

**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](http://www.LLG-St-Augustin.de)  
[www.marathon-und-mehr.de](http://www.marathon-und-mehr.de)

Lohmar, 14.04.2010

**Vereinsnachrichten 24-10**

1. Folgende 3 Staffeln sind für den DKV-Mannschaftslauf am 7. Mai in Köln-Müngersdorf gemeldet:

<p><b>LLG- St. Augustin I</b>                  (Startnr. 101)                  Klaus Braun                  Martin Oberndörfer                  Frank Reinisch                  Jörg Holzschneider                  Norbert Tesch</p>	<p><b>LLG St. Augustin II</b>                  (Startnr. 102)                  Gerd Dürr                  Antje Kucher                  Olaf Kucher                  Achim Neitzel                  Marlen Günther oder                  Natalie Tesch oder                  Birgit Lennartz</p>	<p><b>LLG St. Augustin III</b>                  (Startnr. 107)                  Harry Bergold                  Rüdiger Hoetger                  Dagmar Klandt                  Dierk Vollmer                  Sigurt Zacher</p>
---	--	---

**Jubiläen-Ecke**  
 Im April 10 sind im Verein:

Jürgen Ziegert	15 Jahre
Reinhold Frank	13 Jahre
Marion Sohni	5 Jahre
Birgit Wilms	5 Jahre
Sigurt Zacher	4 Jahre

Wer ist wann u. wo für die LLG am Start/ gemeldet:  
 18.04. **Bockenheim**, NeitzelB+A  
 18.04. **Weilburg**, Tesch  
 25.04. **Köln**, Kramer, Isbanner  
 25.04. **Bonn**, Knappe, Klein, Hess, LennartzBi, Oberndörfer, Lohrengel, Hülstrunk, Menzel, KucherA+O, Reinisch, Zacher, Kläser, Maatz  
 02.05. **Düsseldorf**, NeitzelA+B  
 09.05. **Windhagen**, Menzel  
 15.05. **Lohmar**, Braun

Näheres findet Ihr unter [www.laufen-sie-schon.de](http://www.laufen-sie-schon.de). Treffpunkte und weitere organisatorische Abläufe folgen Ende April. Ansprechpartner im Verein ist Birgit Lennartz ([lennartz@marathon-und-mehr.de](mailto:lennartz@marathon-und-mehr.de))



2. Es gibt sicherlich viele Gründe, die Hauptstadt der Franzosen zu besuchen. Seit einigen Jahren schafft der Thalys tagtäglich einige Tausend Germanen in die Stadt an der Seine. Er braucht dafür 3:14 h. Eine passable Marathonzeit!

Und das war auch der Grund für Antje und Olaf, sich mal dort blicken zu



lassen und mit den geschätzten 35.000 auf die Strecke durch die Stadt zu gehen. Im TV wurde es übertragen und man konnte sehen, dass es schön war, von oben und unten. Die guten Zeiten der beiden zeugen davon. In Kürze wird ein umfassender Bericht zu dem Unternehmen Marathon de Paris auf der HP zu lesen sein.



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



3. **28. Benrather VL am 10.04.10** mit einem umfassenden Streckenangebot auf einem flachen Waldkurs um den Unterbacher See, der für gute Zeiten gut ist. HaraldM wollte eine gute Zeit und hat diese eingelaufen. Er schreibt: „Bin den 5er bei besten Laufwetter in Benrath gelaufen. Herausgekommen ist 21:26, womit ich ganz zufrieden bin, da die Strecke zwar flach aber schwer belaufbar ist wg. unebener Wege, viele Kurven etc. -musste so um 21:00 auf der Bahn wert sein.“

Das ist **Martin**. Martin war auch im Benrather Forst unterwegs. Martin versucht zu lachen. Der Fahrtwind hat etwas Besseres wohl verhindert.

Martin hat 2 Vorlieben und eine Liebe.

Links unten zeigt sich, das er liebend gerne Prinz Eisenherz aus der Auelsgasse geworden wäre, aber weil daraus nix geworden ist, läuft er alle Jahre in Polch und erfüllt seine unerfüllten Keksträume. Seine 2. Vorliebe gehört den Würstchen.

Gibt es keine, hat die Veranstaltung von ihm belaufen zu werden, nur geringe geringe Chancen. Ist es aber so wie in Benrath, dann läuft er auf und zu großer Form.

Aber alles das ist nichts gegen Angela, die ihn begleitet hat und eigentlich keinen Rufer aus oder in der Wüste benötigt, um den 1. Platz zu behaupten.

Und wie sah er es selbst?

*Die Bratwurstsaison ist eröffnet. Beim Volkslauf in Benrath im Süden von Düsseldorf gibt es einfach die Besten. Frische Würste bester Qualität. Und nicht in billigem Fett gebraten wie z.B. in Leidenhausen. Nein, auf einem Rost auf einem großen Kohlegrill mit einem wahren Grillmeister dahinter. Und jeweils 3 verschiedene Sorten Ketchup und Senf zur Auswahl. Das hat sich gelohnt, was will man mehr. Ach ja, gelaufen bin ich auch. 4 flache Runden durch den Wald. Eine halbe Minute langsamer als ich mir vorgestellt hatte. Egal, ich war wohl nicht ganz bei der Sache :-))*



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

Geschäftsführer : Udo Lohrengel  
 Kassierer : Wolfgang Menzel

Veranstaltungswart :  
 Marion Sohni



4. Am 06.02. hätte er stattfinden sollen, der Meerhardt Extreme 2010, aber der Termin musste wetterbedingt auf den 10.04. verschoben werden.

Ausrichter TSV Dieringhausen strahlte an diesem Samstag wie die Sonne und die Läufer und um die Wette. Die sehr anspruchsvolle 10 km lange Strecke quer durch die Meerhardt ist gespickt mit vielen schweren Passagen und Anstiegen. Insgesamt waren 310 Höhenmeter zu bewältigen, den man wohl zu den anspruchsvollsten der Umgebung zählen muss. Auch die landschaftlichen Highlights der Strecke, mit spektakulären Panoramaausblickten, sorgten für allgemein große Zufriedenheit im Läuferfeld. Dominiert wurde das Rennen von Nicolas Kuß vom TSV Rönsahl. Mit der Endzeit von 39:04 Minuten setzte er die Messlatte für die nächsten Jahre sehr hoch. Bei den Frauen gewann **Birgit Lennartz** von der LLG St. Augustin mit der Zeit von 45:58 Minuten vor Ines Marquardt von ASV Köln Triathlon. Im nächsten Jahr findet „Meerhardt Extreme“ am 5. Februar statt.

5. Am 20. April wird uns der 69-Ender Dierk zu einem Umtrunk am Rothenbach einladen. Wenn es, wie am 13.04. wieder über 25 LäuferInnen sein sollten, dann wird sich Dierk mächtig freuen.

In der nächsten Ausgabe ein Bericht über den **Mittenerwochelauf** von Bad Neuenahr und die **LLG freut sich erneut über Nachwuchs.**

#### 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)  
 05.06. Köln (2)  
 08.06. Menden (2)  
 09.06. Köln (5)  
 13.06. Waxweiler (2)  
 20.06. Eschweiler (5)  
 07.08. Köln (10)  
 28.08. Niederzier  
 12.09. Münster

**(In Klammern Restkontingent) Weitere Veranstaltungen bitte nachfragen.**