

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, 07.07.2012

Vereinsnachrichten 44-12

Mitte Juni haben wir uns gen Süden abgesetzt, aber am Mittwoch letzter Woche haben wir den Weg zurückgefunden und ich bin ab sofort bemüht, die LLG-Zeit(en) seit dem 15.06. Revue passieren zu lassen. Dies geschah/geschieht mit „leichter“ Verzögerung, da in unserer Abwesenheit ein derber Blitz unser Haus besuchte und sich darin kurz aufhielt. An der Beseitigung der Folgen arbeiten wir noch. Auch Antje und Olaf gönnten sich eine Auszeit von der HP und allem, aber Martin ist in die Bresche gesprungen und hat die Vereinsbelange homepageseitig bearbeitet und eingestellt. Dafür sei ihm ausdrücklich gedankt.



Am 16.06.2012 ging es Richtung Wesseling zum Städteverbindenden Laufevent. Bei Dauerregen und 16,9 Grad trafen wir dort ein. Aufgrund des Wetters war die Anzahl der teilnehmenden Läufer sehr überschaubar. Das HaraldM.



für die LLG den 10er absolvieren wollte, wussten wir...ich habe mich für die 5km Strecke nachgemeldet. Erfreulicherweise trafen wir vor Ort noch auf WolfgangK und GerhardP. Wolfgang hatte



sich auch für die 5km nachgemeldet und Gerhard für die 10km. Wolfgang und ich starteten um 15.45 Uhr für die 5km entlang des Rheins. Es war eine Wendepunktstrecke. Flach, nur kurz vor dem Ziel hieß es noch einmal alle Kräfte sammeln und eine überschaubare Anhöhe hinauf ins Ziel zu bezwingen.

Für mich lief es super, konnte ich doch auch meine 5km Zeit vom Vorjahr, mit 22:29 min um 1:32 unterbieten. Für Wolfgang lief es auch super mit 27:24 min. Die Stimmung vor Ort war so klasse, so dass wir dort ohne Probleme noch auf unsere 10 km Läufer warteten, um sie im Siegerfoto festhalten zu können. Denn beide LLG Athleten waren zügig

zurück. Genau genommen Gerhard nach 43:52 min und Harald nach 44:05 min. Für die LLG war diese Veranstaltung mit 3 Altersklassensiegern ein schöner Erfolg. Die Veranstalter vor Ort gaben sich große Mühe. Fürs leibliche Wohl war reichhaltig gesorgt und auch die Preise waren sehr moderat. **MarionW** Harald schreibt: Bin mehr als zufrieden. Es herrschten auch ganz passable Laufbedingungen, nicht zu warm, der Regen war auch kaum zu spüren und der Wind war auch ziemlich lau. Habe mich am Anfang an eine Gruppe aus Alter zusammen mit unserem Gerhard gehängt, die waren mir aber dann doch etwas zu schnell, so dass ich kurz vor km 4 abreißen lassen musste, bin aber trotzdem flott weitergelaufen und hätte auf den letzten Metern noch beinahe, den zwischen dem 2 Plätze vor mir ankommenden Gerhard und mir befindlichen Alterer überspurtet. Als der mich hörte hat der aber auch noch mal Gas gegeben.

27. Bensberger Frauenlauf „Rund um den Saaler See“

Freitag, 22. Juni 2012

Bei 18 Grad und dunklen Wolken führen wir Freitagnachmittag nach Bensberg zum diesjährigen Frauenlauf. Für ausreichend Parkplätze war, Dank Mediterana, gut gesorgt.

Vor Ort war alles sehr gut und überschaubar organisiert, so dass man rasch in Besitz der Startnummer kam. Als erstes waren die Girlies, sprich Schülerinnen, dran, mit einer kleinen Runde um den Saaler See. Als nächstes waren wir schon gefragt, die 5,8 km Läufer, mit 2 großen Runden um den See und durch den Wald.

5 min vor dem Startschuss schickte uns Petrus einen heftigen Regenguss, der dann aber zum Start wieder vorbei war.



Im Startfeld traf ich dann doch noch ein bekanntes Gesicht. Die Giselle aus Troisdorf. Diesmal war sie in Sachen Tochter unterwegs, denn die galt es bei diesem Lauf zu begleiten. Am Start waren in diesem Jahr ganze 124 Läuferinnen. Die Laufstrecke ging komplett durch den Wald, und war aufgrund der Wetterlage, teilweise entsprechend rutschig.

Bei km 3 fing es erneut heftig an zu regnen, aber es hielt ja nie so sehr lange an, so dass man wieder bei Sonne ins Ziel einlaufen konnte.

Hatte man die Ziellinie passiert, bekam jede Teilnehmerin eine rote Rose.

Als letztes schickte man die 10 km Läuferinnen an den Start.

Alles in Allem ein schöner Abendlauf, mit viel Herz organisiert. **MarionW**



Z. Vorsitzender: Jürgen Stempel

Geschäftsführer : Udo Lohngel
 Kassierer : Wolfgang Menzel

Veranstalt
 Harry Bergold

Jubiläen-Ecke

Im Juli sind im Verein:

Thomas Schmitz	8 Jahre
Marion Bader	7 Jahre
Frank Reinisch	4 Jahre
Nadine Groß	3 Jahre
Manfred Licharz	2 Jahre

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

08.07. Köln, Oberndorfer, Lennartz
Lohngel, Reinisch
Koppatsch
13.07. Köln, Oberndorfer
15.07. Schwalmtal, Lämmlein
26.07. Köln, WiemkerM+T
29.07. Köln, Oberndorfer
01.09. Nürburgring, MüllerH(R+L)
09.09. Münster, WiemkerT

Wer feiert seinen Geburtstag?

06.07. Helmut Maatz	65 Jahre
11.07. Karl-Heinz Tews	62 Jahre
15.07. Tillmann Stock	50 Jahre

Noch Startkarten für:

- 28.07. Bad Pyrmont (2)
- 23.09. Karlsruhe (2)
- 07.10. Brüssel (2)
- 14.10. Köln (56/98)
- 14.10. Essen (5)
- 28.10. Lucerne (2)
- 28.10. Frankfurt (5)
- 28.10. Remscheid (3)



(In Klammern Restkontingent)
 Weitere Veranstaltungen bitte nachfragen.

TRAININGSZEITEN-/Orte:

Montag,	18.00 Uhr	Menden
Dienstag,	18.30 Uhr	Rothenbach
Mittwoch,	18.00 Uhr	Aggerstadion
Donnerstag,	18.30 Uhr	Rothenbach
Samstag,	10.30 Uhr	Aggerstadion
Samstag,	15.30 Uhr	Rothenbach

Nächste VN: