

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, 04.10.2013

Vereinsnachrichten 52-13

Jubiläum am Fühlinger See

„Die 25. Auflage des beliebten Laufes Rund um den Fühlinger See am 22.09.2013 war für alle Teilnehmer und auch die Veranstalter ein wahres Fest“, so die Kurzfassung des



Vorsitzenden Heijo Fetten von der LLG 80 Nordpark Köln. Genau 1140 Finalisten waren auf den vollkommen verkehrsfreien und exakt vermessenen Strecken bis hin zum Halbmarathon unterwegs und sie wurden nicht nur im Zielbereich von den freundlichen LLG 80-Helfern betreut. Das Wetter zeigte sich wieder einmal von der für Ausdauersportler besten Seite: Windstille und leicht bedeckter Himmel mit idealen Temperaturen erfreuten die Aktiven und machten so für viele Läuferinnen und Läufer ihre Anstrengung beinahe zum Vergnügen. Im Ziel erhielt jeder den schon traditionellen „Apfel mit Biss“, danach konnten alle ihren Durst mit alkoholfreien Getränken der Firma Krombacher löschen, sich mit Rosinen und anderen Leckereien erfrischen. Da die Veranstalter auf die gute Infrastruktur der Sportanlage Fühlinger See zurückgreifen können, gab es warmes Duschwasser bis zum letzten Teilnehmer. Die Nettozeitmessung mit Championchip ermöglichte auch eine zügige Auswertung der Ergebnisse.

Im LLG Trikot sah man **Martin** auf der HM-Strecke, der mit seinem Rennen sehr zufrieden war, da das Training zurzeit deutlich runtergefahren ist.

RUND UM DEN FÜHLINGER SEE
 25. LAUF, SONNTAG, 22. SEPTEMBER



24.09.
Rothenbach,
 19.45 Uhr

Gelbes Stirnband,
türkisfarbene Jacke, roter
Becher rechte + linke Hand...
 Das ist **Anne**, die mit uns am RB ihren am 18.09. stattgefundenen Geburtstag gefeiert hat.
 Hierzu warteten einige Quadratmeter Pizza auf uns und wir machten unsere Sache gut.

Es war auch ein Abschied auf Zeit, denn Anne + Bernd machten sich nur wenige Tage später auf den Weg in die neue Welt, um sich den mittlerweile geschlossenen Nationalparks, Museen und sonstigen Einrichtungen in einer mehrwöchigen Reise mit Wohnmobil zu nähern. Wir drücken Euch die Daumen, dass es ein beeindruckendes Erlebnis wird und Ihr gesund und munter demnächst wieder hier seid.



Im Oktober sind im Verein:

Marianne Böttcher	19 Jahre
Karl- Heinz Tews	15 Jahre
Bettina Knappe	15 Jahre
Burkhard Vitt	13 Jahre
Manfred Prokaska	13 Jahre
Achim Neitzel	13 Jahre
Stefan Grund	9 Jahre
Thorsten Sohni	8 Jahre
Gaby Altenrath	7 Jahre
Helga Dick	6 Jahre
Marion Kramer	4 Jahre
Mario Müller	2 Jahre

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

28.09. Köln, SohniM+T
28.09. Wingshausen, LennartzBi
29.09. Polch, Kyrion
03.10. W'breitbach, LLGMä
13.10. Köln, Menzel, WiemkerM, KucherA+O, Kyrion, Braun, Brendel, Oberndörfer, Isbaner, Weber, Reglin, Böttcher Tesch, LennartzBi
13.10. Bräunlingen, MüllerH
20.10. Bonn, Maatz
27.10. Remscheid, Lämmlein
27.10. Heidelberg, LennartzBi
10.11. Hennef, KucherO, Brendel, EngelsG+H, Maatz, Tesch, Steeger, LennartzBi, Kyrion,
08.12. Bad Honnef, LennartzBi KucherO

Noch Startkarten für:

27.10. Frankfurt (5)
02.11. Leverkusen (3)
03.11. Bensberg (5)
10.11. Bottrop (1)
23.11. Essen (2)
01.12. Mondorf (6)
08.12. Bad Honnef (5)
08.12. Leverkusen (3)
31.12. Bonn (26)

(In Klammern Restkontingent)
Weitere Veranstaltungen bitte nachfragen.



Wer feiert seinen Geburtstag?

08.10. Bettina Knappe	49 Jahre
08.10. Christof Hess	49 Jahre
17.10. Heinz Günther	69 Jahre

Schon beim Vereinsausflug, als wir uns anschickten, die Höhen über der Ahr zu erklimmen, war unmissverständlich zu erkennen, dass unsere vermeintlich Besten auch Schwächen haben – können.
 Die klar unter 40-MinutenLäufer hingen an den Anstiegen und gaben alles, um wieder aufzuschließen. Aber, wie befürchtet, hat Laufen nix mit Wandern am Berg zu tun. Die Erdanziehungskraft war deutlich stärker.
 Bestärkt wird die momentane Schwäche durch ein Ereignis am letzten Wochenende, wo sich Thorsten knapp mit der gleichen Zeit neben Marion über 10 km durchs Ziel retten konnte. Nur 1 Sekunde fehlte Marion zum Sieg.
 Diese Entwicklung werde ich wachen Auges in selbigem behalten und berichten.

Unser Veranstaltungswart, **Frank**, hat auch die Organisation des Jahresabschlussessens und die Teambildung für den Staffelmarahton in Pulheim übernommen.

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

Geschäftsführer : Udo Lohngel
 Kassierer : Wolfgang Menzel

Veranstaltungswart : Frank Kyrion