

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, 07.04.2010

Vereinsnachrichten 23-10

1. Ostern ist gelaufen - worden

So z.B. in Ruppichteroth, wo die 36. Auflage am 03.04.2010 stattfand.

Deutlich weniger LLG'ler als in früherer Zeit, aber auch insgesamt seit Jahren rückläufige Teilnehmerzahlen konnten **NorbertT**, **HaraldM**, **SiggiK** und **FrankR** dennoch nicht von einem Start abhalten. **Harald** schreibt:



„Bin mal wieder "traditionell" den 5er gelaufen. Durch die Baumaßnahmen auf dem Sportplatz waren Start und Ziel wie vor 2(oder 3?) Jahren - damals wegen starken Regens auf dem völlig aufgeweichten Sportplatz - auf der Straße neben dem Sportplatz, so dass die Strecke eigentlich ein paar Meter länger als sonst (ca. 4,5 km) gewesen sein muss. Primäres Ziel war für mich einfach schnelles Tempo über 5 km zu laufen ohne dass sich die Wadenverletzung wieder meldet- dies hat gut geklappt und ich lief sogar eine 20:20, was nach mehreren Monaten ohne scharfe Tempoläufe für mich sehr erstaunlich im positiven Sinne war.

Leider hatte das Veranstaltungsteam um Werner Kermelk diesmal Probleme mit der Zeiterfassung- so waren alle Leute in der vorläufigen Ergebnisliste, die so um 16 Uhr ausgehängt wurde zu schnell angegeben- ich selbst stand mit 20:02 statt 20:20 drin, andere sprachen sogar von Abweichungen bis zu 1 Minute - bleibt zu hoffen dass die vorläufige Ergebnisliste noch korrigiert wird.“



Oder

am Ostersonntag in Eupen/BEL, wo **Karsten** und **JürgenZ** auf den Strecken waren. „Bin Samstag in Eupen die kurze Strecke (6,3 km in 30:51) gelaufen, war ehrlich gesagt zufrieden, noch einmal unter einem 5er Schnitt gelaufen zu sein. Von Kilometer 5 nach 6 kann man es "rollen lassen" was meinen 80 kg zugute kommt, aber leider nicht meinem Oberschenkel.“

Oder

in Remscheid am Ostermontag, wo erstmalig ein Osterlauf über 12 stattfand. Ein reiner Landschaftslauf, der auf dem Hackenberg in Lennep gestartet wurde. Es blieb trocken aber meist sonnig und **BirgitL** hatte schon recht früh einen passablen Vorsprung der gut für den Sieg reichte.

Auf dem Foto links auch **Britta Menz**, die vor etlichen Jahren auch schon mal Mitglied der LLG war



und auf dem Foto unten von ihrem Schwiegervater, unserem



Karl-HeinzT ins Ziel eskortiert wurde. Ganz nebenbei gewann **KHT** auch die M60. Derweil sein Sohn **Andreas** für die Moderation durchs gesamte Tagesprogramm am Mikrofon verantwortlich war.

uLo



Noch Startkarten für:

- 25.04. Düsseldorf (5)
- 25.04. Antwerpen (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.

TRAININGSZEITEN-/Orte:

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

Wer feiert seinen Geburtstag?

04.04. **Najim Al Abas** 26 Jahre

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

Geschäftsführer : Wolfgang Menzel
 Kassierer : Wolfgang Menzel

Mar

