

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, .10.2007

Vereinsnachrichten 62-07

1. **Thorsten Sohni** war in Frankfurt bei der 26. Auflage am Start. Gut vorbereitet und äußerlich entspannt unterhielten wir uns am Sonntagmorgen am Stand von **Marathon & mehr** gegen 07.30 Uhr. Wir klopfen die Möglichkeiten ab, nach HM in Köln usw. und zwischen 3:06 und 3:10 war alles möglich. Kurzum, er hat einfach alles richtig gemacht, so wie es Marion des Nachts ihm in Hennef aufgetragen und ihn losgeschickt hat.

Sohni, Thorsten (DEU) Startnummer 10005
 Verein LLG St. Augustin
 Stadt Hennef, Altersklasse M35



Split	Zeit
5km	00:22:48
10km	00:45:50
15km	01:08:44
20km	01:31:06
Halb	01:36:01
25km	01:53:26
30km	02:15:33
35km	02:37:34
40km	02:59:14

Platz (M/W) 749, Platz (AK) 151,
 Platz (Gesamt) 781,
 Zielzeit (Netto),03:07:58

Jubiläen-Ecke

Im Nov 07 sind im Verein:

Harald Müller	14 Jahre
Walter Müller	14 Jahre
Berthe Stock	14 Jahre
Wolfgang Stock	14 Jahre
Herbert Bergold	11 Jahre
Arnold Pietras	11 Jahre
Lothar Prang	10 Jahre
Jörg Schmidt	10 Jahre
Katja Ratte	8 Jahre
Rocco Lo Bartolo	6 Jahre
Antje Kucher	4 Jahre
Christine Hülstrunk	1 Jahr
Carsten Nitschke	1 Jahr

Wer ist wann u. wo für die LLG am Start/ gemeldet:
 04.11. **Bensberg**, LennartzBi

Termine ++ Termine +

04.11. **Bensberg**
 10.11. **Bonn**
 11.11. **Troisdorf**
 11.11. **Neuwied**
 17.11. **Köln**



2. 2. **Rheinhöhenlauf** am 27.10. in Vettelschoß
 Der SV Rot-Weiß Vettelschoß zusammen mit dem Förderverein des Linzer Franziskus-Krankenhauses hatte zum zweiten Mal eingeladen.

Ca. 700 Läuferinnen liefen den Halbmarathon, der nach dem Löwenburglauf im September die zweite Veranstaltung um den Siebengebirgscup ist.

Birgit Lennartz war unter den Startern und schreibt:

„Samstag, 27. Oktober, 13 Uhr Rheinhöhenlauf: Super organisiert, gute Stimmung, gut zu laufende Strecke, angebrachtes Preis-Leistungsverhältnis: Für 15,- Euro 1 Funktionsshirt, 1 Paar Birkenstockbadesandalen, 1 große Lebkuchenmedaille, und reichlich Verpflegung im Ziel (Der Erlös geht an den Förderverein des Franziskus Krankenhauses in Linz) Ein Rahmenprogramm mit Tag der offenen Tür bei Birkenstock im Startbereich und reichlich Unterhaltung im ca. 2 Kilometer entfernten Zielbereich ließen keine Langeweile aufkommen.. Und das alle um die Ecke in Vettelschoss.

Trotzdem waren von der LLG nur Neumitglied Dagmar Klandt, der der Vereinseintritt Flügel verliehen haben muss, denn 2:02:47 h müssen auf welliger Strecke im Siebengebirge mit rund 350 HöM erstmal gelaufen werden, Wolfgang Menzel, der mit 1:59:57 h so gerade unter 2 Stunden kam und meine Wenigkeit, die mit 1:30:29 h bei den Frauen gewann.

Wäre schön, wenn im nächsten Jahr mehr LLG'ler am

Start wären. Wem die 21,1 km zu lang sind, der kann die Strecke auch zu dritt als Staffel rennen.“

Bankverbindung: Kreissparkasse Siegburg, BLZ 370 502 99; KtoNr. 30 004 485

Wer feiert aktuell seinen Geburtstag?

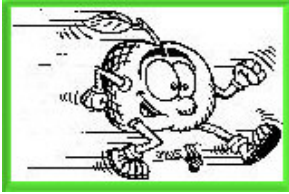
30.10. **Ralph Pütz** 47 Jahre
 01.11. **Gisela Buslei** 47 Jahre



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

Geschäftsführer : Udo Lohrengel
 Kassierer : Wolfgang Menzel

Veranstaltungswart :
 Konrad Waßmann



Am 27.10. war die Sektion Ahr der LLG beim Obstmeilenlauf in Altendorf-Ersdorf, schreibt **Konrad Waßmann**. Mit **Ralf Kläser** habe ich mich auf den Weg ins Obstgebiet bei Meckenheim gemacht. Bei ca. 10 Grad, bedecktem Himmel und optimalem Geläuf erklang um 15:30 Uhr der Startruf "Los". Ja, das gibt es auch, kein Schuss sondern nur ein Ruf. Geht auch. Die Strecke ist abwechslungsreich. Durch Obstwiesen und Wald geht es z.T. heftig rauf und runter. Einige Steigungen haben ca. 15%. Im Ziel nach 1:22:26 h (5.M50) wurden Äpfel gereicht. Lecker und gesund. Ralf (1:26:02 h, 24.M40) hatte mich die ganze Zeit selbstlos vor sich her getrieben und ist nur kurz nach

mir angekommen. Gemeinsam haben wir noch dem selbstgemachten Kuchen und dem Kaffee in der Sporthalle zugesprochen. Eine sehr gelungene und mit viel Liebe organisierte Veranstaltung nahm so ihr schönes Ende.“

Über die 6 Meilen sah man **Wolfgang Koppatsch** und **Gerhard Pohle** in Laufbekleidung.

Gerhard, zurzeit in der Form seines bisherigen Lebens fegte in 38:19 über die Strecke und war 1.M55, Wolfgang, an erste Plätze gewöhnt, benötigte 42:19 für die 9,6 km-Strecke.

Bankverbindung: Kreissparkasse Siegburg, BLZ 370 502 99; KtoNr. 30 004 485

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

Geschäftsführer : Udo Lohrengel
Kassierer : Wolfgang Menzel

Veranstaltungswart :
Konrad Waßmann