00 - 20:00 min  
**18.50 Uhr** 5.000 m 18:00 - 19:00 min  
**19.20 Uhr** 5.000 m 17:00 - 18:00 min  
 19.50 Uhr **1000 m Zeitläufe: Mä + Fr**  
**20.30 Uhr** 5.000 m 16:15 - 17:00 min  
**20.50 Uhr** 5.000 m schneller 16:15 min  
**21.10 Uhr** 5.000 m langsamer 21:00 r

**Noch Startkarten für:**  
 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.**

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