

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, 14.08.2010

Vereinsnachrichten 45-10

1. 29. Bahnlaufserie Bergisch Gladbach
 Ausrichter: Leichtathletikabteilung des TV Herkenrath
Termine: jeweils **donnerstags 12.08.2010, 19.08.2010 und 26.08. 2010**
Birgit war über 3000 m als Erste dran und zeigte, wie schon im Vorjahr, dass sie auch ohne spezifisches Training in der Lage ist, 3x3:45 Min am Stück zu laufen. Nach einer sehr schnellen ersten Runde in 85 lebte sie von diesem kleinen Polster und war bis 2.800 m mit 90-91er Runden unterwegs. Die letzten 200 m dann in 44 Sekunden brachten eine 11:15 zum Vorschein. Ein gutes Rennen, eine gute Renneinteilung und kein Wind bei angenehmen 19° halfen zusammen. Die 5000 am 19.08. muss sie auslassen, da der Altstadtlauf in Köln am gleichen Abend stattfindet.



Martin, nach 2 jähriger Bahnabstinenz, lief im Folgerennen. Am Start motivierte er sich schnell noch zusätzlich mit 2 flotten Mädels. Die 25 zeigte



ihm die Hacken, die 181 schob ihn vor sich her. Zwischen 10 und 11 Minuten war das Rennen ausgeschrieben und in 10:44 Min schaffte er das auch klar, aber nicht mit der Leichtigkeit früherer Tage/Jahre. Bis Runde 5 lief alles – wie gewünscht, aber danach sehr zäh. Er klebte an seinen Gegnern und nur die Uhr lief schneller. Seine letzte Runde, stets von der

Konkurrenz gefürchtet, konnte nix mehr rausreißen. Gleichwohl waren er und seine auf der Tribüne sitzende Angela zufrieden und nur das zählt. Über 5

und 10.000 wird sich das alles besser entwickeln, weil er nun weiß was geht. 86er-Runden sind ein Höllentempo, was das nebenstehende Foto auch zum Ausdruck bringt.



Tolle Ergebnisse am Malberg.

Männer-Mannschaft weit vorne.

BirgitL nur knapp geschlagen.

Erster Wettkampf von Geli und Herbie für die LLG.

Jubiläen-Ecke
Im August sind im Verein:
Rainer Kuck 10 Jahre
 Uschi Günther 3 Jahre

- Wer ist wann u. wo für die LLG am Start/ gemeldet:
- 12.08. **Bergisch G.** Oberndörfer, LennartzBi, Lohrengel
 - 13.08. **Hausen**, Reinisch, Lennartz Bi, EngelsG+H
 - 14.08. **Köln**, LennartzBi
 - 19.08. **Bergisch G.** Oberndörfer
 - 19.08. **Köln**, Köster, LennartzBi
 - 22.08. **Nürburgring**, MüllerH
 - 29.08. **Niederzier**, LennartzBi
 - 05.09. **Köln**, SohniT, Dürr
 - 05.09. **Leverkusen**, Lämmlein
 - 12.09. **Interlaken**, Pohle
 - 29.08. **Leichlingen**, EngelsH
 - 12.09. **Much**, EngelsH

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?

| | |
|--------------------------|----------|
| 12.08. Thorsten Sohni | 41 Jahre |
| 15.08. Franz Lämmlein | 58 Jahre |
| 17.08. Marianne Böttcher | 56 Jahre |
| 18.08. Jürgen Ziegert | 46 Jahre |
| 22.08. Gerd Dürr | 56 Jahre |

Donnerstag, 19. August

- 17.10 Uhr 800 m Schülerinnen C + D
- 17.20 Uhr 1.000 m Schüler C + D
- 17.30 Uhr 2.000 m Schüler / Schülerinnen
- 17.50 Uhr 5.000 m 20:00 - 21:00 min
- 18.20 Uhr 5.000 m 19:00 - 20:00 min
- 18.50 Uhr 5.000 m 18:00 - 19:00 min
- 19.20 Uhr 5.000 m 17:00 - 18:00 min
- 19.50 Uhr **1000 m Zeitläufe:** Mä + Fr
- 20.30 Uhr 5.000 m 16:15 - 17:00 min
- 20.50 Uhr 5.000 m schneller 16:15 min
- 21.10 Uhr 5.000 m langsamer 21:00 r

Noch Startkarten für:
 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.

Hautnah
 Kosmetikstudio
 Birgit Wilms
 Lambertstr. 3,
 Siegburg-Wolsdorf
 02241-1460298
hautnah-wellness.de

Geschäftsführer : Udo Lohrengel
 Kassierer : Wolfgang Menzel

Veranstaltungswart :
 Marion Sohni