

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, 24.07.2010

Vereinsnachrichten 41-10

Mit Manfred LICHA R Z begrüßen wir ein neues Vereinsmitglied.

Seit einigen Wochen gehört Manfred zur Stammbesetzung am Rothenbach und genießt schon einen gewissen Bekanntheitsgrad.

Nur wenige Meter vom Rothenbach entfernt hat er seinen „Lebensmittelpunkt“, sein Geschäft vor dem ich ihn fotografierte.

Seit 35 Jahren schnürt er mal mehr, mal weniger, die Laufschuhe - zur Abrundung des Tages und zum Ausgleich. Aber es gab auch einige Wettkämpfe, z.B. in Birk oder Much und auch den Platinman tat er sich an.

Eigentlich kommt er vom Rudern, was er in Siegburg gelernt hat und dann in Köln, bis hin zu höchsten Ehren, veredelte.

Manfred ist ein M65er und wohnt in Siegburg.



Jubiläen-Ecke
 Im Juli sind im Verein:

Thomas Schmitz	6 Jahre
Frank Reinisch	2 Jahre

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

24.07. Düren , LennartzBi
25.07. Köln , NeitzelB+A, Oberndorfer
07.08. Köln , Braun, KucherO, Groß
08.08. Monschau , Lämmlein

TRAININGSZEITEN-/Orte:

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

Wer feiert seinen Geburtstag?

27.07. Harry Bergold	63 Jahre
29.07. Nadine Groß	29 Jahre
01.08. Helga Dick	48 Jahre

05.08. Alexander Rausch
 60 Jahre



2. FranzL hat mal wieder seine innere Uhr überprüft und fuhr dafür nach Waldniel. Klar kann man das auch anderenorts erledigen, aber Franz braucht dafür einen Marathon. Und den gab es vor Ort am 18.07.10 Er macht das dann so, dass er sich an den Start stellt, das Startkommando abwartet, sich, also die innere Uhr auf 4:30 Min/km einstellt und los geht die Reise, die ihn in Waldniel, raus aus dem Dr. van Aaken-Stadion auf eine gering profilierte 10 km-Runde durch Stadt, Wald und Feld führte.



Dass es mal wieder geklappt hat versteht sich von selbst und deswegen wurde er auch 5. im Gesamteinlauf - in 3:09 h. Seinen nächsten

diesbezüglichen Auftritt hat er in Monschau.

3. BirgitN beginnt die Woche stets mit der Internetrecherche, wer, wo gelaufen ist und führt diese Ergebnisse zusammen. Am Abend des Tages leitet sie ihre Ausbeute an mich sowie an Antje und Olaf weiter. Es erfolgen letzte Abstimmungen, bevor dann die Ergebnisse der LLG-Mitglieder auf der HP veröffentlicht werden. Klar ist, dass das Auffinden von Ergebnissen an die Angabe des Vereinsnamens gebunden ist. Ist im Vorfeld bekannt geworden, dass ein Mitglied unter dem Namen seines Arbeitgebers startet (wie häufig in Bonn), weil der eine Mannschaft stellt und/oder das Startgeld bezahlt, dann ist das absolut kein Problem für die Auswertung. Wird hingegen für einen anderen Verein, Gruppe oder Gemeinschaft gestartet, dann können diese Ergebnisse nicht auf der HP der LLG St. Augustin erscheinen.

4. In der kommenden Woche machen wir uns mal wieder etwas rar, was auch für die Menz'ens aus Essen zutrifft. In beiden Fällen ist die grobe Richtung Davos, wo die nachfolgenden Ereignisse von Britta und BirgitL zu bewältigen sind.

K42 42.2 km +1890 m/-1710 m
 Der höchstgelegene Marathon Europas, ein hochalpines Juwel. Seine Auf- und Abstiege, die Höhenlage sowie die teilweise rauen Bergtrails machen den K42 zu einem der anstrengendsten Bergläufe.

C42 42.2 km +450 m/-1070 m
 Der C42 ist der erste Kultur-Marathon der Schweiz. Ein Lauf durch einen ausgesprochen reizvollen Kultur- und Landschaftspark. Spezielle Seniorenwertung.

Noch Startkarten für:
 07.08. Köln (10)
 19.08. Köln (3)
 28.08. Niederzier (3)
 29.08. Simmern
 05.09. Darmstadt
 05.09. Köln
 05.09. Leverkusen
 12.09. Münster
(In Klammern Restkontingent) Weitere Veranstaltungen bitte nachfragen.

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

Geschäftsführer : Udo Lohrengel
 Kassierer : Wolfgang Menzel

Veranstaltungswart :
 Marion Sohni