

**Langlaufgemeinschaft Sankt Augustin  
Geschäftsstelle  
Feldstraße 4 D-53797 Lohmar-Ingel**



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, 04.05.2011

**Vereinsnachrichten 33-11**



**5. Raiba Frühlingslauf Frechen** 1. Mai 2011

1. So mancher hat am 1. Mai mit dem Gleichgewicht oder ähnlichem zu kämpfen und dennoch gibt es noch Härtere, die sich am Tag der Arbeit laufenden Vergnügungen widmen. Die finden vielerorts statt, so wie in Frechen, wo sich die Neitzels hinbegeben hatten, um auf einer 5 km-Runde flotte 10 abzuspulen. Viele 1000 Zuschauer hatten bei bestem Wetter ebenso ihren Spaß und sorgten für gute Stimmung an und auf der Strecke. Mit ca. 1200 Zieleinläufen in versch. Wettbewerben war man fast so stark wie 2010. **Birgit und Achim** zeigten sich nach ihrem Schweizer Abenteuer gut erholt und waren mit der eigenen Leistung zufrieden. Am kommenden Freitag werden sie am Adenauer Weiher 5 Runden zu absolvieren haben und können vielleicht in ihren Teams noch etwas mehr über Frechen berichten.

2. Gleicher Tag nur 80 km weiter südlich wurden in und um Mendig zahlreiche Strecken angeboten. Für kleines Startgeld gibt es ein tolles Paket, was schon allein das Kommen lohnt. Darüber hinaus gibt es so einiges zu gewinnen, was das Überleben – übers Jahr – gewährleisten helfen kann, da sich hinter „Lohner’s“ eine Bäckereikette befindet. Viele weitere Sponsoren helfen mit, dass die Starterfelder gut gefüllt und von weither angereist sind. **FrankK und BirgitL** testeten die nicht leichte 10 km-Strecke und verdienten sich ihre Brötchen.

3. Von der Harzquerung am 30.04. ist noch nichts Genaues durchgesickert. Gleichwohl ist **BrittaM** in der EL zu finden und sollte sich mittlerweile auf dem Wege der „Besserung“ befinden.



**4. Hurra, wir begrüßen zwei neue Vereinsmitglieder.**

**Thomas und Marion Wiemker aus Troisdorf** haben sich vor einigen Tagen in der LLG angemeldet.

Thomas hat läuferisch schon so einiges auf dem Kerbholz und will auch in nächster Zeit nicht locker lassen. Da steht zunächst mal der Knastmarathon in Darmstadt am 15.05. auf dem Programm und nur 4 Wochen später ist das nächste große Ziel – die Nacht von Biel. 100 km durchs Berner Mittelland. Dazwischen liegen noch weitere Vorbereitungswettkämpfe. Thomas, 45 Jahre, liebt es zu Fuß, weil er den überwiegenden Teil des Tages als Busfahrer sitzen muss und seine Frau Marion, eine Frisörmeisterin, so viel stehen muss. Da ist das abendliche Laufen schon ein guter Ausgleich. Schichtdienst und 2 kleine Kinder erfordern gutes Zeitmanagement.

Thomas hat das Laufen recht früh begonnen, aber nicht immer durchgehalten. Seit einigen Jahren hat er sich dem Landschaftslauf verschrieben und weiß schon von vielen Laufabenteuern zu berichten.

**Jubiläen-Ecke**

Im Mai sind im Verein:

Helmut Maatz	15 Jahre
Frank Steinhauer	14 Jahre
Nadine Groß	2 Jahre
Corinna Pehlke	1 Jahr
Marco Trinks	1 Jahr

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

30.04. Wernigerode, MenzB, Tews
01.05. Mendig, LennartzBi
01.05. Frechen, NeitzelB+A
06.05. Köln, DKV-Lauf, 2 (3)Teams
08.05. Düsseldorf, EngelsA+H,
08.05. Hürth, LennartzBi
14.05. Lohmar, Isbanner, Groß, Gerlach, Buslei
15.05. Darmstadt, WiemkerT
21.05. Neuhaus, LennartzBi
28.05. Brühl, LennartzBi
29.05. Duisburg, Oberndorfer
29.05. Durban, Menzel
29.05. Aachen, LennartzBi
29.05. Koblenz, Klein
01.06. Bonn, Groß, LennartzBi

**Wer feiert seinen Geburtstag?**

<b>04.05. Hans Eisenhut 70 Jahre</b>
07.05. Olaf Kucher 48 Jahre
11.05. Reinhold Frank 56 Jahre

**TRAININGSZEITEN/-Orte:**

Montag, 18.00 Uhr Menden
Dienstag, 18.30 Uhr Rothenbach
Mittwoch, 09.30 Uhr Rothenbach
Donnerstag, 18.30 Uhr Rothenbach
Samstag, 15.30 Uhr Rothenbach

**Noch Startkarten für:**

04.05. Köln (Bahn) 3
08.05. Düsseldorf (3)
11.05. Köln (Bahn) 3
14.05. Lohmar (3)
15.05. Heilbronn (2)
18.05. Köln (Bahn) 3
21.05. Mannheim (2)
29.05. Duisburg (1)
29.05. Königswinter (2)

**(In Klammern Restkontingent) Weitere Veranstaltungen bitte nachfragen.**

