

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

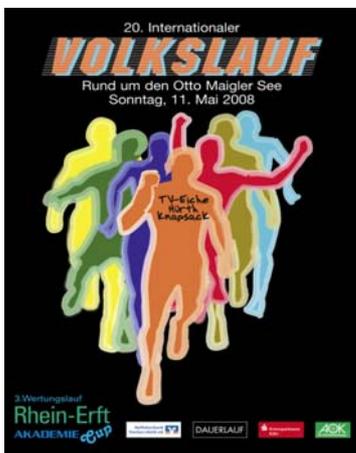


Lohmar, 14.05.2008

Vereinsnachrichten 25-08

1. 3. Neuwieder Deichlauf am 9. Mai 2008

Es ist kein Gerücht, aber die schon seit Jahren bei den Neuwieder Veranstaltungen bestehenden Auswerteprobleme waren auch in diesem Jahr der Grund einer fehlenden oder nur durch Zuruf stattfindenden Siegerehrung. Ergebnisliste überhaupt und deren Vollständigkeit sind nicht immer gegeben. Dennoch waren einige der LLG über 10 km am Start. **Wolfgang Koppatsch rannte 48:17, Birgit Lennartz 41:13, 1.W40, Norbert Tesch 40:19, 2.M45 und Natalie Tesch 1. Frauen in guten 38:36 Minuten.**



2. 20. VL Rund um den Otto Maigler See am 11.05.08

Spitzenwetter wie überall sorgte für mordsmäßige Beteiligung in Hürth. Über 10 km ein Trio am Start, bestehend aus **Najim Al Abas, der in 36:38 2. und 1.HK wurde, Frank Kyrion 47:37, 7.M40 und Jürgen Ziegert 51:44, 13.M40**

3. Auf dem neuen und bisher leichtathletisch verwaisten Sportgelände in Sankt Augustin fand am 12.05. ein Pfingstsportfest statt. Es war nach der Fertigstellung in 2006 das erste Sportfest! Allerdings war der Veranstalter der TV Kaldauen vertreten durch die LAZ Td/SU, die sich viel Mühe gegeben hatte, auf dem fremden Platz alles parat zu haben. Das Angebot war größer als die Beteiligung, was auch daran lag, dass es sehr viele Pfingstsportfeste insgesamt gibt, aber die individuelle „Schinderei“ an diesen Tagen nicht mehr so stark verbreitet ist.

Bereit dazu waren, bei guten Bedingungen bis zumindest 1500 m, auf der 3000 m Strecke Birgit Lennartz und Natalie. **Natalie** rannte zügig an und ab der Hälfte wurde sie ruhiger und biss sich in 10:48,21 durch, was wahrlich nicht schwach ist. **Birgit** war 11:14,79 unterwegs. **Norbert Tesch** wollte alles, was an diesem Tag 5000 m waren. 12,5 Runden, ziemlich allein gelassen von den MitläuferInnen, spulte er mit altersspezifischer Ruhe ab und kam deutlich unter 20 Minuten, in 19:45,34 ins Ziel. Darauf lässt sich prima aufbauen und Steigerungen fallen so deutlich leichter.

4. Am kommenden Wochenende geht es in Lohmar rund. 6,5 km, 10,5 und 14 km sind im Angebot. Also für jeden etwas dabei. Teschs' und Klaus Braun sind gemeldet und werden Wege laufen, wo sie durch ihre zahlreichen Trainingskilometer manch einen Baum mit Vornamen bereits kennen. Das kann hilfreich sein, aber auch belastend, weil man ja stets weiß, was noch kommt. Aber nur wer auch mal hinter seine Grenzen schaut lernt diese zu verschieben.

5. Nur einen Tag später finden im Bonner Kottenforst die Kreismeisterschaften im 10 km-Straßenlauf statt. Der 15. Mel-pomene-Lauf über 10 Kilometer startet um 9:30 Uhr in Bonn/Ippendorf (Gudenauer Weg). Die Strecke ist durchgehend asphaltiert, exakt vermessen und führt als Wendepunktstrecke ausschließlich durch den Wald. Die Neitzels vertreten die Farben der LLG. Es wird ihr letzter Test vor Mannheim sein, wo sie eine Woche im Marathon auflaufen werden. Es ist ein Nachmarathon mit dem Vorteil, dass man sich – also es bzw. sich richtig gehen, also laufen lassen kann.

6. Birgit Lennartz und Franz Lämmlein zieht es an diesem Wochenende nach Thüringen.

Birgit wird sich am Samstagmorgen um 6 Uhr in Eisenach – zu Fuß – auf den Weg nach Schmiedefeld machen. Der nicht ganz direkte Weg ist knapp 74 km lang, aber dafür ziemlich wellig bis bergig. Franz hat den Marathon im Visier, der von Oberhof über 43 km nach Schmiedefeld führt. Schmiedefeld ist für alle Strecken das Ziel.

**LLG
St.**

Augustin

Jubiläen-Ecke

Im **Mai 08** sind im Verein:

Helmut Maatz	12 Jahre
Frank Steinhauer	11 Jahre
Oliver Tönnessen	11 Jahre
Dietmar Knappe	7 Jahre
Bettina Pütz	3 Jahre

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

17.05. Lohmar , TeschN+n, Braun
18.05. Bonn , NeitzelB+A
17.05. Rennsteig , LennartzBi, Laemmlein
21.05. Köln , TeschN+n, LennartzBi Dürr
24.05. Mannheim , NeitzelB+A

Termine ++ Termine +

Siehe Homepage bzw. VL Kalender, den ein jeder haben sollte.

Wer feiert seinen Geburtstag?

11.05. Reinhold Frank 53 Jahre
13.05. Reinhard Schreiner wird 58 Jahre
14.05. Christine Hülstrunk wird 35 Jahre
Manfred Lehmann wird 58 Jahre
Uschi Günther wird 42 Jahre

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

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

Geschäftsführer : Udo Lohrengel
Kassierer : Wolfgang Menzel

Veranstaltungswart :
Konrad Waßmann