

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

Vereinsnachrichten 16-07

Lohmar, 13.03.2007

Jubiläen-Ecke
 Im März 07 sind im Verein :

Dieter Landstorfer	13 Jahre
Achim Teusch	11 Jahre
Thomas Neu	10 Jahre
Nina-M. Haupt	4 Jahre
Helmut Altenrath	3 Jahre
Carlos Saraiva	3 Jahre
Rolf Köster	3 Jahre
Birgit Neitzel	2 Jahre
Marco-J. Saraiva	1 Jahr
Karsten Dzialas	1 Jahr

Wer ist wann u. wo für die LLG am Start/ gemeldet:
 17.03. **Steinfurt**, Lämmlein
 01.04. **Freiburg**, Kucher A+O

Termine ++ Termine +

11.03.07	Köln
17.03.07	Köln
17.03.07	Wegberg
17.03.07	Sonsbeck
18.03.07	Dormagen
18.03.07	Eschweiler
25.03.07	Godesberg
31.03.07	Duisburg
01.04.07	Düsseldorf
07.04.07	Ruppichteroth

Wer feiert aktuell seinen Geburtstag?

12.03.	Ingrid Lennartz	67 Jahre
12.03.	Rolf Köster	44 Jahre
14.03.	Klaus-Dieter Kucht	59 Jahre

Verbilligte Startnummern für zahlreiche Laufveranstaltungen und Strecken.
 Bitte bei mir nachfragen. Udo

1. **Sigurt Zacher** und **Olaf Kucher** haben festgestellt, dass sie nicht mit den besten Zeiten in der JBL 06 aufgeführt sind. Das ist nun repariert, aber es können immer noch Abweichungen darin enthalten sein und daher meine Bitte an alle LLG'ler: Wer sich nicht oder nicht mit den korrekt erzielten Leistungen wieder findet möge mir dies alsbald mitteilen, damit wir es ändern können.

Nein, man muss nicht so aussehen, wenn man am Neandertallauf teilnehmen möchte. Es kann nur sein, dass es hinterher geklappt hat...



2. Neandertallauf am 11. März, Bericht von Birgit Lennartz

Nachdem ich mir am Donnerstagabend den letzten Schliff am Rothenbach geholt hatte, wagte ich es am Sonntag zum Neandertallauf nach Erkrath-Hochdahl zu fahren. Hier traf ich auch unsere Außenstelle Bergisches Land mit **Franz Lämmlein** und **Karl-Heinz Tews**. Bei strahlendem Sonnenschein schickte ich erstmal meine Mutter **Ingrid** auf die 14,065 m lange Strecke. Mit Stöcken bewaffnet und an ihrem letzten Tag als 66jährige wollte sie es noch mal wissen. Die Läufer folgten 1:15 h später und ich hatte keine Chance, sie einzuholen, denn sie war schon nach 2:05:25 h im Ziel. Aber auch Franz und Karl-Heinz ließen mich weit hinter sich und siegten in der M 55 in 57:23 bzw. 59:10 h. Ich kam als 6. Frau und zweite der W 40 nach 1.02:10 h an. Die Strecke ist zwar etwas wellig, aber als Drittelmarathon ein guter Vorbereitungslauf für die Saison. Die Veranstaltung hat einen familiären Charakter und ist durch die Räumlichkeiten sowohl bei Regen wie auch bei feinstem Frühlingswetter empfehlenswert.

3. 12. Thürer Dorflauf mit Wolfgang Koppatsch. Nur 56 Zieleinläufe und Wolfgang kam als 16. ins Ziel. Nachdem ihm in Leverkusen das Knie zu schaffen machte lief es in Thür deutlich besser und er war auf der anspruchsvollen Strecke nach 47:07 im Ziel. AK Sieg – was sonst!



4. Mit Frank Kyrion begrüßen wir ein neues Vereinsmitglied. Frank hat sich gerade in die M40 gerettet und wohnt in Hennef.

Durch meine sehr nette Nachbarin, Marion Sohni, habe ich von der Langlaufgemeinschaft erfahren. Zu diesem Zeitpunkt, im Mai 2006, hatte ich gerade mit dem regelmäßigem Laufen begonnen,

Mein erster Wettkampf waren die 10 km in Asbach, die ich in 57 Min absolvierte. Danach bin ich gemeinsam mit Birgit Wilms beim Kölner Brückenlauf auf die 15 Km Strecke gegangen. Meine nächstes Ergebnis waren die 10 km von Hangelar am 07.10.06, für die ich nur 49:19 benötigte. Dann kam der Drei Brückenlauf in Bonn am 15.10. über 15 Km. Endzeit 1:17:26 h. In meinem ersten Wettkampf für die LLG bin ich am Sonntag in Erfstadt die 10 km in **47:31** gelaufen und damit sehr zufrieden. 38.M40 und 121 von 287 ZE. Mein Ziel für dieses Jahr, wäre den ersten Halbmarathon in Bonn zu laufen. Für mich steht die körperliche Fitness im Vordergrund und vom Alltagsleben abschalten zu können bei einem schönen Lauf durch die Natur.

JAHRESBESTENLISTE 2006 -

Stand: 31.12.2006

Zeit	Name, Vorname	Jahrgang	Altersklasse	Datum	Ort
58:48	Lämmlein, Franz	1952	M 50	29.01.	Refrath
59:18	Oberndörfer, Martin	1972	M 30	05.02.	Köln-Porz
1:01:07	Günther, Marlen	1983	WHK	15.10.	Bonn
1:08:58	Müller, Harald	1967	M 35	04.11.	Bonn
1:18:16	Ralf, Kläser	1965	M 40	04.11.	Bonn

15 km Straße, Männer und Frauen, alle Jahrgänge, Straßen- und Volkslauf