

**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, 23.03.2011

**Vereinsnachrichten 21-11**

1. Erfolgreicher und sonniger Einstand in den PSD Bank Köln Lauf Cup 2011. Windige Verhältnisse beim Auftakt in Rodenkirchen. Nach dem Parkchaos des Vorjahres, wo es mal eben 45 Strafzettel hagelte, hat man in diesem Jahr die Veranstaltung so in die Länge gezogen, dass durch Kommen und Abfahren sich die Situation deutlich entspannte.

NorbertT war dabei und schreibt:



„Noch in der Nacht hatte es geregnet, doch schon am Vormittag schien die Sonne, so dass gute Laune bei einem vorgezogenen Frühlingsslauf im Forstbotanischen Garten in Rodenkirchen angesagt war. Es sei denn, man machte mit den Hindernissen auf bzw. am Rand der Strecke Bekanntschaft, wie **FrankK**, den ich nach den 10 km am Ambulanzwagen traf. Zum Glück war nichts richtig Schlimmes passiert. Für mich ging es darum, nach dem Antalya-Marathon einen flotten Lauf zu machen, was mir in 40:56 Min bei zwei exakt gleich schnellen Hälften auch gelang. Die letzten 10 m musste ich mich noch beeilen, um unter 41:00 Min zu bleiben ;-). Zu einem reibungslosen Ablauf trug bei, dass alle Läufe mit ausreichend Pause dazwischen nacheinander gestartet wurden, so ging es beim 10 km-Lauf um 12 Uhr los, beim Halbmarathon um 14:30 Uhr. Mehrere kürzere Läufe für Kinder und Erwachsene sorgten für reichlich Publikum, wovon auch die Läufer auf der 10km-Strecke, die aus drei abwechslungsreichen Runden durch Wald und Wiesen besteht, profitierten. Moderation, Gastronomie, Organisation sind gut. Prädikat empfehlenswert.“  
(Man beachte die Flugphase, Bodenberührung nur bei Richtungsänderung!)



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

Achim Teusch	15 Jahre
Thomas Neu	14 Jahre
Helmut Altenrath	7 Jahre
Carlos Saraiva	7 Jahre
Rolf Köster	7 Jahre
Birgit Neitzel	6 Jahre
Karsten Dzialis	5 Jahre
Najim Al Abas	4 Jahre
Frank Kyron	4 Jahre
Angelika Engels	1 Jahr

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

20.03. Steinfurt	Oberndörfer, LennartzBi
26.03. Bensberg	Tesch, KucherO, Dürr, Lämmlein, Menzel, MüllerH
26.03. Duisburg	MenzB
27.03. Köln	LennartzBi, Lohrengel
09.04. Hannover	Tews
10.04. Bonn	Reinisch, EngelsA, Hess, Trinks, Zacher, Buslei, Tesch, Lohrengel, Klein KucherA+O, LennartzBi
10.04. Herne	Oberndörfer
17.04. Zürich	NeitzelB+A
17.04. Burg	Dürr
24.04. Wernigerode	MenzB, Tews
08.05. Düsseldorf	EngelsA+H
29.05. Duisburg	Oberndörfer



**Wichtiger Hinweis für Sonntag:  
Achtung Sommerzeit!**

2. Wer vorhat, am kommenden Sonntag in Köln oder Bad Godesberg läuferisch tätig zu sein, sollte das Umstellen der Uhr auf die Sommerzeit, also nachts 1 Stunde weniger Schlafen, in seine Planung mit einbeziehen, da er sonst evtl. völlig alleine am Start steht, was zwar den Sieg über die anderen, aber nicht über sich selbst bedeuten könnte.

3. Mit 7-10 TeilnehmerInnen wird die LLG kommenden Samstag im Königsforst vertreten sein. Das ganze Paket hat nur **FranzL** gebucht. Die anderen Teilnehmer wollen den Frühling im Königsforst nur max. 2 Stunden laufend genießen. Alle LLG-Läufer bitte die Startunterlagen am Renntag bei mir am Stand in der kenntlich gemachten Halle abholen.



Die Unschärfe bzw. Verschwommenheit lag keineswegs am Bierkonsum, anlässlich einer kleinen Nachfeier des 45. Geburtstages von **ThomasSch** am letzten Dienstagabend am Rothenbach. Es lag an meiner ebenfalls 45jährigen Kamera, die erst nicht wollte, dann nicht konnte aber abschließend das Geburtstagskind in Anwesenheit von ca. 18 LäuferInnen zur Linken zeigt.

**Nächste Ausgabe:**  
*Unser Marathon in Steinfurt als langer Lauf in den Frühling von Birgit und Martin*

**Wer feiert seinen Geburtstag?**

25.03. Marlen Günther	28 Jahre
27.03. Petra Staneczek	48 Jahre
28.03. Arnold Pietras	60 Jahre

**TRAININGSZEITEN-/Orte:**

Montag	18.00 Uhr Menden
Dienstag	18.30 Uhr Rothenbach
Mittwoch	09.30 Uhr Rothenbach
Donnerstag	18.00 Uhr Rothenbach
Samstag	15.30 Uhr Rothenbach

**Noch Startkarten für:**

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)
04.05. Köln (Bahn)	3
08.05. Düsseldorf	(5)
11.05. Köln (Bahn)	3
14.05. Lohmar	(5)
15.05. Heilbronn	(2)
21.05. Mannheim	(2)
18.05. Köln (Bahn)	3

(In Klammern Restkontingent)  
Weitere Veranstaltungen bitte nachfragen.



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

Geschäftsführer : Udo Lohrengel  
Kassierer : Wolfgang Menzel

Marion Sohni