

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, 03.02.2011

Vereinsnachrichten 14-11

1. Die 42. Refrather Winterserie des TuS Köln rrrh. ist gelaufen. Am 27.02. war es kühl und sehr nass von allen Seiten und erst in der letzten Runde des HM stoppte der Regen. Das Wetter dünnte das eh schon überschaubare Teilnehmerfeld für die 10 km und HM noch mal kräftig aus. Die LLG war nur mit 2 TeilnehmerInnen in der Serie dabei, aber die traten an und setzten sich durch.

BirgitL absolvierte ihren Abschlusslauf für Antalya. Es sollte ein Steigerungslauf sein – jede Runde etwas schneller, aber schon Mitte der 2. Runde fehlte dafür die Motivation und sie ließ es auslaufen.

Ich konnte mich mit der halben Distanz so gerade anfreunden und arbeitete dafür ca. 45 Minuten, um mich dann den Halbmarathonisten zu widmen.

Martino schreibt: „Dauerregen am Morgen hat die Lust einen Halbmarathon durch den Wald zu laufen deutlich herabgesetzt. Vor Ort sah die

Wettersituation dann gar nicht mehr so schlimm aus. Allerdings waren nur wenige Teilnehmer dort, neben dem Regen zeigen auch die hohen Preise bei wenig Gegenleistung ihre Wirkung. Nach dem Start habe ich schnell eine dreiköpfige Gruppe gefunden, zusammen liefen wir 10 km in ziemlich genau 40 Min. Danach habe ich meine Beine etwas mehr gefordert und die beiden Kollegen langsam abgehängt. Ich mag die Strecke durch den Königsforst, besonders die 3 Runden für den HM. An diesem Tag gab es allerdings ein paar schwierige Stellen weil der Boden durch den Niederschlag schlammig geworden war. Aufmerksamkeit war gefragt, ein paar kleine Ausrutscher ließen sich dank meiner Straßenschuhe nicht vermeiden. Auf der dritten Runde blies mir im Wald ein kräftiger Wind entgegen. Ist der mir in den ersten Runden nicht aufgefallen oder hatte der Wind wirklich stark zugenommen? Ich wusste es nicht. Ich konnte bei km 17 noch einen Läufer überholen (welcher zwei Wochen zuvor über 10 km knapp vor mir war, nun aber in der Serienwertung hinter mir liegt). Mit einem kräftigen Endspurt erreichte ich das Ziel in sechster Position und einer sehr zufrieden stellenden Endzeit. Bei jedem Lauf erlebt man etwas Neues, auch nach über 250 Laufveranstaltungen: Es gab zunächst nichts zu Trinken im Ziel. Erst als etwa 10 Läufer im Ziel waren fingen die Helfer an den Tee aufzulösen und in die Becher zu füllen.



Wir, die Siegrunde, haben ihn und er hat sich gut vorbereitet.



2. "Kinder für Kinder" Lauf mit, Helft mit!

Am 20. Mai 2011, ab 8:15 - 15:30 Uhr, im Klosterpark der Steyler Missionare.

Der Stadtsportverband und die Sportjugend rufen zu einem zentralen Sponsorenlauf der Kitas, der Grund- und Sonderschulen sowie der weiterführenden Schulen in der Sankt Augustin auf.

Immer mehr Familien können nicht mehr die Beiträge für den Sportverein, die Schulbücher, den Klassenausflug oder das Mittagessen ihrer Kinder bezahlen. Auch fehlt es an der nötigen Ausrüstung, wie Sportschuhe, Trainingsanzüge usw. Wir meinen, wenn schon Urlaub, Zoo- und Kinobesuch gestrichen werden müssen, sollte wenigstens noch Sport betrieben werden können.

Um das zu ändern, brauchen wir Hilfe, bei der Sie, die Städtischen Kindergärten und die Schulen, helfen können.

Wie können Sie den Kitas und den Schulen helfen?

LäuferInnen der LLG werden um Mithilfe bei "Kinder für Kinder am 20.05.2011" gebeten. Weitere Informationen über Herr Heinz-John Cordes 33 13 54 oder sport@ssv-sanktaugustin.de oder www.sanktaugustin.de/kinder-fuer-kinder.html

Am 20. Mai 2011 findet die Veranstaltung „Kinder für Kinder“ im „Klosterpark der Steyler Missionare“ statt. Die Durchführung des Sponsorenlaufs steht unter der Schirmherrschaft des Stadtsportverbands. Die Sportjugend, die Schulleitung, die Lehrer, die Kitaleitung und Übungsleiter aus den Vereinen beteiligen sich an der Organisation.

Die Mädchen und Jungen laufen Runden und lassen sich

jede Runde von Eltern, Großeltern, Verwandten und Bekannten mit einem selbst bestimmten Betrag sponsern. Jedes Kind erhält einen Spendenlaufschein, in dem die Spender vor der Veranstaltung die geschätzten gelaufenen Runden (zu je ca. 500m) im Klosterpark eingetragen. Das erlaufene Geld wird in den Kindergärten und in den Schulen eingesammelt und auf das Spendenkonto des SSV eingezahlt oder überwiesen.

Die aus dem Sponsorenlauf eingenommenen Spenden sollen zweckgebunden für die Unterstützung von bedürftigen Kindern verwendet werden.

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

Geschäftsführer : Udo Lohregel
Kassierer : Wolfgang Menzel

Jubiläen-Ecke

Im März sind im Verein:

Achim Teusch	15 Jahre
Thomas Neu	14 Jahre
Helmut Altenrath	7 Jahre
Carlos Saraiva	7 Jahre
Rolf Köster	7 Jahre
Birgit Neitzel	6 Jahre
Karsten Dzialas	5 Jahre
Najim Al Abas	4 Jahre
Frank Kyrion	4 Jahre
Angelika Engels	1 Jahr

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

- 27.02. **Refrath**, Oberndörfer, LennartzBi
- 06.03. **Antalya**, Tesch, LennartzBi
- 13.03. **Kandel**, NeitzelB+A
- 13.03. **Leverkusen**, Oberndörfer Reinisch, EngelsA+H, LennartzBi
- 13.03. **Erfstadt**, KucherO
- 20.03. **Steinfurt**, Oberndörfer
- 26.03. **Bensberg**, Tesch, KucherO, Dürr, Lämmlein, Menzel
- 27.03. **Bonn**, Koppatsch
- 10.04. **Bonn**, Reinisch, EngelsA, Hess, Trinks, Zacher, Buslei, Tesch, Lohregel, Klein KucherA+Ö
- 10.04. **Herne**, Oberndörfer
- 17.04. **Zürich**, NeitzelB+A
- 17.04. **Burg**, Dürr

Wer feiert seinen Geburtstag?

- 03.03. **Mathias Hörmann** 59 Jahre
- 05.03. **Corinna Pehlke** 33 Jahre
- 06.03. **Judith Schischmanow** 31 J.
- 09.03. **Harald Müller** 44 Jahre

Noch Startkarten für:

- 13.03. Erfstadt (1)
- 13.03. Leverkusen (-)
- 13.03. Kandel (-)
- 20.03. Steinfurt (1)
- 26.03. Königsforst (-)
- 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**, 18.00 Uhr Menden
- Dienstag**, 18.30 Uhr Rothenbach
- Mittwoch**, 09.30 Uhr Rothenbach
- Donnerstag**, 18.00 Uhr Rothenbach
- Samstag**, 15.30 Uhr Rothenbach