

**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, 22.10.2010

**Vereinsnachrichten 58-10**



1. Am 16.10. fand der 34. Jenaer Kernberglauf statt und wolkenverhangener Himmel sorgte für vorzeitige und dauerhafte Nässe. 27 sehr wellige Kilometer hatte auch **FrankR** an diesem Tag vor der Brust, die er nach 2:31 h abhaken konnte.



2. Bereits am 09.10., also ein Tag vor dem Siegburger Stadtlauf, waren in Sankt Augustin beim TV Hangelar immerhin 3 Läufer über 10 km im Einsatz. Beide Veranstalter stellen fest, dass es Läufer gekostet hat, dieser enge Termin, aber keiner fragt sich, ob man das im Vorfeld nicht ändern kann. Wer sich allerdings mit dem Veranstaltungsplan von Ende September bis Mitte Oktober auseinandersetzt, der wird schnell feststellen, dass die Termin- und Veranstaltungsdichte kaum Spielraum lassen. Hangelar kommt im Vergleich immer noch deutlich besser weg, als Siegburg. Jedenfalls taten sich **MarcoT**, **FrankR** und **FrankK** auf dem Kurs rund um den Flugplatz hervor. Es war der 29. Lauf und wie immer konnte man zwischen 10 und 3,8 km wählen.

**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:

24.10. **Refrath**, LennartzBi  
 30.10. **Ersdorf**, LennartzBi  
 31.10. **Remscheid**, MenzB, Tews, Kyrion  
 5.-7.11. **Dortmund**, LennartzBi  
 06.11. **Bonn**, KucherO  
 07.11. **Bensberg**, KucherO  
 13.11. **Troisdorf**, diverse  
 13.11. **Bonn**, Zacher  
 20.11. **Wuppertal**, Tesch  
 27.11. **Essen**, KucherO, LennartzBi  
 12.12. **Bad Honnef**, Klein, EngelsH +G

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

Wer feiert seinen Geburtstag?



**01.11.**  
**Gisela Buslei**  
**50 Jahre**

02.11. **Natalie Tesch** 19 Jahre

**Noch Startkarten für:**  
 31.10. Remscheid (2)  
 07.11. Bensberg (5)  
 27.11. Essen (1)  
 28.11. Mondorf (5)  
 05.12. Köln (3)  
 12.12. Bad Honnef (3)  
**(In Klammern Restkontingent)**  
**Weitere Veranstaltungen bitte nachfragen.**

**30. Volkslauf**  
 „Rund um den Flugplatz“  
 08. Oktober 2011

- 800 m Schülerläufe
- 1000 m Schülerläufe
- 3,8 km Jedermannlauf
- 3,8 km Walken
- 10 km Volkslauf



**JUBILÄUMSLAUF**

**Aufruf zum Adhoc-Training**

Der innere Schweinehund wächst mit Dunkelheit, Kälte und Nässe. Gemeinsam ist es leichter und macht Spaß. Darum wollen wir, wie im Vorjahr an Feiertagen und wettkampffreien Wochenenden, zusätzliche Trainingsläufe an verschiedenen Orten anbieten. Wer an diesen Terminen Interesse hat, den bitte ich um eine Rückmail, damit ich diesbezüglich einen Verteiler aufbauen kann. Erster Termin könnte Montag, der 1.11. um 10 Uhr sein. Treffpunkt am Rothenbach für einen längeren Lauf von 1:30-2:00 h. Abkürzungen sind jederzeit möglich. Von wem ich also eine Antwortmail zur Aufnahme in den Verteiler bekomme, der erhält diesbezüglich noch mal eine Info in der letzten Oktoberwoche. Bis dahin noch ein paar hoffentlich schöne Oktobertage. Birgit

Am 20.11. möchte **NorbertT** in Wuppertal die Cross-Saison eröffnen. Das Crosslaufen ist geradezu ein Garant für eine gute Saisonvorbereitung. Cross schult viel bis alles, was sonst versäumt wird und doch so wichtig ist, um bei Bahn- und Straßenläufen erfolgreich zu sein. Wer möchte sich an Crossläufen beteiligen? Als Mannschaft anreisen, als Mannschaft gewinnen und als Mannschaft feiern. [norbert@tesch-online.de](mailto:norbert@tesch-online.de) freut sich über Mitstreiter, mit denen er die Saison planen kann.

**New York City Marathon 2011** - Wer hat Interesse an einer Reise und Teilnahme am NYCM im nächsten Jahr? Ich habe bereits Informationen zusammen getragen. Bitte bei mir melden.  
 Olaf (AOK@kucheronline.de)



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

- Geschäftsführer : Udo Lohrengel  
 Kassierer : Wolfgang Menzel