

**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, 20.09.2010

Vereinsnachrichten 52-10



Ganz links, etwas übermüdet wirkend, sehen wir **Pia Doreen** aus dem Hause Oberndörfer.

Pia Doreen ist seit dem 17.09.2010 auf der Welt und beginnt sein Leben mit 3130 g und 52 cm. Angela und Martin sind ebenfalls wohllauf sowie stolz und glücklich.

Bei nächster Gelegenheit wird die LLG den Dreien ein Geschenk überreichen, weil auch wir uns freuen und den Eltern ganz herzlich gratulieren.

Jubiläen-Ecke
Im September sind im Verein:

Jürgen Banse	17 Jahre
Heinz Günther	17 Jahre
Ernst Gust	17 Jahre
Mathias Hörmann	17 Jahre
Birgit Lennartz	17 Jahre
Burkhard Lennartz	17 Jahre
Ingrid Lennartz	17 Jahre
Heiner Lindner	17 Jahre
Karl Lennartz	17 Jahre
Udo Lohrengel	17 Jahre
Wolfgang Menzel	17 Jahre
Henning Ruhser	17 Jahre
Dieter Schuy	17 Jahre
Gerlinde Schuy	17 Jahre
Jürgen Steimel	17 Jahre
Tillmann Stock	17 Jahre
Georg Zimny	16 Jahre
Rüdiger Hötger	10 Jahre
Olaf Kucher	8 Jahre
Gerd Dürr	7 Jahre
Anne Gerlach	7 Jahre

17. Lauf „Rund um den Grengel am 11.09.10

NorbertT berichtet:

Spontan entschloss ich mich auf Grund des schönen Wetters mein samstägliches Trainingspensum beim Lauf um den Grengel in Engelskirchen zu absolvieren und es hat sich gelohnt. Die Strecke ist zwar nichts Besonderes, aber da sie nach 3 Runden auf dem Sportplatz weitere 3 Runden etwa zur Hälfte durch den Wald und zur Hälfte an einer Landstraße entlang ging und teils schattig und teils sonnig war, war für Abwechslung gesorgt. Als ich ankam wurde gerade der 5km-Lauf gestartet, in dem ich HaraldM erkannte, der seinem Laufvergnügen frönte.

Da ich keinen Wettkampf geplant hatte, war ließ ich es beim 10er etwas ruhiger angehen und lief mich lieber lange und ausgiebig ein und aus.

Die Veranstaltung war gut organisiert und hatte - nicht zuletzt wegen der relativ wenigen Teilnehmer - einen sehr familiären Charakter. Nahmen am 5km-Lauf noch 79 Teilnehmer teil, waren es beim 10km-Lauf später nur noch 43. Für 6 Euro Startgeld wurde nicht nur jedem Teilnehmer eine Urkunde gedruckt, egal wie platziert bekam er sie auch noch persönlich bei der Siegerehrung überreicht. Die Duschen und das Kuchenbuffet waren gut bzw. sehr gut. Und für jeden gab es noch ein Präsent bei der Tombola, bei der ein Gewinn garantiert wurde. Kostenlose Bilder und Ergebnisse der Veranstaltung kamen zeitnah ins Internet. Alle Achtung!

HaraldM berichtet: Bin die 5 km gelaufen. Heraus kam etwa 21:07 womit ich sehr zufrieden, in Anbetracht der nicht einfachen Strecke, war. U.a. eine mehrere hundert Meter lange Schotterpassage die gleich 2mal zu laufen war, da der Ser aus einer kleinen und einer großen Runde um den Grengel bestand. Ansonsten bestes Laufwetter, familiäre Veranstaltung, zivile Startgebühren, nur eben nicht unbedingt rekordverdächtige Strecke. Immerhin war das aber knapp 20 Sek. schneller als meine Zeiten von Düsseldorf und Zündorf aus dem Frühjahr.



15. Bergisch Gladbacher Stadtlauf am 10.09.10

10 km über 3,5 Runden auf welligem Terrain und auch wiederhin in ein Stadtfest eingebettet, zwar mit etwas nachlassender, aber immer noch ordentlicher Beteiligung. Die gelaufenen Zeiten sind immer noch oder immer wieder toll, was das Interesse hochhält. **BirgitL** war auch wieder dabei und rannte 38:38, verfolgt von u.a. **JürgenZ**, der mit Blessur einkam.

Wer feiert seinen Geburtstag?



**18.09.
Anne
Gerlach
60 Jahre**

9. Volksbank Münster Marathon am 12.09.10

Spitzenwetter und über 7.000 auf versch. Strecken im Einsatz. Im Dauereinsatz, also marathonomäßig, war **AlexanderR**, der als frischer M60er mit einem 3. Platz gleich mal eine Duftmarke vom Feinsten setzte. In der Nacht davor half er mir noch beim Standabbau und war dann am Morgen hellwach unterwegs durch Münster und Umgebung.

22. Lauf rund um den Fühlinger See am 19.09.10 MartinO berichtet:

Der Lauf Rund um den Fühlinger See war der schnellste in meiner Läuferkarriere. Keine neuen persönlichen Bestzeit, aber mit nur 30 Min vor Start vor Ort und bereits 30 Minuten nach Zieleinlauf wieder im Auto auf dem Weg zurück gab es noch nie. Der Grund ist einfach, ich wollte so schnell wie möglich ins Troisdorfer Krankenhaus zurück. Dort ist zwei Tage zuvor Tochter Pia Doreen geboren. Zurück zum Sport: Der Lauf am Fühlinger See war super. Ideale Bedingungen. Zum zehnten Mal habe ich es geschafft die 1:25 Stunden auf Halbmarathon zu unterbieten.