

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, 06.08.2013

Vereinsnachrichten 42-13

Zuerst frisch, dann lau, später warm und heiß bis drückend und dann kam der Regen mit Wind, der den Abbau und das Aufräumen erschwerte. So am 28.07. rund um die Poller Wiesen, wo man zwischen 5, 10 und 16 km wählen konnte.

Die Veranstaltung hat und ist Tradition und findet seit Jahrzehnten im gleichen Rahmen und Umfeld statt. Auch einige LLG'ler sieht man jedes Jahr dort am Start. Allerdings haben sich die Rahmenbedingungen in den letzten 3 Jahren deutlich verbessert wofür insbesondere ein Damentrio an der Spitze verantwortlich zeichnet.



Auf der 5 km –Strecke war die LLG nicht präsent aber über 10 sah man **Birgit**, für den Cup laufend mit nicht erholten Beinen vom Altstadtlauf sich mühend. Der gewünschte AK-Sieg gelang, um in der Wertung vorne zu bleiben.

Mehr LLG-Personal sah man dann auf den 10 Meilen, die 3-mal das Areal umrunden durften. **Franz** mit seiner Tochter tauchte unerwartet auf und stellte sich ihr für dieses Läuferchen als Begleiter zur Verfügung. **Achim** kam ohne seine Birgit, die nach Knie-OP sich diesen Belastungen noch nicht aussetzen wollte. Achim kam gut weg und lief bis km 11 ansprechend, aber dann tat sich ein schon vergessenes Muskelproblem auf und bei 11 war Ende und er wanderte zurück zum Ziel.

Solcherlei Unbill tat sich bei **Martin** nicht auf, der gerne hier läuft und dieses Mal den TLG'ler Stefan an die Hand nahm und ihn Kilometer für Kilometer im Gleichschritt begleitete. Alle Fotos bis km 14 zeigen sie einträchtig nebeneinander, nicht sonderlich angestrengt aber konzentriert bei der Sache. Auf dem letzten Kilometer hat Martin dann seine Erfahrung und sein Beißvermögen auf die Straße gebracht und ist Stefan um die 50



2013



Die 10 Meilen von Köln



Im **August** sind im Verein:
 Uschi Günther 6 Jahre

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

- 28.07. **Köln**, Oberndorfer, NeitzelA, Lämmlein, LennartzBi
- 08.08. **Leverkusen BLS**, Oberndorfer, Reinisch, Tesch, MüllerH
- 09.08. **Hausen**, Reinisch, Lennartz, KucherO
- 15.08. **Leverkusen BLS**, Oberndorfer, Reinisch, Tesch

Noch Startkarten für:

- 31.08. Köln (3)
- 07.09. Nürburgring (2)
- 22.09. Vettelschob (3)
- 13.10. Köln (4)
- 10.11. Hennef (3)



(In Klammern Re...
 Weitere Veranstaltungen bitte nachfragen.

Wer feiert seinen Geburtstag?

- 09.08. **Holger Hofmann** 46 Jahre
- 10.08. **Karl-H. Bergmann** 54 Jahre
- 11.08. **Marianne Hohaus** 74 Jahre
- 12.08. **Thorsten Sohni** 44 Jahre
- 15.08. **Franz Lämmlein** 61 Jahre
- 17.08. **Marianne Böttcher** 59 Jahre
- 18.08. **Jürgen Ziegert** 49 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

Unser 10-jähriger Vereinsausflug der LLG St. Augustin findet am Sonntag, den 15.09.2013 um 9:00 Uhr statt.

Er führt uns zu den Anfängen der Vereinsausflüge zurück, ins schöne Ahrtal. Wir werden per Bahn von Siegburg aus anreisen und eine schöne Wanderung entlang dem Rotweinwanderweg mit anschließender Weinverkostung erleben.

Datum: Sonntag, den 15.09.2013 um 9 Uhr
 Treffpunkt: Bahnhof Siegburg oder am Wanderstart
 Dauer der Bahnfahrt ca. 1,5 h, Wanderort: Ahrtal (Rotweinwanderweg)
 Wanderstrecke: ca. 12 km, Rückfahrt : ca. 18:00 Uhr per Bahn
 Kostenbetrag: abhängig von der Teilnehmerzahl

Bitte um Anmeldung bei Frank Kyrion unter **02242/867339** oder per Mail an

frankkyrion@web.de

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

- Schlichter : Udo Lohrengel
- Schlichter : Wolfgang Menzel

Veranstaltungswart : Frank Kyrion

