

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
 www.marathon-und-mehr.de

Lohmar, 26.08.2014

Vereinsnachrichten 44-14

32. Bahnlaufserie Bergisch Gladbach

2. Tag am 21.08.

Gleich im ersten Lauf trat **Harald** an. Auch wenn der Lauf etwas zu schnell für ihn, hängte er sich mächtig rein, aber schon nach 1 km signalisierte er, dass seine Befürchtungen eintreffen würden und

Donnerstag, 21.08.

17.50 Uhr 5.000 m 20:00 - 21:00 min
18.20 Uhr 5.000 m 19:00 - 20:00 min
18.50 Uhr 5.000 m 18:00 - 19:00 min
19.20 Uhr 5.000 m 17:00 - 18:00 min
19.50 Uhr **1000 m Zeitläufe**
20.30 Uhr 5.000 m 16:15 - 17:00 min
20.50 Uhr 5.000 m schneller 16:15 min
21.10 Uhr 5.000 m langsamer 21:00 min

er heute nicht zurecht kommen wird. Nach 2 km stand er dampfend neben der Piste und wollte von weiteren Auftritten auf der Bahn in diesem Jahr absehen.

Birgit hatte wieder den 4 Minutenschnitt im Auge und versuchte sich Runde um Runde daran. Aber es waren stets einige Zehntel mehr und aus Zehnteln werden dann Sekunden und am Ende ein Schnitt von 4:05,6 min/km.

Martin war berufsbedingt abwesend. Dafür war im 2. Rennen des Abends **Norbert** gefragt. Von Beginn an drückte er mächtig auf die Tube und lief konstant immer weiter nach vorne. Seine Endzeit erfüllte ihn mit Freude, denn davon konnte vorher nicht ausgegangen werden.

Auch das 4. Rennen mit LLG-Beteiligung. **Klaus**, mit der Absicht alles zu geben, um dafür alles zu bekommen, was an diesem Abend, an diesem Ort möglich war, nämlich eine gute Zeit.

Deutlich geschickter ging er es an und sortierte sich dort ein, wo er sich zeitlich wohlfühlte. Dann sah er, zunächst noch in weiter Ferne, bekannte Läufer und machte sich auf den Weg, deren

Vorsprung von Runde zu Runde aufzuholen. 300 m vor dem Ziel war er dran und da war eine gute 17er Zeit sicher. Sein Endspurt hätte auch Martin erfreut.

Wie immer dann im letzten Rennen, im Schutz der Dunkelheit, meine 12,5 Runden. Es lief nicht so schön locker wie noch eine Woche zuvor, aber einige, die über 3000 noch vor mir waren, sahen jetzt erstmalig meine Rücklichter. Vielleicht setzt sich das dann über 10.000 am 28.08.

Im September sind im Verein:

Birgit Lennartz	21 Jahre
und weitere 11 Gründungsmitglieder LLG	
Rüdiger Hötger	14 Jahre
Olaf Kucher	12 Jahre
Gerd Dürr	11 Jahre
Anne Gerlach	11 Jahre
Waldemar Böttcher	3 Jahre
Mechthild Voigt	2 Jahre

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

23.08. **Köln**, KucherO, Menzel, Teusch
 24.08. **Leichlingen**, LennartzBi
 24.08. **Wesseling**, Nitsche
 28.08. **GL**, LennartzBi, Lohrengel
 30.08. **Niederzier**, Tesch
 30.08. **Altenahr**, LennartzBi, Loh.
 05.09. **Troisdorf**, Oberndörfer
 12.09. **GL**, Kaymer
 14.09. **Köln**, Reinisch, Oberndörfer
 14.09. **Münster**, LennartzBi
 21.09. **Vettelschoß**, LennartzBi
 28.09. **Berlin**, WiemkerM+Th, KucherO
 11.10. **Köln**, SohniM+Th, Braun
 27.10. **Frankfurt**, SohniTh

Wer feiert seinen Geburtstag?
30.08. Klaus Heckmanns 55 Jahre

31.08.
Henning
Ruhser
70 Jahre

31.08. Gerhard Pohle 64 Jahre
01.09. Dieter Schuy 69 Jahre
02.09. Stefan Grund 52 Jahre
04.09. Manfred Prokaska 57 Jahre

Noch Startkarten für:

31.08. Köln
 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:

Montag, 18.00 Uhr Menden
Dienstag, 18.30 Uhr Rothenbach
Mittwoch, 18.00 Uhr Aggerstadion
Donnerstag, 18.00 Uhr Rothenbach
Samstag, 10.30 Uhr Aggerstadion
Samstag, 16.00 Uhr Rothenbach

Veranstaltungswart :
 Konrad Waßmann



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

Geschäftsführer : Udo Lohrengel
 Kassierer : Wolfgang Menzel