

Langlaufgemeinschaft Sankt Augustin
Geschäftsstelle
Zum Friedenskreuz 7 D-53797 Lohmar



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, 07.07.2013

Vereinsnachrichten 37-13



28. Aletsch Halbmarathon vom Sonntag, 30. Juni 2013

Die Einlaufzeit von 1:13:59 h für einen HM hinterließ schon einiges Stirnrunzeln bei den Kennern, aber aus einem schönen und schweren HM wurden am Renntag „nur“ 15,2 km, weil es in 2000 müM nun mal etwas andere Jahreszeiten geben kann, auch im Sommer.



Minusgrade ab 2.200 m, ordentlich Neuschnee, Nebel und Matsch oder Glätte ließen die Verantwortlichen bereits am Vortag die Entscheidung treffen, die Strecke zu verkürzen. Über 2.500 An- und Nachgemeldete waren von dieser Entscheidung betroffen, aber gemault wurde nur von denen, die frei von Sachkenntnis waren und überdies die Verantwortung nicht am Hals hatten. In 7 Startblöcken ging es auf die Kurzreise, die mit ca. 300 HöM nur ein Bruchteil der Anforderungen aufwies. Am Renntag war das Wetter deutlich freundlicher, aber die Entscheidung blieb richtig, denn 2.500 Erschöpfte in 2.600 m bei Minusgraden zeit- und sachgerecht zu versorgen ist nahezu unmöglich. So fand unsere Trainingswoche doch noch ein sehr gutes Ende und alles von uns Vorbereiteten waren mit ihrer Leistung sehr zufrieden.



die Entscheidung treffen, die Strecke zu verkürzen.

Über 2.500 An- und Nachgemeldete waren von dieser Entscheidung betroffen, aber gemault wurde nur von denen, die frei von Sachkenntnis waren und überdies die Verantwortung nicht am Hals hatten. In 7 Startblöcken ging es auf die Kurzreise, die mit ca. 300 HöM nur ein Bruchteil der Anforderungen aufwies. Am Renntag war das Wetter deutlich freundlicher, aber die Entscheidung blieb richtig, denn 2.500 Erschöpfte in 2.600 m bei Minusgraden zeit- und sachgerecht zu versorgen ist nahezu unmöglich. So fand unsere Trainingswoche doch noch ein sehr gutes Ende und alles von uns Vorbereiteten waren mit ihrer Leistung sehr zufrieden.

Im Juli sind im Verein:

| | |
|-----------------------|---------|
| Thomas Schmitz | 9 Jahre |
| Frank Reinisch | 5 Jahre |
| Manfred Licharz | 3 Jahre |
| Christine Staskiewicz | 1 Jahr |

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

- 05.07. Loope, Oberndorfer
- 06.07. O'ddorf, Maatz, LennartzBi
- 07.07. Köln, LennartzBi
- 12.07. Köln, LennartzBi
- 12.07. Horrem, Oberndorfer
- 14.07. M'gladbach, Reinisch
- 28.07. Köln, Oberndorfer
- 08.08. Leverkusen BLS, Obernd.
- 09.08. Hausen, Reinisch

Noch Startkarten für:

- 12.07. Köln (3)
- 25.07. Köln (4)
- 09.08. Waldbreitbach/Hausen (5)
- 01.09. Köln (3)
- 07.09. Nürburgring (2)
- 22.09. Vettelschoß (3)
- 13.10. Köln (19)
- 10.11. Hennef (5)



(In Klammern Restkontingent)
 Weitere Veranstaltungen bitte

Wer feiert seinen Geburtstag?

| | |
|------------------------|----------|
| 05.07. Marion Bader | 57 Jahre |
| 06.07. Helmut Maatz | 66 Jahre |
| 11.07. Karl-Heinz Tews | 63 Jahre |
| 15.07. Tillmann Stock | 51 Jahre |
| 19.07. Lutz Forst | 55 Jahre |
| 27.07. Herbert Bergold | 66 Jahre |

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 |



Am 1. Juli ging in unserer Region die Welt so ein bisschen unter und das erlebten **Martin, Frank und Waldemar** ganz persönlich und hautnah, als sie laufend an der Sieg unterwegs waren. Martin schreibt: *Wir haben im Freien geduscht, incl. Light+Sound Show (Blitz+Donner), es sind sogar Eisbällchen für uns vom Himmel gefallen. Die schlimmsten Minuten haben wir in dem Häuschen der Bushaltestelle vor der Brücke Siegmündung verweilt. Von dort haben wir das Naturspektakel beobachtet, welches auch den Autoverkehr aufgrund der Wasser- und Eismassen zum Stillstand zwang.*

In Geburtstagsorange, für uns Flaschen öffnend, letzten Dienstag am Rothenbach und dabei 20 LLG'ler, die mit Getränken und Leckereien durch Geburtstagskind Marion bestens versorgt wurden **Marion**, noch sehr jung an Jahren, konnte überzeugend darstellen tatsächlich geringfügig älter geworden zu sein.



Grüßföhner
 erer

