

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, 16.03.2010

Vereinsnachrichten 17-10



1. Martin in Barcelona

Nein, das Foto zeigt Martin nicht kurz nach dem Start, locker, noch in bester Stimmung. Es zeigt ihn bei km 37, aufgenommen von Angela. Was sagt er dazu:
„Melde mich gut gelaunt in Deutschland zurück. Barcelona war super, hat viel Spaß gemacht. Der Marathon lief bestens wie man an den Zwischenzeiten mit schnellerer zweiter Hälfte ablesen kann. Die letzten Kilometer habe ich noch mal aufs Gaspedal gedrückt. Das große Unwetter kam zum Glück erst Montag. Dienstag war der meiste Schnee schon wieder weg aber es blieb kalt.“

2. Am 6. VL „Rund um den Donatussee“ in Erfstadt nahm **OlafK** über 10 km teil. Da es noch keine EL gibt und auch keine Rückmeldungen, könnten noch weitere der LLG am Start gewesen sein. Olaf schreibt:

„Der Donatuslauf mit Start an der Waldorfschule in Erfstadt findet in dem Waldgebiet zwischen Erfstadt und Brühl statt- eine etwas wellige Strecke führt auf befestigten Waldwegen vorbei an einigen Teichen oder kleineren Seen. Die Wetterbedingungen waren halbwegs gut, ca. 6 °C, windig und leichter Regen kurz nach dem Start. Eine Windböe stieß auch das



Zeiterfassungssystem um, weswegen die Ergebnisse anhand der Videoaufzeichnungen vom Zieleinlauf händisch überarbeitet werden müssen, Pech! Für mich war es einer der Vorbereitungsäufe für den Marathon im April und ich war mit meinem Ergebnis zufrieden. Die Orga ist sonst ok, vor dem Start kann man sich in der warmen Sporthalle aufhalten, wo auch Startnummernausgabe, Umkleide und (kalte!) Duschen, Kuchentheke und die anschließende Siegerehrung ist. Die Zeitmessung erfolgt mittels eines SAS-Transponders, sieht aus, wie ein großer Knopf mit zwei Löchern für den Schnürsenkel. Habe ich noch nie gesehen. Die Laufstrecke durch den Wald hat mir gut gefallen. Habe mich nur mit den weißen Kilometermarkierungen vertan, denn die waren für den Halbmarathon, der am Anfang noch eine kleine Zusatzschleife hat.“



3. 35. Bienwald-Marathon in Kandel

Auf der wohl schnellsten Strecke in Deutschland werden nur Bestzeiten gelaufen. So auch das Trio auf dem Foto links.
„Achim, Christine und ich (Birgit) haben uns mal wieder den Bienwald Halbmarathon in Kandel vorgenommen. Wetter war ok, 5-6°C und trocken, ein bisschen Wind, aber nicht der Rede wert, also nahezu perfekte Bedingungen. Überhaupt ein sehr empfehlenswerter Lauf mit perfekter Organisation. Von der Parkplatz-Einweisung über die in Frauen- und Männergrößen im Stargeld enthaltenen Funktionsshirts, zu dem sehr angenehm angewärmten Wasser und den Isogetränken an der Strecke alle 5 km bis hin zur Zielverpflegung mit Erdinger, Äpfeln, Orangen, Tee, ect. zu den ordentlichen Umkleide- und Duschmöglichkeiten, wirklich alles perfekt, sogar die Urkunde konnte man sich gleich vor Ort ausdrucken lassen. Nachdem uns Udo die letzten Instruktionen bezüglich der doch bitte noch abzulegenden überflüssigen Kleidung mit auf den Weg gegeben hat, ging es auf die flache schnelle Strecke und wir hatten alle einen tollen Lauf. Achim kam schon nach 01:32:26 ins Ziel (Er hatte wohl vor dem Start den Erdinger-Stand gesehen und Angst sie lassen ihm nix übrig), Christine in 01:56:57 und ich, Birgit nach 02:01:02 (Erdinger gab es dann immer noch)-irgendwann in diesem Leben knacke ich die 2h-Marke schon noch, ich komme jedenfalls immer näher.“

Jubiläen-Ecke

Im März 10 sind im Verein:

Achim Teusch	14 Jahre
Thomas Neu	13 Jahre
Helmut Altenrath	6 Jahre
Rolf Köster	6 Jahre
Caros Saraiva	6 Jahre
Birgit Neitzel	5 Jahre
Karsten Dzialis	4 Jahre
Marco-José Saraiva	4 Jahre
Najim Al Abas	3 Jahre
Frank Kyrion	3 Jahre

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

- 20.03. **Schwalmtal**, Tesch
- 20.03. **Köln**, LennartzBi
- 21.03. **Venlo**, KucherA+0,
- 27.03. **Bensberg**, Müller, Menzel, Dürr
- 03.04. **Ruppichteroth**, Tesch

TRAININGSZEITEN-/Orte:

- Montag**, Siegrunde, St. Au-Menden
- Dienstag**, Abendrunde, Rothenbach
- Donnerstag**, Abendrunde, Rothenb.
- Samstag**, Lange Runde, Rothenbach nach vorheriger Absprache

Wer feiert seinen Geburtstag?

19.03. Karl Lennartz 70 Jahre



Noch Startkarten für:

- 18.04. Weilburg (1)
- 25.04. Bonn (9)
- 25.04. Düsseldorf (5)
- 25.04. Antwerpen (2)
- 25.04. Dresden (2)
- 01.05. Leverkusen (4)
- 02.05. Frechen (3)
- 02.05. Düsseldorf (4)
- 15.05. Lohmar (5)
- 16.05. Refrath (5)
- 15.05. Luxembourg (3)
- 16.05. Heilbronn (2)
- 29.05. Koblenz (1)
- 05.06. Köln (2)
- 08.06. Menden (2)
- 13.06. Waxweiler (2)
- 07.08. Köln (10)
- 28.08. Niederzier
- 12.09. Münster

(In Klammern Restkontingent) Weitere Veranstaltungen bitte nachfragen.

DKV-Lauf am Freitagabend, den 7. Mai 2010 in Köln Müngersdorf

Wie auf der JHV besprochen, wird Birgit wieder die Anmeldung für den DKV-Lauf übernehmen. Wer mitlaufen möchte bitte bis **Ostern** mitteilen. (lennartz@marathon-und-mehr.de). Bitte das gewünschte Lauftempo (Min/Km oder Endzeit) und eventuelle Mitläuferwünsche angeben. Es wird dann versucht die Mannschaften so weit wie möglich homogen zusammen zu stellen. Weiteres unter www.laufen-sie-schon.de