

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, 23.07.2013

Vereinsnachrichten 40-13



1. Kölner ZooLauf

Freitag, 12.07.2013

www.koelner-zoolauf.de



Ja, auch wenn es nicht wirklich stimmte, dass man zur Erlangung von Bestzeiten den Zoo ausgewählt hat, so waren die

Zeiten dennoch verblüffend gut. Das eine oder andere putzige Tierchen hätte sicher dafür sorgen können, dass sich manch einer nicht wieder erkannt hätte:-) Weit über 1000 gaben sich diesem attraktiven Nervenkitzel hin. 1-6 Runden waren möglich. Bei 1,8 km pro Runde (Veranstalterangabe) wären das knapp 11 km gewesen, aber das ist völlig abwegig, denn ab 3 Runden war das gesamte Feld von denen, die um die 45 oder schneller laufen, ein- oder

mehrfach zu überwinden und das auf den zum Teil engen Wegen im Zoogelände. Es war halt auch ein Training für Stimmbänder, die sich den Weg freirufen mussten. Von der LLG sah man nur Birgit auf den Spuren von Waschbär, Nilpferd & Co, aber das in furiosem Tempo.



In Hennef war Lauf- Bade- und Radeltag (Fachleute nennen es Triathlon) und da wollten Thorsten und Klaus nicht fehlen, denn es ist ja ein

Heimspiel. Allerdings wollten sie trotz Hitze nicht baden gehen und suchten sich das Ärgste, nämlich 10 km zu laufen, heraus. Das im Team, mit Klaus für die LLG, mit Thorsten für Hellas und der mittig stehende Stefan von der TLG ausgeliehen. Alle in der gleichen Disziplin mit bekannten „Künstlern“ auf der Schwimm- und Radstrecke. Es war von Beginn an spannend zu erleben, wie dicht die Abstände, wie ehrgeizig alle zu Werke gingen und wie sich die 3 Laufkontrahenten einstimmten, warm- bis heißliefen und warteten und sich wieder und wieder am Wechelpunkt auf der Radwiese einfanden und die Strecke schon mehrfach gedanklich abgelaufen waren. Bis auf Stefan war die Strecke bekannt – schwer, weil heiß und entweder einen im Nacken oder einen voraus. Von der Radstrecke gab es Kunde über Verschiebungen ganz vorne, denn da waren die 3 Teams nach dem Schwimmen. Platz 1 bis 4. Als erster wechselte ein „Radprofi“, denn der hatte sogar Bernd versägt und der versteht sich echt aufs Pedalieren. Er wiederum hatte Herbie fest im Griff und so wechselten unsere 3 in überschaubaren Abständen mit Thorsten voraus, der bei km 8 Besuch von Klaus bekam, ihn aber nicht an seinem Tempo teilhaben ließ und im Vorfeld wurde geglaubt, dass Stefan (der noch so junge) einen Rückstand rauslaufen kann, sah sich getäuscht. Die ca. 130 m beim Wechsel konnte er nicht wettmachen und sein Team wurde 4. Mannschaft im Gesamteinlauf. Thorsten an 3 und Klaus an 2 mit seinem Team der LLG.



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:

14.07. M'gladbach,	Reinisch
25.07. Köln,	LennartzBi
28.07. Köln,	Oberndörfer, TeschN, Neitzel
08.08. Leverkusen BLS,	Oberndörfer, Reinisch, Tesch
09.08. Hausen,	Reinisch, Lennartz
15.08. Leverkusen BLS,	Oberndörfer, Reinisch, Tesch

Noch Startkarten für:

09.08. Waldbreitbach/Hausen	(4)
01.09. Köln	(3)
07.09. Nürburgring	(2)
22.09. Vettelschoß	(3)
13.10. Köln	(11)
10.11. Hennef	(5)



(In Klammern Restkontingent) Weitere Veranstaltungen bitte nachfragen.

Wer feiert seinen Geburtstag?

27.07. Herbert Bergold	66 Jahre
29.07. Nadine Groß	32 Jahre
01.08. Helga Dick	51 Jahre
05.08. Alexander Rausch	63 Jahre
09.08. Holger Hofmann	46 Jahre
10.08. Karl-H. Bergmann	54 Jahre
11.08. Marianne Hohaus	74 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

Spiel-Sport-Familienfest

So. 14. Juli 11 Uhr Stadion Donrather Dreieck. Attraktives Bühnenprogramm und Verlosung • 3. Lohmarer Mannschaftslauf Mitmachaktionen für die ganze Familie • musikalischer Ausklang mit Live-Musik

Und wer war mit Team dabei? Birgit mit Gisele und Stefanie, die den Gesamtwettbewerb ziemlich klar gewonnen und in ihren Lauffröcken für „Aufsehen“ sorgten.



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