

**Langlaufgemeinschaft Sankt Augustin**  
**Geschäftsstelle**  
**Zum Friedenskreuz 7 D-53797 Lohmar**



Vereinsnummer der LLG St. Augustin im LVN : 1430

Tel. 02246 - 911 647 Mobil 0171 - 28 47 286  
 Priv 02246 - 915 90 80  
 info@LLG-St-Augustin.de, www.LLG-St-Augustin.de  
 www.marathon-und-mehr.de

Lohmar, 09.06.2015

**Vereinsnachrichten 23-15**

Der Erste von zwei 10ern kurz aufeinander war der Oswald-Hirschfeld-Lauf in Köln.

Die Veranstaltung startet im Blücherpark auch durch andere angrenzende Park-Paar Hügelchen sind dabei, vor allem Mir gefällt die Strecke, ich laufe gerne chaotische Zustände weil sich viele Das ist jetzt kaum möglich, viele Flatterposten verhindern ein falsches oder Ich habe es zwar nicht unter 40 Minuten den, konnte vor einigen Konkurrenten mir im Ziel waren.



**Oswald Hirschfeld Lauf**  
**Der Familienlauf**

in Köln-Bilderstöckchen und führt durch zu überquerende Brücken. hier. Vor ein paar Jahren gab es Teilnehmer verlaufen hatten. bänder und zahlreiche Streckenfehlendes Abbiegen. geschafft, bin aber sehr zufrieden bleiben welche zuletzt stets vor

Nur drei Tage darauf stand der Bonner Nachlauf und der nächste Versuch für U40 an. Eine Strecke direkt am Rheinufer mit einer Runde durch die Rhein-

auen. Teile der Strecke sind mit dem 3-Brücken-Lauf, dem Bonner Firmenlauf und dem Bonner Silversterlauf identisch. Der kleine linksrheinische



Rheinauenpark ist beliebt bei den Laufveranstaltern.

Letztes Jahr kam ich kurz nach dem Start zu Fall weil mir jemand von hinten gegen die Knochen getreten hatte. Der Startbereich ist eng und 2500 Starter sind recht viele.

Dieses Mal startete ich daher weit vorne und für meine Verhältnisse recht schnell. So konnte mich keiner von hinten erwischen, bin wohl nie die ersten 500 m so schnell gelaufen. Hat aber hervorragend funktioniert, war selbst überrascht dass ich ein hohes Anfangstempo relativ lange halten konnte. Im Ziel weit unter 40 Minuten, genau die gleiche Zeit wie beim Kölner Nachlauf. In Köln war die Strecke allerdings deutlich zu kurz. **Martin**

Auch die beiden Mädels rechts nahmen sich der 10 km in BN an und erfreuten sich an allem, was geboten wurde.



**Homepage macht Mitte bis Ende Juni Urlaub, da einige der Macher mal eine Auszeit benötigen.**

**Eine Auszeit hat sich Wolfgang** nicht gegönnt und lud kurz nach seiner Rückkehr aus SA zu einem bunten Abend mit anschließender Geburtstagsfeier ein. Am Vorabend zum 60. kamen um die 100 Gäste an der Sieg im Bootshaus des Kanuclubs zusammen, um mit Wolfgang auf Mitternacht hinzufiebern. Auch 23 LLG'ler leisteten Beistand und gaben um Mitternacht in Geburtstagsständchen alles.

Ein Korb mit Geschenken vom Gutscheine für 7runergy über Sportnahrung bis zu einem großen Bildband über Südafrika u.a. war alles dabei und wurde von der 1. Vorsitzenden 15 min nach Beginn des 61. Lebensjahres überreicht. (Mit dem sechzigsten Geburtstag ist der 60. Jahrestag der Geburt gemeint.)

**Im Juni sind im Verein:**

|                        |                 |
|------------------------|-----------------|
| Klaus Heckmanns        | 19 Jahre        |
| <b>Werner Gieseler</b> | <b>10 Jahre</b> |
| Klaus Braun            | 8 Jahre         |
| Claudia Kuhnke         | 3 Jahre         |

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

|        |  |
|--------|--|
| 03.06. | <b>Bonn</b> , Oberndörfer, Kaulbach,                                       |
| 14.06. | <b>Hennef</b> , Kaymer, Müller-L. Kyrión                                   |
| 14.06. | <b>Bonn</b> , 2 Staffeln   |
| 20.06. | <b>Köln</b> , Kaymer   |
| 21.06. | <b>Aldenhoven</b> , SohniM, Staskiewicz, Reglin, Kyrión, Böttcher, SohniTh |
| 04.07. | <b>Zermatt</b> , Steeger, Kaulbach, LennartzBi                             |
| 19.07. | <b>Köln</b> , Kaulbach   |
| 30.07. | <b>Köln</b> , KucherA+O  |
| 30.07. | <b>Nürburgring</b> , MüllerH   |
| 09.08. | <b>Monschau</b> , Reinisch, Putz   |
| 05.09. | <b>Plettenberg</b> , Lämmlein  |

**TRAININGSZEITEN/-Orte:**

|                     |                              |
|---------------------|------------------------------|
| <b>Montag</b> ,     | <b>18.00 Uhr</b> Menden      |
| <b>Dienstag</b> ,   | <b>18.30 Uhr</b> Rothenbach  |
| <b>Mittwoch</b> ,   | <b>18 Uhr</b> Tempotraining  |
| <b>Donnerstag</b> , | <b>18.00 Uhr</b> R'bach + NW |
| <b>Samstag</b> ,    | <b>15.30 Uhr</b> Rothenbach  |

**Wer feiert seinen Geburtstag?**

|        |                  |          |
|--------|------------------|----------|
| 09.06. | Bernd Nitsche    | 57 Jahre |
| 10.06. | Wolfram Hohaus   | 78 Jahre |
| 11.06. | Jürgen Banse     | 79 Jahre |
| 11.06. | Uwe Niederprüm   | 48 Jahre |
| 12.06. | Mario Müller     | 39 Jahre |
| 17.06. | Ingo Retzmann    | 47 Jahre |
| 26.06. | Harry Putz       | 56 Jahre |
| 28.06. | Marion Sohni     | 45 Jahre |
| 29.06. | Jörg Schmidt     | 49 Jahre |
| 29.06. | Frank Steinhauer | 49 Jahre |
| 30.06. | Dagmar Müller-L. | 47 Jahre |
| 06.07. | Helmut Maatz     | 68 Jahre |

**Noch Startkarten für:**

|        |             |
|--------|-------------|
| 14.06. | Hennef      |
| 21.06. | Windeck     |
| 21.06. | Köln        |
| 03.07. | Köln        |
| 16.08. | Köln        |
| 23.08. | Köln        |
| 19.07. | Köln        |
| 25.07. | Nürburgring |
| 07.08. | Hausen      |
| 19.09. | Vettelschoß |
| 20.09. | Karlsruhe   |
| 04.10. | Köln        |
| 11.10. | Essen       |

**Weitere Veranstaltungen bitte nachfragen**

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

Geschäftsführer : Udo Lohrengel  
 Kassierer : Wolfgang Menzel

Veranstaltungswart :  
 Birgit Lennartz