

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, 19.09.2012

Vereinsnachrichten 62-12

19. Lauf „Rund um den Gregel“ in Engelskirchen

Nach 3 Stadionrunden gab es 3 Außenrunden und die LLG konnte sich über 2 Sieger freuen.

Zunächst kam **Martin** im Schweinsgalopp ins Stadion gespurdet und siegte gegen die Strecke, die anderen und sich selbst, denn mit einer sehr guten 37er Zeit rannte er sich den einen oder anderen Wettkampfer der letzten Wochen aus dem Kopf. Allerdings kursierte vor dem Start schon das Gerücht, dass vor dem Weihnachtspostamt in Engelskirchen eine lange Schlange, vorzugsweise Männer, in kurzen und bunten Hosen mit Laufschuhen an den Füßen gestanden haben sollen. Diese hätten dort ihre Wunschzeiten auf Wunschzetteln bei den irdischen Vertretern des Christkinds/ Weihdem Zettel von Martin soll gestanden gewinnen oder eine gute 37er Zeit. **Birgit** wollte den Lauf gewinnen, um was wohl so sein wird, denn in ihre Konkurrenz schon einen großarti-

nicht krank wird oder mit dem Auto in dann sollte die Cupsiegehrung am



nachtsmanne abgegeben. Auf haben, entweder die AK Fast hätte beides zugetroffen. den Aggertal Cup zu gewinnen, Gummersbach, am 30.09. hat gen Rückstand und wenn man

einen heftigen Stau gerät, 20.10. Birgit ganz vorne sehen.

Im September sind im Verein:

Jürgen Banse	19 Jahre
Heinz Günther	19 Jahre
Ernst Gust	19 Jahre
Mathias Hörmann	19 Jahre
Birgit Lennartz	19 Jahre
Karl Lennartz	19 Jahre
Ingrid Lennartz	19 Jahre
Burkhard Lennartz	19 Jahre
Heiner Lindner	19 Jahre
Udo Lohrengel	19 Jahre
Wolfgang Menzel	19 Jahre
Henning Ruhser	19 Jahre
Dieter Schuy	19 Jahre
Jürgen Steimel	19 Jahre
Tillmann Stock	19 Jahre
Rüdiger Hötger	12 Jahre
Gerd Dürr	9 Jahre
Anne Gerlach	9 Jahre
Waldemar Böttcher	1 Jahr

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

- 16.09. **Königswinter**, Maatz, LennartzBi, Tesch, Ziegert
- 21.09. **Vettelschoss**, LennartzBi, WiemkerM
- 22.09. **Vettelschoss**, LennartzBi, WiemkerM, Tesch, Menzel
- 23.09. **Vettelschoss**, LennartzBi, WiemkerM
- 23.09. **Köln**, Oberndörfer
- 23.09. **Bonn**, KucherA+O
- 30.09. **Gummersbach**, LennartzBi, Oberndörfer
- 30.09. **Erfstadt**, Tesch
- 03.10. **Leverkusen**, Tesch
- 03.10. **Waldbreitbach**, 2 Teams
- 07.10. **Brüssel**, KucherA+O
- 14.10. **Gardasee**, Lichtenberg
- 14.10. **Köln**, Reinisch, WiemkerTh, BöttcherW, ReglinA, Kyron
- 14.10. **Offenbach**, NeitzelA+B
- 14.10. **München**, Lohrengel
- 21.10. **Bonn**, Tesch
- 21.10. **Amsterdam**, Oberndörfer
- 28.10. **Remscheid**, Wiemker
- 28.10. **Frankfurt**, KucherA+O, SohniT
- 10.11. **Bonn**, Zacher
- 11.11. **Istanbul**, Tesch

Hildanus Lauf in Hilden am 15.09.12

Eine Woche nach meinem Münster Marathon zog es mich zum Hildanuslauf nach Hilden.

Irgendwo hatte ich gelesen, dass 7 Tage nach einem Marathon mit einer neuen 10er Bestzeit zu rechnen ist.

Der Lauf wurde von der LG Stadtwerke Hilden schon zum 18. Mal organisiert. Nach diversen Kinderläufen und einem 5 Km Lauf fand um 15.20 der 10 km Hauptlauf bei sonnigen 25 Grad statt.

140 Teilnehmer standen letztlich am Start um die 5 Runden unter die Füße zu nehmen. 2/3 der flachen Strecke führte über asphaltierte Wege durch ein Wohngebiet und 1/3 durch Wald.

Zuschauer waren eher weniger vorhanden, auch im Stadion nur Angehörige. Da der Hauptlauf der letzte des Tages war, wurden während diesem auch schon fleißig das Kuchenbuffet und sonstige Stände abgebaut. Einzig der sehr gute Sprecher hielt es bis zum Schluss aus.

Nun ja, das mit der 10er Bestzeit nach einem Marathon gehört für mich ins Reich der Märchen und Sagen.

Hatte hier mit schweren Beinen eine 50er Zeit und noch vor 2 Wochen beim Burg Wissem Lauf für 10,5 eine 49 er. Für mich gilt ab jetzt:

"Keine Tempoläufe mehr in der Regenerationsphase".



Am Mittwoch, den 3. Oktober findet um 10 Uhr zum dritten Mal der Staffellauf in Waldbreitbach statt.

Die LLG wird mit 2 Frauenteams am Start sein. **Marion** mit 3 weiteren Läuferinnen, die diesen Lauf als Trainingsmöglichkeit nutzen und vor allem einen schönen Tag in sportlichem Spaß und Freude erleben wollen.

Birgit und 2 weitere Läuferinnen sehen ebenfalls darin eine gute Trainingsmöglichkeit für weitere Aufgaben im Herbst.

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

Unser Veranstaltungswart teilt mit :

Meldung für den Vereinsausflug übernimmt vertretungsweise **bis Oktober Birgit** (lennartz@marathon-und-mehr.de), **ab dem 1.10. ist unser Veranstaltungswart Harry Bergold wieder aus dem Urlaub zurück und Ansprechpartner Vereinsausflug** (Tel: 02241-9761078 bzw. Email: (Harry.Bergold@t-online.de). Die Segway-Tour dient nur als Alternative, wer eine absolute Museumsallergie hat. Allerdings wird es mit Dr. Karl Lennartz eine sehr unterhaltsame und persönliche Führung. Der Museumsbesuch wird voll vom Verein übernommen, bei der Segway-Tour werden wohl Zusatzkosten von rund 40-50 Euro auf die Teilnehmer zukommen. Von allen selber zu tragen sind die Anreise und das Essen, wobei, je nach Spielraum, auch hier noch ein Vereinszuschuss erfolgen kann.

Harrys Birgits zweite Mitteilung

Wer feiert seinen Geburtstag?

19.09. Klaus Brendel	46 Jahre
25.09. Jürgen Steimel	57 Jahre
25.09. Dagmar Klandt	48 Jahre
25.09. Jürgen Steimel	57 Jahre
27.09. Norbert Dzialas	48 Jahre

Noch Startkarten für:

- 30.09. Erfstadt (2)
- 14.10. Köln (2/2)
- 14.10. Essen (5)
- 21.10. Refrath (5)
- 28.10. Lucerne (2)
- 28.10. Frankfurt (2)
- 28.10. Remscheid (-)
- 04.11. Bensberg (5)
- 11.11. Bottrop (1)
- 11.11. Leverkusen WLS (3)

(In Klammern Restkontingent)
Weitere Veranstaltungen bitte nachfragen.

