

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, 29.09.2011

Vereinsnachrichten 68-11



Als Vorbereitung auf den Halbmarathon in Köln waren Antje und ich beim GAG Citylauf in Erfstadt über die 10 km am Start. Ein wirklich schöner Citylauf mit viel Publikum an der Strecke, vor allem im Bereich des Marktplatzes. Die recht flache 10 km-Strecke geht auf einem 2,5 km Rundkurs vom Marktplatz aus zum Teil über asphaltierte oder gepflasterte Straßen und zum Teil über schmalere Parkwege wieder zum Markt-

platz zurück. Beim vierten Mal darf man dann nach links raus und ist im Ziel. Die Zeitmessung erfolgt über einen ITS-Einmalchip, der am Schuh, genauer mit den Schnürsenkeln befestigt wird. Da ich die vom Triathlon bekannte Gummischnürung an meinen Schuhen hatte, musste ich mir etwas einfallen lassen, da man den Chip auch nicht knicken durfte. Ich bin diesmal nicht zu schnell angegangen und auch gleichmäßig durchgelaufen und habe mich am

Ende über eine Zeit von unter 40 min gefreut. Antje war mit etwas über 46 min ca. zwei Minuten schneller, als noch vor 3 Wochen in Berlin. Das ist sicher auch eine gute Ausgangsbasis für Köln. Deshalb fuhren wir nach der warmen Dusche in der Sporthalle des Gymnasiums Lechenich glücklich und zufrieden zurück nach Hause.

Nach einer kurzen Pause schwang ich mich dann noch aufs Rad, um die LLG'ler bei Ihrer Kanutour zu fotografieren. Leider hatte ich mich in der Zeit total überschätzt, war viel zu früh dran und dadurch unsicher geworden. Anfangs wartete ich bei Blankenberg, fuhr dann bis zur Brücke bei Oberauel zurück, um anschließend noch einmal zurückzukehren. Als die Boote immer noch nicht kamen, radelte ich zügig bis zur Sieglinde, wo aber noch der Bus von Udo stand..., also wieder zurück. Diesmal hatte ich am Wehr bei Dondorf nach einigem Warten mehr Glück. Am Sieghorizont tauchte eine große Gruppe Kanufahrer auf, die sich dann auch als die Richtige erwies. Endlich! Nicht umsonst herumgeradelt und noch ein paar schöne Fotos gemacht. Anschließend dann schnell nach Hause, um zu duschen und auf die abendliche Feier bei Jörg in Seligenthal vorzubereiten. Wir freuten uns jedenfalls schon auf ein paar ruhige Stunden mit schönen Gesprächen und leckerem Essen. Und dann berichteten uns die Bootfahrer von Ihren Abenteuern auf der Sieg... **OlafK**



Jubiläen-Ecke
 Im Oktober sind im Verein:

Marianne Böttcher	17 Jahre
Ingeborg Krieger	17 Jahre
Wolfgang Koppatsch	16 Jahre
Bettina Knappe	13 Jahre
Karl-Heinz Tews	13 Jahre
Manfred Prokaska	12 Jahre
Achim Neitzel	11 Jahre
Burckhard Vitt	11 Jahre
Stefan Grund	7 Jahre
Marlen Günther	7 Jahre
Thorsten Sohni	6 Jahre
Gaby Altenrath	5 Jahre
Dagmar Klandt	4 Jahre
Helga Dick	4 Jahre
Marion Kramer	2 Jahre

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

24.09. Troisdorf, WiemkerTh, Tesch, Reinisch
02.10. Köln, Buslei, Groß, Oberndörfer, KucherA+O, Kyriion, Trinks, Isbanner, EngelsH Köster
08.10. Hangelar, Tesch, Reinisch
08.10. Salt Lake City, Dürr
09.10. Siegburg, Tesch, FrankK
09.10. Essen, MüllerH
15.10. Bonn, Oberndörfer
15.10. Schmalleberg, Hess
15.10. Mallorca, WiemkerTh
23.10. Königswinter, ReinischF
30.10. Remscheid, WiemkerTh



Zum Aggertal Lauf-Cup (3 Läufe in Overath-Vilkerath, Loope-Ehreshoven und Engelskirchen-Grengel) gab es am Vorabend des Vereinsausfluges eine separate Siegerehrung bzw. Finisher-Party.

Diese fand statt in einem für Feiern renovierten ehemaligen Stall "Gut Forskscheid" in der Nähe von Schloss Ehreshoven. Mit hohem Aufwand und Liebe zum Detail wurde einiges geboten. Speis und Trank, Musik incl. Disco-Beleuchtung und Geschenke. Jeder erhielt eine Urkunde und ein langärmliges Finisher-Shirt (Funktionswäsche). Zusätzlich eine Tüte mit allerlei Geschenken von den unterstützenden Sponsoren (Getränkpulver, Gutscheine, Rucksack...). Mir hatte der Cup schon ohne die Finisher-Party gut gefallen. Jetzt wurde er noch mehr aufgewertet. Wenn es den Cup in dieser Form nächstes Jahr wieder gibt; ich bin dabei! **Martino**

Wer feiert seinen Geburtstag?

27.09. Norbert Dzialas	47 Jahre
30.09. Achim Neitzel	47 Jahre
01.10. Ralf Kläser	46 Jahre
06.10. Carlos Saraiva	47 Jahre
09.10. Bettina Knappe	47 Jahre
08.10. Christof Hess	47 Jahre



Diese Grüße übermittelt unser Weltreisender in Sachen Laufsport WolfgangM.

Nach seiner Teilnahme in Sydney hat er auch noch New York auf der Agenda.

Noch Startkarten für:

09.10. Essen (3)
09.10. Siegburg (5)
23.10. Refrath (5)
30.10. Remscheid (2)
30.10. Frankfurt (1)
06.11. Bensberg (4)
19.11. Essen (5)
27.11. Mondorf (5)
04.12. Köln (2)
11.12. Bad Honnef (5)

(In Klammern Restkontingent)
 Weitere Veranstaltungen bitte nachfragen.

Die Homepage der LLG wartet noch auf weitere Beiträge anlässlich unseres Betriebsausfluges. Bitte direkt an OlafK per e-mail schicken.

SYDNEY AUSTRALIA
 Rennarzt : Dr. Steimel

Geschäftsführer : Udo Lohngel
 Kassierer : Wolfgang Menzel

Veranstaltungswart : Marion Sohni