

**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, 21.02.2011

**Vereinsnachrichten 12-11**

**20. Februar, 3. und letzter Lauf der dreiteiligen Winterlaufserie in Porz-Leidenhausen.**

Wer es kalt und trocken mag, der war an diesem Tag zufrieden, aber vielen war es mit 2° doch irgendwie zu kalt und behingen sich mit allerlei Klamotten, die sie dann 2-3 Runden mitzuschleppen hatten, da die Startnummer daran mit Nadeln befestigt war und die Erfindung des Startnummernbandes - vor ca. 20 Jahren - noch nicht durchgesickert ist. Manchmal hilft sogar sich vor dem Wettkampf ein- oder warm zu laufen und dann kann man 1 kg Klamotten sparen.

**Birgit** führte die mittlere und große Serie an und hätte es eigentlich ruhig angehen können. Aber da steht schon mal der Ehrgeiz im Wege, der hilft oder verhindert, manchmal Schmerzen manchmal Pleiten lindert.

Zunächst standen die 10 km an und mit Trainingspartnerin Gisèle im Schlepp ging es flott zur Sache. In guten 21 kamen sie mit weiteren 3 Mädels vorbei. Sie hielten das Tempo hoch und durch und waren nach ca. 42 Minuten im Ziel.

20 Minuten später waren dann 4 Runden für den HM zu laufen. Aber man muss mal erst 1 km pilgern, um zum Startort zu kommen. Dieses Mal war **Norbert** dabei, der sich ebenfalls ultimativ für Antalya wappnet.

Norbert hatte es sehr eilig und die 1:30 h war in Gefahr, aber die vielen Marathonvorbereitungskilometer sorgten in der letzten Runde für stärkere Bodenhaftung und 1:32 h standen am Ende auf der Uhr, aber wenn man weiß warum, sind Sorgen obsolet.

Birgit, wieder mit 3 Frauen, die Damenführung bildend, zockelte nach dem ersten Km in moderatem Tempo vorbei und war guter Dinge. Diesen Eindruck konnte sie von Runde zu Runde, stets glaubwürdiger, herüber bringen. Aus 3 Begleiterinnen wurden 2, dann 1 und die letzte Runde fegte sie in 21:10 durchs Unterholz des Freizeitparks und gewann auch diesen Lauf in guter Zeit.

Ihre Vorbereitungen wird sie mit dem HM in Refrath am 27.02. abschließen.



Norbert + Birgit nach dem HM, die beide 1,5 Stunden von der türkischen Riviera mit derzeit 18° träumten.

Nun soll keiner sagen, dass viele Wettkampfkilometer nicht auch Folgen haben – können. Beide, **WilfriedP** und **Birgit**, haben vorher die 10 km und dann den HM absolviert und zeigten sich im Ziel ganz glücklich – jeder auf seine Art.



**Unsere Infotafel am Rothenbach wieder auf Stand.**

Letzten Donnerstag habe ich die Flächen gereinigt, die alten Infos gegen neue ausgetauscht. Nach Entfernen sonstiger Verkauf- und Suchbotschaften bietet die Tafel wieder einen kleinen Querschnitt an Laufangeboten in der Region.  
uLo

**Jubiläen-Ecke**  
Im Februar sind im Verein:

Hans Eisenhuth	16 Jahre
Konrad Waßmann	15 Jahre
Karl-Heinz Bergmann	14 Jahre
Klaus-Dieter Kucht	14 Jahre
Lutz Forst	13 Jahre
Marianne Hohaus	13 Jahre
Franz Lämmlein	12 Jahre
Ursula Weitermann	11 Jahre
Norbert Dzialas	7 Jahre

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

27.02.	Refrath, Oberndörfer, LennartzBi
06.03.	Antalya, Tesch, LennartzBi
13.03.	Kandel, NeitzelB+A
13.03.	Leverkusen, Oberndörfer Reinisch, EngelsA+H
13.03.	Erfstadt, KucherO
20.03.	Steinfurt, Oberndörfer
26.03.	Bensberg, Tesch, KucherO, Dürr
27.03.	Bonn, Koppatsch
10.04.	Bonn, Reinisch, EngelsA, Hess, Trinks, Zacher, Buslei, Tesch, Lohrengel, Klein KucherA+O
17.04.	Burg, Dürr

**Wer feiert seinen Geburtstag?**

23.02.	Siggi Klein	71 Jahre
27.02.	Thomas Neu	56 Jahre
28.02.	Katja Ratte	41 Jahre

**Noch Startkarten für:**

13.03.	Erfstadt (2)
13.03.	Leverkusen (1)
13.03.	Kandel (1)
20.03.	Steinfurt (2)
26.03.	Königsforst (2)
27.03.	Köln (3)
03.04.	Freiburg (2)
10.04.	Bonn (4)
17.04.	Weilburg (2)
24.04.	Düsseldorf (2)
01.05.	St. Wendel (2)
01.05.	Frechen (2)
08.05.	Düsseldorf (5)
14.05.	Lohmar (5)

(In Klammern Restkontingent)  
Weitere Veranstaltungen bitte nachfragen.



2. Vorsitzender : Jürgen Steimel

Geschäftsführer : Udo Lohrengel  
Kassierer : Wolfgang Menzel

Veranstaltungswart :  
Marion Sohni