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

LLG St. Augustin

Lohmar, 03.08.2011

Vereinsnachrichten 50-11

Information zum Vereinsausflug 2011:

Termin: Sonntag, 25. September 2011

Beginn: 13:30 Uhr in Hennef-Blankenberg
bis ca. 14:00 Uhr Einführung

Dauer: ca. 2,5 Std. Kanufahrt

Ende: ca. 17 Uhr an der Sieglinde in Hennef

Anschlussprogramm:
Grillen mit bewährtem LLG-Büffet bei Jörg Holzschneider, Hauptstraße 437 in Seeligenthal (ca. 500 m von der Sieglinde Richtung SU-Stadt entfernt)

Die Kanus können mit 2-3 Personen besetzt werden - Maximalgewicht 200 kg. Alle Teilnehmer müssen schwimmen können und Schwimmwesten tragen. Bitte unbedingt an Wechselkleidung, Handtücher und feste Schuhe denken.
Die Kanufahrt findet auch bei Regen statt.
Im September werden wir den Transport -freiwillige Autofahrer - zwischen Sieglinde und Blankenberg abklären.

Bei Niedrigwasser der Sieg findet ein Ausweichprogramm auf der Aggertalsperre statt (wird ca. 1 Woche vor dem Termin abgeklärt).

Kosten: Die Kosten betragen ca. 34 Euro pro Person. Die Hälfte hiervon übernimmt der Verein (für Vereinsmitglieder).
Keine Ermäßigung für Kinder.
Da das Geld ca. 1 Woche vor der Fahrt an den Veranstalter überwiesen werden muss, bitte ich alle Teilnehmer, mir Ihren Beitrag im September zu geben oder zu überweisen. Bankverbindung auf Nachfrage.

Anmeldungen ab sofort an:
Marion Sohni 02242-86237 oder marion.sohni@netcologne.de

Während sich das Wetter außerhalb von Köln und besonders im östlichen Rhein/Sieg-Kreis und Rh. Bergischen Kreis am späten Nachmittag des letzten Donnerstag wie wild gebärdete, war es in Köln nur ein munterer Regen, der den TeilnehmerInnen am Altstadtlauf keine Müdigkeit gestattete.
So fehlten denn auch knapp 500 der Angemeldeten, darunter auch **GiselaB und LotharP.**
Tolle Stimmung trotz Regens
Im Gegensatz zu 2010 konnten jetzt die Räumlichkeiten des Gürzenich genutzt werden, was bei diesem Wetter sehr nützlich war.
Um 18 Uhr ging es dann für 1400 LäuferInnen im Hauptlauf über 10 km auf die Strecke. Unterstützt von 2 Sambagruppen trotzte man den widrigen Wetterbedingungen und ließ es sich nehmen, die Kölner Altstadt laufend zu erobern.
Pünktlich zum Zieleinlauf hatte dann auch der Wettergott ein Einsehen. Begleitet von echter kölscher Musik durch die Band „Bremsklötz" konnte man sein Lauferlebnis dann stimmungsvoll ausklingen lassen.
Im Vorfeld hatten die Verantwortlichen bereits darauf hingewiesen, dass die Laufstrecke durch die Kölner Altstadt winklig, eng und oft mit Kopfsteinpflaster besetzt ist. Dazu kam dann noch der starke Regen. Umso stärker sind die guten Zeiten in der Spitze des Teilnehmerfeldes einzuordnen.
Bei den Frauen konnte sich die Favoritin, Sanaa Koubaa von der LG Hilden, in hervorragenden 37:00, durchsetzen. Sie gewann vor Nina Kunz in 37:59 und **Birgit Lennartz** von der LLG St. Augustin in 39:29.
Ralf Görres, Vertriebsleiter des Hauptsponsors der Sparda-Bank West, hatte im Vorfeld bereits auf den sportlichen Auftritt seines Teams hingewiesen. Mit über 40 Mitarbeitern ging die Sparda-Bank gestern an den Start. Als besondere Motivation hatte Görres angekündigt, jedem Läufer der vor ihm ins Ziel läuft ein 50 Euro Startguthaben zu schenken. Am Ende kam Görres unter allen Männern und Frauen als 35 in 39:51 ins Ziel. Theoretisch könnte dem Vertriebsleiter sein sportliches Engagement jetzt 1.700 Euro kosten.

Jubiläen-Ecke

Im **August** sind im Verein:

Rainer Kuck	11 Jahre
Uschi Günther	4 Jahre
Herbie Engels	1 Jahr

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

31.07. **Köln,** Pohle, LennartzBi Oberndörfer, Kyrion, Tesch
05.08. **Aachen,** LennartzBi
06.08. **Brodenbach,** LennartzBi, Kyrion
06.08. **Mülheim,** WiemkerM+T
12.08. **Hausen,** LennartzBi, Reinisch
13.08. **Köln,** LennartzBi, Isbanner, WiemkerM
14.08. **Monschau,** Lämmlein
18.08. **Berg. GL,** Oberndörfer, Lohrengel
20.08. **Nürburgring,** MüllerH
25.08. **Berg. GL,** Oberndörfer, Lohrengel
27.08. **Niederzier,** Reinisch
25.08. **Berg. GL,** Oberndörfer, Lohrengel
04.09. **Köln,** WiemkerT, Menzel
18.09. **Sydney,** Menzel
23.-25.9. **Vettelschoß,** LennartzBi
25.09. **Erftstadt,** KucherA+O

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?

05.08. Alexander Rausch	61 Jahre
09.08. Holger Hofmann	44 Jahre
10.08. Karl-H. Bergmann	52 Jahre
11.08. Marianne Hohaus	72 Jahre

Noch Startkarten für:

20.08. Nürburgring (2)
27.08. Niederzier (2)
29.08. Simmern (3)
04.09. Köln (2)
05.09. Darmstadt (3)
11.09. Münster (2)
18.09. Karlsruhe (2)
24.09. Vettelschoss (
24.09. Troisdorf (3)
24.09. Duisburg (2)

(In Klammern Restkontingent) Weitere Veranstaltungen bitte nachfragen.

DEXTRO ENERGY Sports Nutrition

Privattherapeutische Praxis
René Bischur
Alfred-Keller-Str. 50
53721 Siegburg
Tel. 02241-1202801
Osteopathische Behandlungen
Manuelle Therapie
Massage
Lymphdrainage
Termine nach Vereinbarung

Am 12.11. kann Mann oder Frau oder im Team mal wieder für einige Stunden die Seele baumeln lassen. Von 15 Minuten für eine Runde bis zu 6 Stunden, wenn es dann alleine mit anderen sein soll.
Ach ja, es handelt sich um den 6-h-Lauf in Troisdorf, rund ums Aggerstadion, wo wir uns zuletzt in 2010 mit 3 Teams 6 Stunden vergnügt haben.
*Bitte vormerken. In diesem Jahr wird das Aufstellen der Teams und der organisatorische Rahmen von **Thomas und MarionW**. gestaltet.*