

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, 11.10.2007

Vereinsnachrichten 57-07



1. In der letzten Ausgabe (Nr. 56) regte ich noch an, Marion charmant zu bedrängen, für die Organisation des Pulheimer Staffelmaraathons im kommenden Jahr wieder zur Verfügung zu stehen und schon hatten wir Erfolg. Marion macht es wieder. Schon jetzt herzlichen Dank. Marion denkt wieder an 2-3 Staffeln wie in diesem Jahr. Interessenten mögen sich bitte an Marion wenden, damit sie loslegen kann. Marion.Sohni@netcologne.de

2. Nun wurde ich gefragt, ob es Zufall oder beabsichtigt war in Köln zeitgleich mit Birgit einzulaufen. Birgit war ordentlich erkältet und wollte und sollte sich nicht anstrengen und ich hatte nach 3 langen Messetagen höchst dicke Beine und konnte nicht flotter. So bildeten wir eine Arbeitsgemeinschaft, die aus einer Frierenden und einem Schwitzen bestand.



3. Mit Dagmar Klandt begrüßen wir ein neues Vereinsmitglied. Dagmar wohnt in Troisdorf und gehört der bärinnenstarken W40 an. Erst unlängst hatten wir Gelegenheit ihren Geburtstag mitzufeiern.

Frage: Seit wann läufst Du und was oder wer waren der/die Anlässe?
Antwort: Seit Februar 2002 - gesundheitliche Gründe, Sportart, die auch in meinen voll gefüllten Arbeitstag passte und ohne viel Zeitaufwand absolviert werden konnte und an jedem Ort dieser Welt (zu dem Zeitpunkt war ich noch viel auf Dienstreisen)

Frage: Beweggründe zu laufen
Antwort: Gesundheit erhalten, Natur genießen und Jahreszeiten bewusst erleben, Spaß am Laufen.

Frage: Bisherige Wettkämpfe
Antwort: 4 x Marathon: 1 x Bonn (erster Marathon: 04.04.04), danach 3 x Köln: 2004, 05 und 2007, 2 x HM, alle 2007: GAG und Fühlinger See ein paar Zehner: 2 x Bensberger Frauenlauf, 1 x Mondorf, 1 x Kirschblütenlauf Refrath, 1 x Königsforst, 1 x Birker Silvesterlauf.

Frage: Nächsten Ziele
Antwort: Vielleicht mal entspannter etwas schneller laufen können. Wettkämpfe: Zehner und Halbmarathon. Vielleicht mal etwas hügeliger, damit ich die "Maulwurfshügel" und Asphaltblasen besser hochlaufen lerne, ohne gleich ins "Überanstrengungskoma" zu fallen!

Dagmar ist gerade in Köln Marathon in optimalen 4:14:45 h gelaufen. Sie hat sich darauf gezielt und planmäßig vorbereitet und wurde dazu von Birgit beraten und oft begleitet. Mit zwei AufbauHM in Köln (2:01 und 1:56) hatte sie ausreichend Sicherheit für den Marathon in den Beinen und im Kopf. Foto oben zeigt Dagmar beim GAG HM im August und auf dem Foto rechts ist sie zu sehen, wenn sie nicht läuft. Ach ja, beim LLG-Jahresausflug 2007 war Dagmar als Gast dabei und hat auch in unser Gästebuch geschrieben

Jubiläen-Ecke
 Im Okt 07 sind im Verein:

Marianne Böttcher	13 Jahre
Ingeborg Krieger	13 Jahre
Bettina Knappe	9 Jahre
Karl-Heinz Tews	9 Jahre
Manfred Prokaska	8 Jahre
Achim Neitzel	7 Jahre
Gabi Schreiner	7 Jahre
Burkhard Vitt	7 Jahre
Stefan Grund	3 Jahre
Marlen Günther	3 Jahre
Thorsten Sohni	2 Jahre
Gaby Altenrath	1 Jahr

Wer ist wann u. wo für die LLG am Start/ gemeldet:
 14.10. Essen, Lämmlein
 14.10. Bräunlingen, LennartzBi
 21.10. Dresden, KucherA+O

Termine ++ Termine +

13.10. Daleiden
14.10. Essen
14.10. Weilerswist
14.10. Weißenthurm
20.10. Hachenburg
21.10. Refrath
21.10. Königswinter
27.10. Meckenheim

Wer feiert aktuell seinen Geburtstag?
 17.10. Heinz Günther 63 Jahre
 18.10. Berthe Stock 70 Jahre

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

