

**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, 24.09.2010

**Vereinsnachrichten 53-10**

**1. 700 Starter liefen "härter" im Tagebauegebiet Inden**

Eine gelungene Premiere feierten knapp 700 Sportler bei Deutschlands neuer Fun-Crosslauf-Veranstaltung „Laufen, aber härter!“ mitten durch das beeindruckende Tagebauegebiet Inden. Unter den Teilnehmern waren auch insgesamt 100 Frauen, die sich vom Start am imposanten Kraftwerk Weisweiler auf die 16 Kilometer lange und abwechslungsreiche Strecke mit gebauten und natürlichen Hindernissen aufmachten.

Ob über hohe Strohhaufen, mit dem ganzen Körper durch ein kühles Tauchbecken, über eine Hängebrücke oder mitten durch den Fluss Inde: die Teilnehmer durften sich so richtig austoben. Eine Menge Action und Fun waren garantiert. Alle Starter



erreichten gesund das Ziel am Kraftwerk Weisweiler.

**Frank:** „Ein toller Lauf, abwechslungsreich mit einer unglaublichen und einmaligen Kulisse. Die riesigen Tagebauegger und die schön gestalteten Hindernisse waren ein super Erlebnis, die Organisation hat gepasst und die Teilnahme hat sich absolut gelohnt!“



**Jubiläen-Ecke**  
 Im Oktober sind im Verein:

Marianne Böttcher	16 Jahre
Ingeborg Krieger	16 Jahre
Wolfgang Koppatsch	15 Jahre
Karl-Heinz Tews	12 Jahre
Manfred Prokaska	11 Jahre
<b>Achim Neitzel</b>	<b>10 Jahre</b>
<b>Burckhard Vitt</b>	<b>10 Jahre</b>
Stefan Grund	6 Jahre
Marlen Günther	6 Jahre
Thorsten Sohni	5 Jahre
Gaby Altenrath	4 Jahre
Helga Dick	3 Jahre
Dagmar Klandt	3 Jahre
Marion Kramer	1 Jahr

- Wer ist wann u. wo für die LLG am Start/ gemeldet:
- 25.09. **Vettelschoss**, EngelsG+H
  - 25.09. **Troisdorf**, Braun
  - 26.09. **Polch**, Reinisch, NeitzelB+A KucherO
  - 26.09. **Köln**, Kyrion
  - 03.10. **Köln**, Groß, SohniT, Köster, Trinks, Buslei, Kyrion, Ziegert
  - 10.10. **Essen**, Oberndörfer, Tesch, Lämmlein, MenzB, Tews Hess
  - 10.10. **München**, LennartzBi, Lohrenge
  - 16.10. **Jena**, Reinisch
  - 16.10. **St. Wolfgang**, LennartzBi
  - 31.10. **Remscheid**, MenzB, Tews, LennartzBi



19.09.10 mit **BirgitL** über Marathon am Start

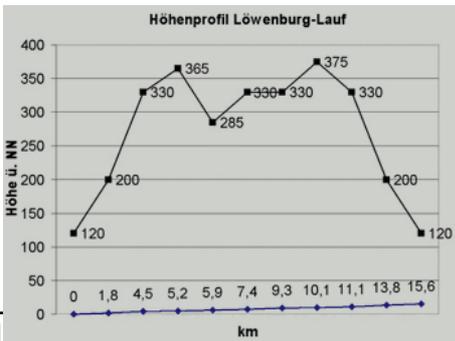
**FIDUCIA BADEN-MARATHON KARLSRUHE**

Am Morgen noch etwas frisch wurde es ein supertoller Tag, für Läufer, Helfer und Zuschauer. 9 Uhr machten sich um die 9.000 auf den Weg durch und um die Fächerstadt, wobei der größte Teil der Strecke im Grünen lag. Einige Brückenüberquerungen sorgten für Abwechslung in der Muskulatur und kiesige Schlosswege für die Füße.

Im Vorfeld war über eine 3:04 nachgedacht worden, was mit 2 gleichen Hälften machbar sein sollte. Genau so kam es, wobei die letzten 10 km die schnellsten waren, was dann richtig Freude macht, unterwegs und hinterher und auch zeitliche Perspektiven für den nächsten Auftritt über 42 km zulassen sollte. Dieser wird am 10.10. in München sein.



**9. Löwenburglauf am 19.09.10**  
 Gute LLG-Präsenz und ebenso gute Ergebnisse bei diesem 15,6 km langen und mit 400 HöM gespickten Vergnügen. Ein Lauf des Siebengebergscup, ausgerichtet von TV Eiche Bad Honnef mit Start und Ziel am Lemmerz-Freibad. Immerhin waren um die 360 am Start, was bei der Veranstaltungsdichte in unserer Region hervorzuheben ist. **OlafK, HerbieE und BurkhardL** hatten ihren Spaß.



**Wer feiert seinen Geburtstag?**

	<b>25.09. Dagmar Klandt 46 Jahre</b>
	<b>25.09. Jürgen Steimel 55 Jahre</b>
	<b>27.09. Norbert Dzialas 46 Jahre</b>
	<b>30.09. Achim Neitzel 46 Jahre</b>
	<b>01.10. Ralf Kläser 46 Jahre</b>

**6-Stunden-Staffellauf in Troisdorf am 13.11.2010**  
 Schon gemeldet? unter [lennartz@marathon-und-mehr.de](mailto:lennartz@marathon-und-mehr.de)

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

Geschäftsführer : **Udo Lohmeyer**  
 Kassierer : **Wolfgang Menzel**