

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, 04.05.2010

Vereinsnachrichten 28-10



JürgenSt rennt mal wieder Marathon in seiner Stadt. Ließ sich durch nichts aus der Ruhe bringen und rannte zweimal 1:42 h.
ChrsitofH gut vorbereitet und schön gleichmäßig genau im 5er Schnitt.
FrankR ging irgendwann der Sprit aus, aber er hat deutlich mehr drauf.
HelmutM, auf langen Strecken eine sichere Bank, hat die Wärme nicht genossen, aber zum 10. Mal dabei – im Marathon.
WolfgangM gab alles und schaffte alles.
AntjeK war stets Herr bzw. Frau der Sache und es war herrlich sie laufen zu sehen.
ChristineH kann eigentlich mehr, aber es war wohl nicht ihr Tag oder Wetter.
MartinO hat alles, was er derzeit drauf auf die Straße gebracht. Zurückhaltend beherzt gerannt und 80 Minuten mit Marlen seelenverwandt.
OlafK rennt nach Paris im Bestzeitbereich ein tolles Rennen.
UdoL freute sich, unter 1:40 geblieben zu sein.
SiegfriedK lässt auch in der M70 nicht locker und siegt mit sehr guter Zeit.
ReinholdF taucht nach Jahren plötzlich auf und zeigt, dass er nichts verlernt hat.
JürgenZ hat sich durchgebissen und überzeugt.
SigurtZ war ganz nah dran, an seiner magischen Grenze.

Jubiläen-Ecke
 Im Mai sind im Verein:

Helmut Maatz	14 Jahre
Frank Steinhauer	13 Jahre
Nadine Groß	1 Jahre

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

01.05.	Mendig, LennartzBi
02.05.	Düsseldorf, NeitzelA+B
07.05.	Köln, 3 Staffeln am Start
08.05.	Hönningen, LennartzBi
09.05.	Hückeswagen, Tews
09.05.	Windhagen, Menzel
15.05.	Lohmar, Braun, Tesch
16.06.	Würzburg, Oberndörfer
29.05.	Koblenz, Klein
29.05.	Remscheid, Tews
30.05.	Duisburg, Tesch, MenzB
12.06.	Wuppertal, Tews

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

Wer feiert seinen Geburtstag?

03.05.	Burckhard Vitt	62 Jahre
04.05.	Hans Eisenhut	69 Jahre
07.05.	Olaf Kucher	47 Jahre

Einige Berichte aus unseren Reihen zu Bonn findet Ihr auf unserer HP, von Antje und Olaf ins Bild gesetzt. Es dürfen gerne noch mehr sein!

Noch Startkarten für:

- 15.05. Lohmar (3)
- 16.05. Refrath (5)
- 15.05. Luxembourg (3)
- 16.05. Heilbronn (2)
- 02.06. Bonn (3)
- 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.

2011 ist auch wieder der Düsseldorfer Verein **Renniere e.V.** mitgelaufen, der bereits zum zehnten Mal eine Kinder-Staffel aus dialysepflichtigen, nierentransplantierten und gesunden Kindern in Bonn ins Rennen schickte und somit von Beginn an als Charitypartner dabei ist. Mit der Staffel setzt **Renniere. e.V.** ein Zeichen zur Integration nierenkranker und somit behinderter Kinder. Jedes Kind der Staffel lief am Sonntag eine seiner Konstitution angemessene Distanz zwischen 500 Metern und 10 Kilometern und übergab dann symbolisch einen Staffelstab.
 Während des gesamten Laufs wurden die Kinder natürlich medizinisch betreut und freuten sich riesig, als sie am Rathaus von großem Applaus begleitet durchs Ziel liefen.
 "Manche der dialysepflichtigen und transplantierten Staffeln Kinder erfahren so zum ersten Mal, dass sie zu ähnlichen oder gar gleichen körperlichen Leistungen fähig sind wie ihre gesunden Altersgenossen. Und das spornt sie ungemein an", freute sich die Vorstandsvorsitzende Christiane Wicht-Stieber. **Ein Projekt, dem sich FranzL seit Jahren im Rahmen seiner Teilnahme mit großem Erfolg widmet.**



2. Beim Moerser Schlossparklauf am 24.04. siegte **Karl HeinzT** in der M60 mit 3 Minuten Vorsprung über die 10 km wellige Strecke bei frühsummerlichen Temperaturen in 42:43 Min. (Durchgangszeit bei Km 5: 20:52 Min.) Nur 1 Woche später, am 02.05., sah man ihn beim Frechener Frühlinglauf über 10 km am Start und hat sich dort deutlich verbessert gezeigt. Wieder ein Sieg in der M60 nach 41:50 Minuten. Am 09.05. will er sich in Hückeswagen erneut verbessern.
 3. 42. Mittelrhein-VL Alfter am 02.05.10 mit **FrankR**, der es auf die 10 km abgesehen hatte. Mit 41:15 gelang im nach dem BN-Marathon eine sehr ordentliche Leistung und wie beim Metzger, wird es schon bald „etwas mehr“ sein.



uLo