

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, 13.11.2007

Vereinsnachrichten 67-07



2. Frau Birgit Lennartz

1. 6. Neuwieder Stadtlauf am 11.11.

Während die einen die Session eröffnet haben und den ersten Kater hinter sich haben, waren **Birgit Lennartz und Wolfgang Koppatsch sowie Thorsten Sohni** für seine Firma über 5 km, in Neuwied am Start. Das Wetter war dort nicht anders als hier. Es war der letzte Lauf aus der Rhein-Wied-Cup-Serie den Birgit schon vor diesem Lauf gewonnen hatte.

Bereits gewonnen und schwaches Wetter machen nicht gerade Beine und so war sie in 40:52 im als 2. Frau im Ziel. Wolfgang lief in 45:20 ein. Bei der Siegergung wurde er besonders gewürdigt und herausgestellt, dass seine Laufzeit vielleicht sogar die Beste des Tages war. Das kann ich nur unterstreichen, denn selbst eine 28er Zeit verblasst gegen eine 45 in der M75!

Thorsten rannte die 5 km in 19:15 Minuten.

2. Am Sonntag wurde in Troisdorf auf einer 2,5 km-Runde um das Aggerstadion ein 6-h-Lauf durchgeführt. Es war bereits der 7. dieser Art und wird von der Troisdorfer LG ausgerichtet. Mit am Start war auch **Helmut Maatz**, der in der M60 nicht ohne Chancen auf einen ganz vorderen Platz sein sollte. Das

Wetter haben ja alle erlebt und muss hier nicht beschrieben werden, aber dennoch hat Helmut wohl für sich das optimale herausgeholt und mit 60 km einfach die M60 gewonnen. Die 50 km-Marke passierte er in 4:49:31 h.

Jetzt darf ein jeder mal in sich gehen und versuchen, diese Leistung zu erfassen und zu verstehen.

3. Sigurt Zacher, Wolfgang Menzel und Ralf Kläser waren am

10.11. in Bonn halbmarathonmäßig tätig. Der Verband der Reservisten der Bundeswehr lud zum 30. Mal in den Kottenforst, um dort 21,1 km zu laufen. Ralf lief voraus, um den Kuchen für Wolfgang und Siegurt zu sichern und musste von daher in 1:57:50 h auch die schnellste Zeit erzielen. Er hatte erst gerade eine kleine Auswahl getroffen, da tauchte schon Wolfgang auf, weil er dem Braten nicht traute in 2:00:30 h, denn Ralf und Kuchen vertragen sich nicht. Ganz anders Sigurt, der beiden vertraute und in 2:07:19 h eintraf.

4. Es kann durchaus sein, dass dem einen oder anderen die neue Vereinsjacke nach dem ersten scharfen Einsatz vielleicht doch zu groß oder zu klein ist. Diese Erfahrung hat auch **Olaf Kucher** gemacht, der sich für eine Jacke in Gr. L entschieden hatte.

Nun aber ist die Erkenntnis gereift, dass es auch eine Jacke in M tun würde, da auch mit Schwangerschaften nicht mehr zu rechnen ist.

Wenn also einem die erhaltenen Jacke zu klein sein sollte und er doch lieber eine in Größe L haben würde, dann wäre ein Tausch mit Olafs Jacke eine gute Lösung.

Diese Tauschmöglichkeit sollten alle in Erwägung ziehen, damit ein jeder mit der für ihn richtigen Größe ausgestattet ist.

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:

17.11. **Porz**, LennartzBi
25.11. **Essen**, Lämmlein, Dürr,
Tews
02.12. **Erpel**, Koppatsch, Nitsche,
Gerlach, GüntherU

Termine ++ Termine +

17.11. Köln
24.11. Bockenberg
25.11. Wiehl
02.12. Mondorf
02.12. Erpeler Ley
08.12. Bockenberg
09.12. Bad Honnef
09.12. Köln
17.02. Jahreshauptverslg

Wer feiert aktuell seinen Geburtstag?

13.11. **Karsten Dzialas** 35 Jahre
16.11. **Antje Kucher** 43 Jahre

Verbilligte Startnummern für zahlreiche Laufveranstaltungen und Strecken.

Bitte bei mir nachfragen. Udo

Nachdem nun alle bestellten Jacken ihre Besitzer gefunden haben meldet meine Buchführung noch einen kleinen Bestand.

Wer also im Nachhinein noch Interesse an einer gesponsorten Jacke hat, möge sich bei mir melden. **uLO**

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

Aufgrund diverser Fragen, wie denn die neue Vereinsjacke zu waschen ist, hier einige Tipps zur

Pflege für Funktionskleidung

Funktionskleidung bedarf besonderer Pflege, soll sie ihre Eigenschaften behalten. Auch wenn die Membranen z. B. von Sympatex dauerhaft dicht bleiben, kann der Oberstoff seine wasserabweisenden Eigenschaften verlieren und dann nützt auch eine atmungsaktive Membran nichts mehr.

Grundsätzlich sollten Funktionsmaterialien **mit Feinwaschmitteln ohne Weichspüler** bei maximal 40 C⁰ gewaschen werden. Bitte nicht in den Trockner und auch nicht bügeln.

Inzwischen gibt es auch im Supermarkt Spezial-Waschmittel für Funktionskleidung. Diese zielt aber meist auf schonende Behandlung und Geruchsneutralisation ab. Sympatex bietet eine ganze Pflegeserie (mit je 300 ml) aus Spezialwaschmittel (€ 8,99), Imprägnierung und Fleece Imprägnierung (je € 10,99), Waschmittel- und Imprägnierungsbeutel (3,99 bzw. € 4,99) an, die bei Edeka, Real, Kaufhof, Markant und Rewe erhältlich sein sollen.

Das Waschmittel bereitet die Textilien auf die Imprägnierung vor, da es keinerlei Rückstände hinterlässt. Die Imprägnierung gibt dem Stoff dann seine wasserabweisenden Eigenschaften zurück. Praktisch durch das Einwaschen in der Maschine wird alles gleichmäßig im Kleidungsstück verteilt, ohne dass man mühselig mit Sprühflasche oder sonstigem herum hantieren muss. Zudem sind die Reinigungsmittel auf Wasserbasis aufgebaut und können so 5-mal mehr aktive Bestandteile an die Textilien transportieren, als herkömmliche Lösungsmittel.

Funktionswäsche die auf der Haut getragen wird, sollte oft gewaschen werden, um Ablagerungen von Körperfett und –salzen zu vermeiden. Die Salze saugen die Feuchtigkeit auf, statt sie nach außen weiterzuleiten. Ausspülen mit klarem Wasser reicht.

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