

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 39-07

1. In etwa 8 Tagen wird die Homepage der LLG den

10.000 Zugriff

registrieren.

Dafür waren mal gerade 28 Monate erforderlich, was einem Monatsschnitt von 357 Zugriffen entspricht. Gibt es einen deutlicheren Beweis für die Qualität der Seiten im Netz, die von Beginn an durch das Trio

ANTJE Kucher, MARLEN Günther und OLAF Kucher

aufgebaut, erweitert, ergänzt und täglich am Leben gehalten werden und es für uns User interessant macht, sich über diese Seiten zu informieren.

Bei nur gleich bleibendem Interesse sollten es in 23 Jahren 100.000 sein, aber ich bin mir ziemlich sicher, dass es deutlich früher sein wird.



Klaus Braun wohnt in Troisdorf und ist von Beruf selbständiger Versicherungsmakler. Mit Jahrgang 67 hat er noch 30 fette Jahre läuferisch vor der Brust.

„Mit dem 10. Lebensjahr habe ich mit dem aktiven Sport begonnen. Damals habe ich mit dem Judo angefangen.

Als ich 20 Jahre alt war, musste ich wegen Rückenproblemen

leider damit aufgehören. Sport habe ich aber weiterhin gemacht und wenn es nur Liegestütze oder Situps zu Hause waren.

1996 habe ich im Sportaktiv Hennef ein allgem. Fitnesstraining angefangen. Da ich neben dem Gerätetraining auch diverse Kurse mitgemacht habe (Spinning, Lift, Step-Aerobic u. a.), lernte ich auch meine jetzige Frau Nicole dort kennen, die ich wegen der gemeinsamen Interessen und vielen anderen Dingen natürlich auch, in 2005 geheiratet habe.

Nach erfolgreichem häuslichem Training kam dann im Jan. 2007 unsere Tochter Nina zur Welt.

Doch wie kam ich nun zum Laufen?

2006 wurde ich im Sportaktiv gefragt, ob ich Lust hätte, bei einem Triathlon den Part des Läufers (15 km) zu übernehmen. Bis dahin bin ich erst wenige Male etwas intensiver gejoggt. Ich habe zugesagt und es hat

mir sehr viel Spaß gemacht. Ja und was soll ich Euch sagen, das war der Anfang von wer weiß das heute schon?

2007 habe ich dann etwas intensiver mit dem Laufen weitergemacht und schon div. Veranstaltungen besucht. Um mein Training nicht immer alleine absolvieren zu müssen, wurde mir die Laufgruppe des LLG St. Augustin empfohlen. Bei meinen ersten Läufen dort bin ich sehr herzlich aufgenommen worden. Dafür vielen Dank!

Mein Ziel unter 40 Min auf 10 km zu laufen, habe ich nun vor einigen Tagen beim Lauf rund um die Burg Wissem in Troisdorf erreicht.

Diese Zeit würde ich jetzt gerne noch weiter verbessern wollen, sofern für meine Familie dabei noch genug Zeit bleibt.

Ansonsten sind meine Gesundheit, Spaß am Sport, eine angenehme Atmosphäre und nette Leute wichtig.

Ich freue mich auf eine schöne Zeit mit Euch.“

4. Am 03.03.07 wurde auf dem vereinseigenen Tisch und Gestühl Marion Sohnis – ich glaube 37. Geburtstag, am Rothenbach zelebriert. Den ganzen Tag weinte der Himmel aber am Abend, als Marion die handgemachten Kuchenstücke auspackte, diverse Biersorten credenzte, da war es nicht nur trocken, es zeigte sich die Sonne am schwachblauen Himmel. („Sie kann sogar das Wetter beeinflussen, wurde hinter vorgehaltener Hand ausgetauscht“)

Schon in den letzten beiden Jahren wusste Marion mit einem sehr geschmackvollen ?X?-Kuchen, ich nenne ihn Ameisenkuchen, zu überzeugen und das gelang ihr auch am Dienstag. Wir arbeiteten zu Zehnt diese und die anderen Themen ab und für Thorsten blieb nix übrig. Nach 1 Stunde löste sich die Gruppe auf und einige meldeten sich optimal gestärkt in zum Teil mehrwöchige Urlaube ab.

5. Die Straßen werden immer voller, der Verkehr immer zäher, die Orte der Arbeitsplätze rücken auch nicht näher, da liegt es auf der Hand, für die Zeit von 1.4.-30.09. den Beginn des Donnerstagstrainings am Rothenbach zu überdenken.

Immer wieder wird zum Ausdruck gebracht, dass man es Dienstag gut schaffen kann, weil Beginn um 18.30 ist, aber am Donnerstag müsste man auf ein Kommen verzichten, da es eben bis 18 Uhr nicht zu schaffen ist.

Ich möchte den Beginn des Donnerstagstrainings am Rothenbach gerne thematisieren und bitte um Stellungnahmen für und gegen die beiden zur Debatte stehenden Uhrzeiten. In 14 Tagen werde ich dann einen Zwischenstand berichten.

2. Vorsitzender : Jürgen Steimel

Kassierer

: Wolfgang Menzel

Konrad Waßmann

Lohmar, 04.07.2007

Jubiläen-Ecke

Im Juli 07 sind im Verein:

Thomas Schmitz

3 Jahre

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

07.07. Zermatt, Menzel

08.07. Köln, LennartzBi, Dürr,

Pohle

Termine ++ Termine +

08.07. Köln

08.07. Montabauer

14.07. Niederbreitbach

21.07. Düren

29.07. Köln

22.09.07 Vereinsausflug

Wer feiert aktuell seinen Geburtstag?

04.07. Dieter Landstorfer 51 Jahre

05.07. Marion Bader 51 Jahre

06.07. Helmut Maatz

60 Jahre