

# 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](http://www.LLG-St-Augustin.de)  
[www.marathon-und-mehr.de](http://www.marathon-und-mehr.de)



Lohmar, 11.04.2011

## Vereinsnachrichten 25-11

### 26. Nike Winterlaufserie des ASV Duisburg 2011

29.01.2011  
26.02.2011  
26.03.2011



Kurs für die Harzquerung stimmt also. 10 40,5 km (1 x 40,5 km) wurden absolviert, zu laufen.

Schön...Nike hat Ihren ersten Bambini Lauf absolviert. Von den 400 m im Duisburger Stadion sind etwa 300 m freiwillig gelaufen worden, 100 m gab es das Mama Taxi (im Mittelteil).

1. Duisburger Winterlaufserie am 26.03.

**BrittaM** lief den 3.Lauf der NIKE Winterlaufserie Duisburg, den HM. Durch Ihre Pollenallergie nicht ganz bei vollen Kräften gelang es zwar nicht den eingeschlagenen 4:30 Kurs durchzulaufen, dennoch wurde es eine 1:36:14 h als 24. Frau und 6.W35. Der

lange Läufe zw. 35-um mit Spaß ins Ziel



### Jubiläen-Ecke

Im April sind im Verein:

|                |          |
|----------------|----------|
| Jürgen Ziegert | 16 Jahre |
| Reinhold Frank | 14 Jahre |
| Marion Sohni   | 6 Jahre  |
| Birgit Wilms   | 6 Jahre  |
| Sigurt Zacher  | 5 Jahre  |
| Andreas Menz   | 1 Jahr   |
| Uwe Niederprüm | 1 Jahr   |
| Britta Menz    | 1 Jahr   |

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

- 10.04. **Bonn**, Reinisch, EngelsA, Hess, Trinks, Zacher, Buslei, Tesch, Lohrengel, Klein, KucherA+O, LennartzBi, Steimel, Maatz, Frank, Teusch
- 10.04. **Herne**, Oberndörfer
- 15.04. **Bensberg**, LennartzBi
- 17.04. **Köln**, LennartzBi
- 17.04. **Zürich**, NeitzelB+A
- 17.04. **Burg**, Dürr
- 17.04. **London**, Steimel
- 24.04. **Wernigerode**, MenzB, Tews
- 08.05. **Düsseldorf**, EngelsA+H
- 14.05. **Lohmar**, Isbanner, Groß
- 29.05. **Duisburg**, Oberndörfer
- 01.06. **Bonn**, Groß

2. Was **DierkV** in der linken Hand hält, sind die zum Strauß zusammengefassten Mitbringsel der ihn einrahmenden Damen. Und warum soviel Aufmerksamkeit: Dierk wurde am 02.04.41 geboren und feierte somit den Siebzigsten – mit uns am Rothenbach. Obwohl Regen und frische Temperaturen, wurde das Mitgebrachte artig vernichtet und tapfer durchgehalten. Die wenigen trockenen Sitzplätze wurden von den Kälteempfindlichsten und in der Dunkelheit schnell ängstlich werdenden okkupiert. Was normal für 3

Gesäße gebaut ist kann auch 3 LäuferInnen aufnehmen. Allgemein wurde bekundet und auch noch in der Dunkelheit festgestellt, dass sich unser Dierk



### Wer feiert seinen Geburtstag?

20.04. **Ursula Weitermann** 62 Jahre  
25.04. **Ingeborg Krieger** 61 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:

- 17.04. Weillburg (2)
  - 24.04. Düsseldorf (2)
  - 01.05. St. Wendel (2)
  - 01.05. Frechen (2)
  - 04.05. Köln (Bahn) 3
  - 08.05. Düsseldorf (5)
  - 11.05. Köln (Bahn) 3
  - 14.05. Lohmar (3)
  - 15.05. Heilbronn (2)
  - 21.05. Mannheim (2)
  - 18.05. Köln (Bahn) 3
  - 29.05. Duisburg (2)
  - 29.05. Königswinter (2)
- (In Klammern Restkontingent)  
Weitere Veranstaltungen bitte nachfragen.



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

Kassierer : Wolfgang Menzel

Marion Sohni

**„44. Frühjahrs-Volkslauf der TG 81 Düsseldorf am 03.**

**April Rund um den Volksgarten** machte seinem Namen alle Ehre. Zumindest was die Natur anging: Es blühte und sah nach Frühling aus im Volksgarten. Dieser wurde während der Expansionsphase der Stadt Düsseldorf im Zuge der Industriellen Revolution Ende des 18. Jahrhunderts angelegt und 1987 im Rahmen der Bundesgartenschau zum Südpark erweitert. Schon beim warmlaufen merkte ich die Ähnlichkeiten zur Rheinaue, die auch in Verbindung mit der BuGa entstanden ist.

Die aus 2 größeren und einer kleinen Runde bestehende Strecke hatte viele Kurven und einige Wellen. Kopfsteinpflaster, Parkwege und Asphaltstücke boten Abwechslung für die Füße, blühende Narzissen, rosa Mandelbäumchen, weißer Flieder, Schwäne, Enten und Hunde (alle angeleint!) für die Augen.

Einziger Makel, um die Abfallbehälter die Grillreste vom Vortag, zumindest aber alles gut eingetütet.

Die Organisation war Top: Gute Musik, ein sachkundiger Moderator, exzellente Streckenmarkierung, ausreichend Streckenposten mit passend grünen Warnwesten, ein preisgünstiges und gutes Cafeteriaangebot.

Erst kamen die Bambinis und die Schüler dran, um 9.45 Uhr der 5-km-Jedermannlauf und um 10.30 Uhr dann der 10 Km Hauptlauf. Bis zur Hälfte konnte ich noch mit der 2. Frau mithalten, musste dann aber abreißen lassen. Doch ich versuchte das Tempo hoch zu halten und schaffte es so innerhalb einer Woche mit 39:43 min das dritte Mal unter der für mich inzwischen begehrten 40-Minuten-Marke zu bleiben.

Doch nach dem Hauptlauf war noch nicht Schluss: Um 13 Uhr startete die Rennhamster Rallye, ein Teamstaffellauf über 5x4,3 km. Leider konnte ich jedoch nicht mehr bleiben, da ich zusammen mit meiner Mutter gefahren war und wir noch bei meiner Tante in Erkrath eingeladen waren.

Die nächste Veranstaltung der TG Düsseldorf ist der Herbstlauf am 11.9. Wer eine perfekte Organisation sucht, sollte sich dieses Datum merken. *BiLe*

**GerhardP** meldet sich mit einem tollen Ergebnis zurück: Nach anstrengenden Wochen habe ich meinen ersten Wettkampf dieses Jahr bestritten:

2. Dachser-Duathlon in Eschweiler. Habe selten eine solch perfekte Orga mit so vielen Helfern erlebt, vielleicht noch vergleichbar mit dem Siegburg-Triathlon. Kurzum: Habe mit meiner Zielzeit von 1:25 h die AK 60 gewonnen, 179. von 300

Einladung zur Kreuzrunde am Karfreitag, den 22. April um 10 Uhr

Karfreitag, ein stiller Trauertag ohne viele offizielle Veranstaltungen. Ich lade Euch ein zu einer gemeinsamen Runde von Heide aus durch Birk, über Hove und Bich nach Algert und über Inger zurück, bei der wir zahlreiche Kreuze passieren.

Streckenlänge ca. 15 km, wobei nach 7 km die Möglichkeit des Aufhörens gegeben ist.

Treffpunkt: Wendehammer=Parkmöglichkeit beim TC Heide  
(B 56 nicht zum Rothenbachparkplatz abbiegen, sondern weiter Richtung Much, vor dem Restaurant Franzhäuschen links abbiegen und durch den Ort Heide fahren, am Ende des Ortes geht es in eine Kuhle, hier vor der Bushaltestelle rechts abbiegen und links in dem Kreis parken)

Über eine kurze Rückantwort ([lennartz@marathon-und-mehr.de](mailto:lennartz@marathon-und-mehr.de)) würde ich mich freuen.

Nächste Ausgabe:  
Bonner Stadtbesichtigungen und  
Beethoven stand an der Strecke.