

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, 23.09.2011

Vereinsnachrichten 66-11

Zunächst herzliche Grüße von down under an alle. Bin zurzeit am Flughafen in Brisbane und warte auf meine Weiterflug nach Prosperpine, um von Airlie Beach aus die Whitsunday Islands zu erkunden. Am Samstag treffe ich in Cairns dann wieder auf die Marathongruppe von Werner Otto Sportreisen.

Bin am Sonntag bei meinen 2. Sydneymarathon 4:57 h gelaufen und war sehr zufrieden. 2007 war es mein 101. Marathon, jetzt war es Nr. 123. Eins zwei drei, kann ich mir wieder leicht merken. Das gesamte Sydney Running Festival hat 35.000 Läufer über allen Distanzen. Auf den Marathon entfielen 3.700 Starter; 3.100 erreichten das Ziel. Schon am Start um 7.30 Uhr waren es mindestens 20 Grad. Die Temperaturen dürften dann bis an die 30 Grad gestiegen sein, bei Sonne pur, was schöne Erinnerungsphotos gibt; andererseits aber Opfer hinsichtlich des Laufempos fordert. Ausreichend Getränkestellen. Jedes mal angehalten und zwei Becher getrunken. Trotzdem hatte ich fünf Minuten später schon wieder einen trockenen Hals. Schon bei Km 15/20 habe ich mich recht schwer getan und befürchtete, dass ich vielleicht fast 5.30 brauche. Zu meiner Überraschung lief es aber auf den letzten 10 km wieder besser. Ich konnte etliche andere Läufer einsammeln und habe lediglich 5 Minuten auf der zweiten Hälfte



verloren (dass war schon mal anders).

Sydney hat sehr viel zu bieten und dass macht den Streckenlauf natürlich auch außerordentlich attraktiv. Wer Sydney kennt, den wird ein hügeliger Kurs nicht verwundern. So 200 - 300 Höhenmeter dürften schon zusammen kommen. Start an Milsons Point unterhalb der Harbour Bridge. Dann ging es über die Brücke in die City. U.a. durch den Hyde Park, vorbei an den Fox Studios, kreuz und quer, rauf und runter, und außen um den Centennialpark. Zum Schluss dann Darling Harbour und letztlich wird das Auge durch die Bridge und Circular Quay erfreut. Zieleinlauf vor der weltberühmten Oper von Sydney. Der absolute Höhepunkt des Sydneyaufenthaltes war jedoch mein zweiter Bridgeclimb (siehe Foto). Der absolute Oberwahnsinn mit Hafen, Brücke und Oper und dann bei Topwetter. Für mich einer der schönsten (Augen)blicke, den man sich in seinem Leben vorstellen kann.

Dann trainiert mal schön (für mich mit). Allerdings muss ich in Cairns und Port Douglas auch noch ein bisschen tun, damit ich in New York unter der Sollzeit von 8 Stunden bleiben.

Am 25.09. werde ich am Abend alle vorrätigen Vereinstextilien dabei haben.

Als da sind: Dünne und dicke Jacken, Soft Shell Jacken, Trikots, Shirts mit Kurz- und Langarm.

Jubiläen-Ecke

Im September sind im Verein:

Jürgen Banse	18 Jahre
Heinz Günther	18 Jahre
Ernst Gust	18 Jahre
Mathias Hörmann	18 Jahre
Burkhard Lennartz	18 Jahre
Birgit Lennartz	18 Jahre
Ingrid Lennartz	18 Jahre
Karl Lennartz	18 Jahre
Heiner Lindner	18 Jahre
Udo Lohrengel	18 Jahre
Wolfgang Menzel	18 Jahre
Henning Ruhser	18 Jahre
Jürgen Steimel	18 Jahre
Tillmann Stock	18 Jahre
Dieter Schuy	18 Jahre
Gerlinde Schuy	18 Jahre
Rüdiger Hötger	11 Jahre
Olaf Kucher	9 Jahre
Gerd Dürr	8 Jahre

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

17.09.	Bedburg, LennartzBi, Ziegert, Kyron
18.09.	K'winter, LennartzBu, Maatz Kyron, LennartzMDa
23.-25.9.	Vettelschoß, LennartzBu
24.09.	Troisdorf, WiemkerTh, Tesch, Reinisch
25.09.	Erfstadt, KucherA+Ö
25.09.	Berlin, Steimel
25.09.	Herten, Oberndörfer
02.10.	Köln, Buslei, Groß, Oberndörfer, KucherA+O, Kyron, Trinks, Isbanner
08.10.	Hangelar, Tesch
08.10.	Salt Lake City, Dürr
09.10.	Siegburg, Tesch
30.10.	Remscheid, WiemkerTh

Wer feiert seinen Geburtstag?

25.09.	Jürgen Steimel	56 Jahre
25.09.	Dagmar Klandt	47 Jahre
27.09.	Norbert Dzialis	47 Jahre
30.09.	Achim Neitzel	47 Jahre
01.10.	Ralf Kläser	46 Jahre

Noch Startkarten für:

02.10. Essen (3)
 02.10. Köln (2)
 09.10. Essen (3)
 09.10. Siegburg (5)
 23.10. Refrath (5)
 30.10. Remscheid (2)
 30.10. Frankfurt (1)
 06.11. Bensberg (4)
 19.11. Essen (5)
 27.11. Mondorf (5)



(In Klammern Restkontingent)
 Weitere Veranstaltungen bitte nachfragen.

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

Geschäftsführer : Udo Lohrengel
 Kassierer : Wolfgang Menzel

Veranstaltungswart :
 Marion Sohni