

**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, 18.07.2011

Vereinsnachrichten 46-11



Nach der erfolgreichen Teilnahme in Heimerzheim, ging es am Sonntag den 10.07.2011 nach Brauweiler, zum 6. Voosener Abteilauflauf. Das Wetter war gut: 25 Grad, Sonne Wolken Mix. Als erster ging MaxW (Jahrg. 2007) im 500 m Bambini an den Start. Im Ziel wurde jedes Kind mit einer Medaille, T-Shirt und Urkunde belohnt.

Da Thomas W. für die 10 km gemeldet war, hat Marion W. die Zeit zwischen Bambini Lauf und 10er genutzt, und sich noch kurz vorher für die 5km angemeldet. Die 5er Strecke waren 2 Runden, die 10er demnach 4 Runden.

Die Strecke führte durch den schönen Abteipark und die Stadt Brauweiler, bergauf und bergab. Start und Ziel waren direkt an der Abtei. Für die 5 km gab es sehr viele Teilnehmer, so dass es den ersten km sehr staute, zumal die Wege teils sehr eng waren. Später entzerrte es sich dann Gott sei Dank. Beim 10 km Lauf hatten sich die meisten schon richtig einsortiert und dadurch gab es auf der Strecke keine Probleme. Pro Runde gab es 2 Wasserstellen und die Freiwillige Feuerwehr hatte eine Schlauchdusche bereitgestellt. Im Ziel gab es Bananen, Äpfel und Wasser. Alles in allem Top organisiert. **MarionW**



21. Sommerabendlauf des GSV Porz am 15.07.11



Um die 300 LäuferInnen vergnügten sich am Freitagabend auf einer 5 km-Runde im Leidenhausener Freizeitgebiet. Das Wetter stand zu den Läufern und hielt ebenso durch. 5 und 10 km konnten wahlweise oder nacheinander unter die Füße genommen werden. **BirgitL** nutzt ja stets die kurze Strecke zum Einlaufen, um dann für die 10 in Fahrt zu sein. Dieses Mal war es, musste es, mehr als Einlaufen sein, da Konkurrenz und Ehrgeiz aufeinander trafen und eine Zeit von unter 20 dabei rausrang. Auch über 10 km lief es gut in 4 Min/km und zufrieden fuhr sie mit dem Rad wieder nach Hause. 5 km hatten es an diesem Abend auch **HaraldM** angetan, der stets auf der

5 km-Runde im Leidenhausener Freizeitgebiet. Das Wetter stand zu den Läufern und hielt ebenso durch. 5 und 10 km konnten wahlweise oder nacheinander unter die Füße genommen werden. **BirgitL** nutzt ja stets die kurze Strecke zum Einlaufen, um dann für die 10 in Fahrt zu sein. Dieses Mal war es, musste es, mehr als Einlaufen sein, da Konkurrenz und Ehrgeiz aufeinander trafen und eine Zeit von unter 20 dabei rausrang. Auch über 10 km lief es gut in 4 Min/km und zufrieden fuhr sie mit dem Rad wieder nach Hause. 5 km hatten es an diesem Abend auch **HaraldM** angetan, der stets auf der



Jagd nach guten Zeiten ist und sich gnadenlos auspowerte. **GerhardP** und **ThomasW** waren ebenfalls angetreten und konnten überzeugen. Thomas will die 50 Min-Marke knacken und wenn er am Start nicht ganz hinten losgetrabbt wäre, hätte es schon fast klappen können, denn nur wenige Sekunden blieb er über den 50 Min. Gerhards Anspruch liegt bei 41 Min und es sollte nicht mehr allzu lange dauern, bis er die wieder im Griff hat.

Jubiläen-Ecke

Im Juli sind im Verein:
Thomas Schmitz 7 Jahre
Frank Reinisch 3 Jahre
Manfred Licharz 1 Jahr

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

15.07. **Köln**, LennartzBi, MüllerH, WiemkerT, Pohle,
16.07. **Köln**, WiemkerM
23.07. **Frankfurt**, LennartzBi
28.07. **Köln**, LennartzBi
31.07. **Köln**, NeitzelB+O, Wiemker T+M
05.08. **Aachen**, LennartzBi
06.08. **Brodenschbach**, LennartzBi
06.08. **Mülheim**, WiemkerM+T
04.09. **Köln**, WiemkerT

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

Wer feiert seinen Geburtstag?

27.07. **Harry Bergold** 64 Jahre



Noch Startkarten für:

28.07. Köln (1)
30.07. Bad Pyrmont (2)
05.08. Aachen (1)
20.08. Nürburgring (2)
27.08. Niederzier (2)
29.08. Simmern (3)
04.09. Köln (2)
05.09. Darmstadt (3)
11.09. Münster (2)



(In Klammern Restkontingent) Weitere Veranstaltungen bitte nachfragen.

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

Geschäftsführer : Udo Lohregel
Kassierer : Wolfgang Menzel

Veranstaltungswart :
Marion Sohni