

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



Vereinsnachrichten 10-11

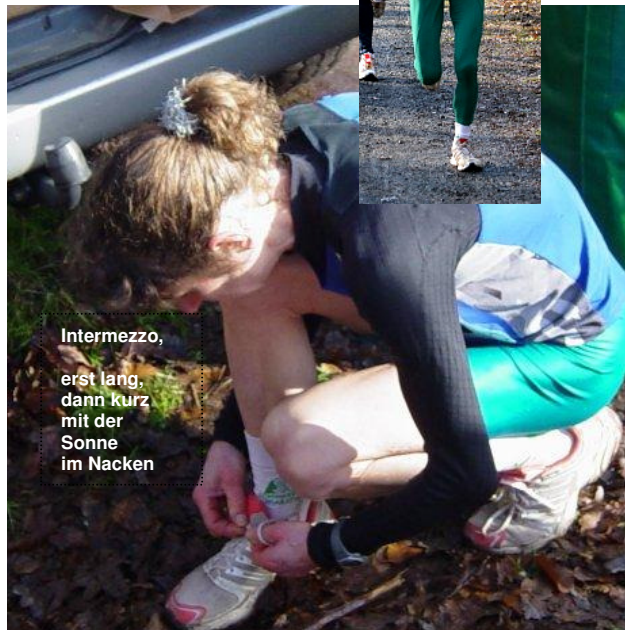
42. Refrath Winterlaufserie des TuS Köln rrh. am 13.02.11

Seit 1970 wird an gleicher Stelle im Königsforst gestartet und durchs Ziel gerannt. Über Jahrzehnte war der TV Refrath Ausrichter bis es dann zum TuS Köln wechselte. Bin selbst ab 1971 dabei gewesen und habe die damalige läuferische Prominenz dort im Königsforst, mitten im baulichen Nichts, am Start gesehen. Es waren stets weit über 1000



Wer rasiert verliert! Mehr will ich dazu nicht sagen.

Abgesehen davon habe ich den CW-Wert oben schon optimiert.



Intermezzo, erst lang, dann kurz mit der Sonne im Nacken

TeilnehmerInnen, die in verschiedenen Zeitläufen mit heute kaum mehr vorstellbaren Zeiten aufwarteten. Die ersten 15 Männer unter 30 Minuten...

Der 13. begann mit Nebel und 2°, aber zum Start um 10 Uhr über 5 km zeigte sich die Sonne verschiedentlich und wärmte etwas an und auf. Ca. 90 TeilnehmerInnen machten sich über 5 km auf den Weg. Darunter auch **FrankK** und seine Petra. Viel gerade aus, Ein, zwei Wellen und nach 180° Kehre auf dem gleichen Weg zurück auf sehr guten und breiten Wegen. **BirgitL** nutzte die kleine Serie zum Einlaufen und Wachwerden, um sich dann um 10.45 Uhr den 10 km (große Serie) zu widmen.

MartinO hatte sich viel vorgenommen, da derzeit bestens in Schuss. Es lief alles wie erhofft und sowohl kalendarisch als auch bei ihm ist der Frühling im Anmarsch. Der HM am 27.02. lässt eine 1:23er Zeit zu.

Streckenabschnitt gleich wie bei den 5 km. Also 5 km weg- und den gleichen Weg zurücklaufen. So sieht man schön oder weniger schön was sich davor und dahinter abspielt. Lediglich 150 TeilnehmerInnen auf dieser Hauptstrecke waren enttäuschend für den Veranstalter. Aber an der Teilsperre der A3 kann es

Die einen kamen zum Laufen, die anderen um Kuchen zu kaufen. Glücklicherweise über die Beute und tolle Laufzeiten strahlen die Gesichter.



nicht ausschließlich gelegen haben. Auch hier schlägt die zunehmende Bedeutung und Beachtung des Preis-/Leistungsverhältnisses durch.

Augustin

Lohmar, 14.02.2011

Jubiläen-Ecke

Im Februar sind im Verein:

Hans Eisenhuth	16 Jahre
Konrad Waßmann	15 Jahre
Karl-Heinz Bergmann	14 Jahre
Klaus-Dieter Kucht	14 Jahre
Lutz Forst	13 Jahre
Marianne Hohaus	13 Jahre
Franz Lämmlein	12 Jahre
Ursula Weitermann	11 Jahre
Norbert Dzialis	7 Jahre

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

20.03. Porz , LennartzBi, Koppatsch
27.03. Refrath , Oberndörfer, LennartzBi
06.03. Antalya , Tesch, LennartzBi
13.03. Kandel , NeitzelB+A
13.03. Leverkusen , Oberndörfer Reinisch, EngelsA+H
13.03. Erfstadt , KucherO
20.03. Steinfurt , Oberndörfer
26.03. Bensberg , Tesch, KucherO
27.03. Bonn , Koppatsch
10.04. Bonn , Reinisch, EngelsA, Hess, Trinks, Zacher, Buslei, Tesch, Lohrengel, Klein

Wer feiert seinen Geburtstag?

12.02. Karl-H. Formanski	66 Jahre
23.02. Siggi Klein	71 Jahre
27.02. Thomas Neu	56

Noch Startkarten für:

- 13.03. Erfstadt (2)
- 13.03. Leverkusen (1)
- 13.03. Kandel (1)
- 20.03. Steinfurt (2)
- 26.03. Königsforst (4)
- 27.03. Köln (3)
- 03.04. Freiburg (2)
- 10.04. Bonn (4)
- 17.04. Weilburg (2)
- 24.04. Düsseldorf (2)
- 01.05. St. Wendel (2)
- 01.05. Frechen (2)
- 08.05. Düsseldorf (5)
- 14.05. Lohmar (5)



(In Klammern Restkontingent)
Weitere Veranstaltungen bitte nachfragen.

TRAININGSZEITEN-/Orte:

Montag, Siegrunde, St. Au-Menden
Dienstag, Abendrunde, Rothenbach
Donnerstag, Abendrunde, Rothenbach
Samstag, Lange Runde, Rothenbach
nach vorheriger Absprache

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

Geschäftsführer : Udo Lohrengel
Kassierer : Wolfgang Menzel

Veranstaltungswart :
Marion Sohni