

**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, 23.07.2011

Vereinsnachrichten 47-11



Ob im Sitzen, Liegen oder Stehen – diese 3 Damen hatten anlässlich des Siegtal Triathlons alles im Griff.

Das Foto zeigt die glücklichen Drei nach der Siegerehrung auf dem Marktplatz in Hennef.

Da jede sich in seiner Schokoladenseite zeigen konnte, wären auch zahlreiche Männerteams an ihnen gescheitert und auch auf höherer Ebene wäre ein Teamerfolg ziemlich sicher gewesen. *Berichte und Fotos auf der HP*

16.07. Run of Colours der Dritte

Es berichtet **MarionW**

Am 16.07.2011 ging es nach Köln in den Rheinauhafen zum Run of Colours, zu Gunsten der deutschen Aidshilfe. Wetter am Abend, bewölkt, 22 Grad und sehr windig...Windgeschwindigkeit bis zu 40 km/h....also sehr böig am Rhein und leichter Nieselregen. Die Laufstrecken waren 5 km und 10 km. Also eine bzw. 2 Runden, entlang des Rheins. Start und Ziel war der Harry Blum Platz im Kölner Rheinauhafen. Parken war wirklich super. Direkt am Rheinauhafen befindet sich ein Parkhaus mit 1,5km Länge. Eigens für diesen Laufevent, war die Parkgebühr ab 3 Std. 6 Euro, egal wie lange man sich dort aufhielt. Für Kölner Verhältnisse echt human. Zum Rahmenprogramm bleibt anzumerken, einfach top !!! Auffallend war, dass alle Mitarbeiter der Orga, super freundlich und kinderlieb waren. Kinderanimation wie Hüpfburg und Kinderschminken, war alles kostenlos nutzbar. Auch Popcorn und Muffins wurden den Kleinsten geschenkt. Die Teilnehmer erhielten alle einen Schlüsselanhänger in Form des Kölner Doms zusammen mit zahlreichen Proben. Die Stimmung war echt super....Samba Gruppen säumten die Laufstrecke....viele Zuschauer...kostümierte Teilnehmer....fast ein Vorge-schmack auf den 11.11. Zielverpflegung war sehr reichhaltig...selbst für die 5 km Läufer...Obst, Süßig-keiten, Knäckebrot, Wasser, Bier....jede Frau, die ins Ziel kam, bekam eine langstielige rote Rose. Mit von der Partie waren auch Schauspieler von "Verbotene

Liebe". Auch Benjamin Kiss und Joy Abiola von "Unter Uns" waren dabei und stan-

den rein zufällig neben mir am Start. Großzügige Preise wie Flugtickets nach Amsterdam, iPad 2, Wellness-koffer, Studioführungen und Mitgliedschaften im Fitnessstudio, warteten auf die 3 erstplatzierten Frauen und Männer des jeweiligen Laufes. Leider habe ich diese, als Vierte, um 6 Sekunden verpasst. :-). Auch wenn es zum Ende hin, der Wettergott nicht mehr so gut mit den Läufern meinte, war es ein sehr schöner, eindrucksvoller Abend. In der Ergebnisliste erscheine ich ohne Vereinsangabe. Sehr unver-ständlich, denn die Teilnahmebestätigung per Post kam mit Vereinsan-gabe im Adressfeld.

Datenservice Frielingsdorf hat zugesagt, dies schnell zu ändern. Zudem konnte ich meine persönliche Bestzeit von letzter Woche um 54 Sekunden auf 24:04 verbessern.



Name: Marion Wiemker-Schneider
Distanz: 5km Lauf
Platzierung gesamt: 4
Platzierung in der Altersklasse: 1
Zeit (netto): 00:24:04



Köln, 16. Juli 2011
Vereinsname: Lohmar-Lauf-Club
Zugewandt der FKK Köln | www.loehmar-lauf.de



Jubiläen-Ecke
Im Juli sind im Verein:
Thomas Schmitz 7 Jahre
Frank Reinsch 3 Jahre
Manfred Licharz 1 Jahr

Wer ist wann u. wo für die LLG am Start / gemeldet:
22.07. **Horrem**, Ziegert, Pohle
23.07. **Frankfurt**, LennartzBi
28.07. **Köln**, LennartzBi
31.07. **Köln**, NeitzelB+O, Wiemker T+M, Oberndorfer, Kyron
05.08. **Aachen**, LennartzBi
06.08. **Brodenschbach**, LennartzBi
06.08. **Mülheim**, WiemkerM+T
12.08. **Hausen**, LennartzBi
04.09. **Köln**, WiemkerT

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

Wer feiert seinen Geburtstag?
27.07. **Harry Bergold** 64 Jahre
29.07. **Nadine Groß** 30 Jahre

Noch Startkarten für:
28.07. Köln (1)
30.07. Bad Pyrmont (2)
05.08. Aachen (1)
20.08. Nürburgring (2)
27.08. Niederzier (2)
29.08. Simmern (3)
04.09. Köln (2)
05.09. Darmstadt (3)
11.09. Münster (2)
(In Klammern Restkontingent) Weitere Veranstaltungen bitte nachfragen.

Privattherapeutische Praxis
René Bischor
Alfred-Keller-Str. 50
53721 Siegburg
Tel. 02241-1202801
Osteopathische Behandlungen
Manuelle Therapie
Massage
Lymphdrainage

Am 23.07. habe ich die bestellten neuen LLG-T-Shirts (mit kurzem Arm) von der Beflockung in Köln abgeholt. Es handelt sich um einen sehr gut aussehenden Transferdruck. Allerdings verträgt dieser Druck kein Bügeln und auch nicht den Aufenthalt im Trockner. Es sind alle Größen vorrätig und können dienstags und donnerstags am Rothenbach anprobiert und übernommen werden.

1. Vorsitzende : Birgit Lennartz
2. Vorsitzender : Jürgen Steimel
Geschäftsführer : Gudrun Engel
Kassierer : Wolfgang Menzel