

# 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, 11.05.2011

## Vereinsnachrichten 34-11

**1. DKV-Mannschaftslauf fand am 06.05. zum 31. Mal statt. Dieser 15 km MANNSCHAFTSLAUF hat Start und Ziel an der Jahnwiese hinter dem Sportpark Müngersdorf. Birgit hatte um Beiträge gebeten, die als Gesamtbeitrag mit den Fotos auf der HP demnächst zu finden sein werden.**



**2.** Am 08.05. ging es vielerorts rund und so war z.B. **FranzL** mal wieder nicht als, sondern für die Renniere in Hannover unterwegs. Da stellt er sich voll in der Dienst der guten Sache (wie auch in Bonn und anderenorts) und macht Überstunden. Dieses Mal waren es 4:28:52 h. Normal ist er aber geringfügig schneller.

**3.** In Düsseldorf wollten sich die „Mucher Engel“ der Konkurrenz stellen. Allerdings wurde für **AngieE** daraus nichts, denn anhaltende Ischiasprobleme ließen weder angemessenes Training zu und damit fehlte es an Vorbereitung und Motivation. **Herbie** war am Start und arbeitete sich bis km 30 in 2:06 h vor, aber kurz danach war vorzeitiges Schichtende. Das Jahr ist noch jung und wir drücken insbesondere Angie die Daumen auf baldige Besserung.

**4.** Der am 15.05. in Refrath den Kirschblüten (siehe r. Kasten) nachjagende **GerhardP** schreibt: „So allmählich kehrt wieder der (läuferische) Alltag ein. Werde in Refrath und in Bonn bei Nacht an den Start gehen, sowie einen Triathlon in Niedererbach (350-25-6,5) in Angriff nehmen. Bei dem relativ kleinen Triathlon dort kommt mir zu Gute, dass in einem Naturfreibad relativ kurz geschwommen wird und mit langer Rad- und Laufstrecke weitergemacht wird.“



**5.** 500 Starter beim 9. Huy-Burgen-Lauf erleben zwei tolle Tage **Heiß und kräftezehrend** – aber unendlich schön, haben es hoffentlich auch die **Kuchers** empfunden, denn sie waren dabei. 55,5 km Strecke in zwei Tages-Etappen zwischen Schlanstedt und dem Wasserschloss Westerbürg sind zu bewältigen. Ein Land-



schafts- und Erlebnislaf im Harzvorland, der es in sich hat. Sicher werden wir bald auf der HP mehr darüber erfahren.

**6.** Ebenfalls gut geheizt war es bei der 23. Austragung des Laufes um den Otto-Maigler-See. U.a. konnte auch HM gelaufen werden. Nach 2 Stadionrunden waren alle gut eingestaubt und es ging hinaus ins Grüne. Zwei Runden um den Teich, mit sehnsüchtigen Blicken auf die große Wasserfläche, auf Naturwegen mit einigen Wellen. **BirgitL**, im Rhein-Erft-Akademie-Cup unterwegs war mit 2 weiteren bis km 18 auf dem 2.-4. Platz. Um auch Zweite zu werden, war eine Temposteigerung erforderlich, die ihr auch gelang. Gut, es war warm, aber von einer „Hitzeschlacht“ zu reden, wäre völlig daneben, da es im Grünen nur 21° waren und darüber hinaus martialische Beschreibungen für den Laufsport unangemessen sind.



### TUS KÖLN RRH.



begann am 04. 05. seine 5. Bahnlaufserie. 1000, 3 und 10Tsd standen auf der Karte. **HaraldM** zog die 3000 vor und schreibt: „Bin den 3er in mäßigen 12:24 gelaufen, hatte es mir so

10-15 Sek. schneller vorgestellt. Der Rennverlauf war auch etwas blöd, obwohl ich von Anfang an an letzter Stelle lief bin ich die 1000 in 3:56 angelaufen bin, um nicht direkt ein zu großes Loch zu der Vorletzten zu haben. War da aber bereits platt und bin froh, dann wenigstens durchgelaufen zu sein.“



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



Kassierer : Wolfgang Menzel

Marion Sohni

### Jubiläen-Ecke

Im Mai sind im Verein:

Helmut Maatz	15 Jahre
Frank Steinhauer	14 Jahre
Nadine Groß	2 Jahre
Corinna Pehlke	1 Jahr
Marco Trinks	1 Jahr

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

06.05. Köln, DKV-Lauf, 2 (3) Teams
08.05. Düsseldorf, EngelsA+H,
08.05. Halberstadt, KucherA+O
08.05. Hürth, LennartzBi
08.05. Hannover, Lämmlein
14.05. Lohmar, Isbanner, Groß, Gerlach, Buslei, Reinisch
15.05. Darmstadt, WiemkerT
15.05. Refrath, Pohle
21.05. Neuhäus, KucherO
22.05. Menden, Lämmlein
28.05. Brühl, LennartzBi
29.05. Duisburg, Oberndorfer
29.05. Durban, Menzel
29.05. Aachen, LennartzBi
29.05. Koblenz, Klein
01.06. Bonn, Groß, LennartzBi, Pohle, WiemkerM
17.06. Biel, WiemkerT

### Wer feiert seinen Geburtstag?

11.05. Reinhold Frank	56 Jahre
14.05. Christine Hülstrunk	38 Jahre
21.05. Uschi Günther	45 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:

15.05. Refrath (5)
15.05. Heilbronn (2)
18.05. Köln (Bahn) 3
21.05. Mannheim (2)
29.05. Duisburg (1)
29.05. Königswinter (



(In Klammern Restkontingent)  
Weitere Veranstaltungen bitte nachfragen.

Der Skiclub Bad Honnef lädt am 15.05. zur 40. Volkswanderung "Sieben-auf-einen-Streich" durch das Siebengebirge ein. Start ist von 8 bis 10 Uhr am Parkplatz der S-Bahn Endhaltestelle in Bad Honnef. Infos unter [www.skiclub-badhonnef.de](http://www.skiclub-badhonnef.de)