

**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  
 Priv 02246 - 915 90 80  
 info@LLG-St-Augustin.de, [www.LLG-St-Augustin.de](http://www.LLG-St-Augustin.de)  
[www.marathon-und-mehr.de](http://www.marathon-und-mehr.de)

Lohmar, 17.06.2014

**Vereinsnachrichten 30-14**



**Pfingstsportfest am 09.06. im Siegburger W.-Mundorf-Stadion**

Neben Sprintstrecken und anderen techn. Disziplinen konnte man auch 800, 1500 und 3000 m laufen.

Stammgast in den letzten Jahren **MartinO**, der knapp an Zeit kurz kam,

sich 5 min lang mit der Konkurrenz vergnügte und dann fertig, sich wieder seiner anwesenden Familie widmen konnte. Was kann man in 5 min machen? Z. B. 1500 m rennen, denn für 3000 m reichen zum einen derzeit die Körner und vor Ort die Zeit nicht.

Um die Mittagszeit gab es erstmal eine heftige Abkühlung von oben in Form von Graupelschauer und Wind, um dann bis zum Abend die Betonschüssel mit 33° wieder gut zu temperieren. Für die techn. Wettbewerbe nicht weiter von Belang und auch bis 400 m kann Hitze keine Einbußen bringen, aber schon ab 800 m verändert sich der Atemrhythmus, Schrittlänge und Frequenz, Ermüdung und Anstrengungsbereitschaft/Einstellung.

3,75 Runden waren zu laufen und als er nach 77,5 sec wieder vorbei kam, machte ich mir kleine Sorgen, ob das denn gut gehen kann. Es ging, bzw. lief. Mit 82 und 83er Runden im Kampf mit einem ganz jungen Läufer hielt er mit und näherte sich knapp der 5 min Grenze.

**13.06. im Aggerstadion in Troisdorf**  
**Läuferabend der TLG**

**Einer „arbeitet“, vier gucken zu!**

Neben einigen techn. Wettbewerben konnten 800, 1500 und 5000 m gelaufen werden.



**Troisdorfer LG**   
[www.troisdorfer-lg.de](http://www.troisdorfer-lg.de)

In den techn. Wettbewerben sah man **Thorsten, Klaus, Frank und Udo** im flankierenden Einsatz.

Klaus zeigte großes Geschick mit Besen und Maßband und seine Brille verhinderte, dass er von dem fliegenden Eisen (Kugelstoßen) etwas abbekam. Thorsten wollte noch ein bisschen trainieren und machte den Läufer. Mit Start- und Ergebnislisten in der Hand versorgte er Starter, Moderator u.a. Frank ist ein echter Gartenfreund und bewies an der Harke großes Können. In den Pausen holte er flugs sein mitge-

brachtes Sandspielzeug und zauberte Burgen und Berge. Ich fand meine Erfüllung im Betrieb des Windmessers beim Weitsprung. Bei über 60 Versuchen zeigte nur einmal etwas Wind an. Windstille ansonsten bei 14°. Dann kam der 5000er und



Martin zum Einsatz über 12,5 Runden. Obwohl er nicht verhalten anging, war er nach 150 m schon ziemlich weit zurück. Aber seine Stimmung war gut und mit 93er Runden tat er sein Möglichstes und eine Zeit von klar unter 20 min zeichnete sich ab.

In der 9. Runde lief er auf Tina Schneider auf, die sich übernommen hatte und „rückwärts“ lief. Er nahm sie ins Schlepptau und 2 Runden half Mann/Frau sich gegenseitig. Allerdings war sie eine Runde früher fertig und ließ Martin zurück, der dann in seiner letzten Runde alte „Zeiten“ aufleben ließ und in Tiefflugtempo sich zum Ziel begab

Geschäftsführer : Udo Lohngel  
 Kassierer : Wolfgang Menzel

**Im Juni sind im Verein:**

Klaus Heckmanns	18 Jahre
Werner Gieseler	9 Jahre
Klaus Braun	7 Jahre
Kerstin Kuhnke	2 Jahre
Anke Weber	1 Jahr

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

15.06. Hennef, Braun, Reinisch, Kaymer, Böttcher, SohniT, Gerlach
15.06. Aldenhoven, Kyron
29.06. Brixen, Steeger
29.06. Hennef, 1 Team
06.07. Waldniel, Lämmlein
14.09. Köln, Reinisch

**Wer feiert seinen Geburtstag?**

17.06. Mechthild Vogt	43 Jahre
17.06. Ingo Retzmann	46 Jahre
28.06. Marion Sohni	44 Jahre
29.06. Jörg Schmidt	48 Jahre
29.06. Frank Steinhauer	48 Jahre
30.06. Dagmar Müller-L.	46 Jahre

**Noch Startkarten für:**

29.06. Hennef
13.07. Köln
08.08. Hausen
15.08. Aachen
23.08. Köln
31.08. Köln
14.09. Münster
14.09. Köln
20.09. Vettelschoß
05.10. Essen
12.10. Essen
26.10. Frankfurt
09.11. Hennef
22.11. Essen

**Weitere Veranstaltungen bitte nachfragen.**

**TRAININGSZEITEN/-Orte:**

<b>Montag, 18.00 Uhr</b> Menden
<b>Dienstag, 18.30 Uhr</b> Rothenbach
<b>Mittwoch, 18.00 Uhr</b> Aggerstadion
<b>Donnerstag, 18.00 Uhr</b> Rothenbach
<b>Samstag, 10.30 Uhr</b> Aggerstadion
<b>Samstag, 16.00 Uhr</b> Rothenbach

