

Langlaufgemeinschaft Sankt Augustin
Geschäftsstelle
Zum Friedenskreuz 7 D-53797 Lohmar



Vereinsnummer der LLG St. Augustin im LVN 30141

Tel. 02246 - 911 647 Mobil 0151-25866395
Priv 02246 - 915 90 80
info@LLG-St-Augustin.de, www.LLG-St-Augustin.de
www.marathon-und-mehr.de

Lohmar, 04.10.2018

Vereinsnachrichten 27-18

LLG
80

16.09.18 – 30. Lauf rund um den Fühlinger See



Optimales Laufwetter im Kölner Norden, wo gleich mehrere schnelle Strecken für gute Ergebnisse sorgen können. Diese Möglichkeit wollte auch Wolfgang in Vorbereitung auf Köln nutzen und trat im Naherholungsgebiet an. Gut, das mit dem Erholen ist speziell für hinterher gedacht, aber man kann sich ja während des Laufes (HM) 2 h darauf freuen.

Obwohl in Köln gelegen ist doch alles grün oder blau, jedenfalls dann, wenn Wasser in den 7 Teichen vorhanden ist. Reste davon waren aber noch zu sehen.

Der HM ist am besten besetzt und zog knapp 500 StarterInnen, die um 11.30 h aufbrachen. 455 kamen immerhin ins Ziel. Das Veranstalterteam ist erfahren und routiniert. Individuelle Fehler werden schnell erkannt und behoben.

Alle Distanzen führen um die Regattastrecke der Ruderweltmeisterschaft von 1998. Die Strecken sind DLV-vermessen. Die Vermessung der Strecken wurde auf der Grundlage der Internationalen Wettkampffregel 240.3 (IWR) durch einen lizenzierten DLV-Vermesser durchgeführt, sie erfüllen die Vorgaben des DLV-Streckenzertifikates (Bestenlistenfähig). Der Lauf wird als Volks- und Straßenlauf durchgeführt.

Im Oktober sind im Verein:

Wolfgang Koppatsch	23 Jahre
Bettina Knappe	20 Jahre
Manfred Prokaska	19 Jahre
Achim Neitzel	18 Jahre
Burckhard Vitt	18 Jahre
Stefan Grund	14 Jahre
Torsten Sohni	13 Jahre
Gaby Altenrath	12 Jahre
Mario Müller	7 Jahre
Sandra Wingen	1 Jahr

Wer ist wann und wo für die LLG

16.09. **Köln**, Menzel
16.09. **Siegburg**, Nitsche, Tesch Kaulbach, Reinisch
16.09. **Berlin**, SchmitzIlse, Steimel
30.09. **Bonn**, Lorenz-Kimmich
06.10. **Hangelar**, Nitsche, Gerlach Scholl
07.10. **Köln**, Menzel, Lorenz-Kimmich, Kaulbach, SchmitzIlse
TeschN, Braun, Oberndorfer Bergmann, Böttcher
14.10. **Essen**, Lämmlein
21.10. **Bonn**, Lorenz-Kimmich
21.10. **Refrath**, Tesch
28.10. **Auckland**, Menzel
28.10. **Thomasberg**, Ilse

Noch Startkarten für:

21.10. Refrath (3)
04.11. Bensberg (4)
11.11. Leverkusen (3)
01.12. Marienhagen (2)
09.12. Ägidienberg (1)

Weitere Veranstaltungen bitte nachfragen.

12. Siegburger
HIT-Citylauf

16. September 2018

mit REGIONS-Meisterschaften Süd-Ost

Mit 440 Zieleinläufen, davon 240 Erwachsene war die Resonanz auch für die 12. Auflage normal. Der mitlaufenden Feuerwehr wurde große Aufmerksamkeit zuteil, denn sie stellten sich in den Dienst der Sache Spendenlauf, in Bezug auf den Brandeinsatz am 7.8. in SU- Brückberg. Der TV Kaldauen organisierte das Geschehen rund um den Michaelsberg, das mit dem 10 km-Lauf um 12:15 h mittags begann.

Start und Ziel waren für die 10 km die Poststraße, für die sich Frank, Barbara und Norbert entschieden hatten. Mit der Hälfte war Bernd an dem Tag bestens versorgt. Aber erfüllte sich den „Traum“ unter 20 min zu bleiben.

Da das Laufgeschehen im Vorfeld gut beworben wurde, waren auch zahlreiche Zuschauer auf dem Marktplatz, die nicht schlecht staunten, wie schnell man mit oder ohne „Ausrüstung“ um den Michaelsberg herumlaufen kann.

Start und Ziel waren für die 10 km die Poststraße, für die sich Frank, Barbara und Norbert entschieden hatten. Mit der Hälfte war Bernd an dem Tag bestens versorgt. Aber erfüllte sich den „Traum“ unter 20 min zu bleiben.



TRAININGSZEITEN-/Orte:

Montag, 18.00 Uhr Menden
Dienstag, 18.30 Uhr Rothenbach
Mittwoch, 18 U TT Aggerstadion
Donnerstag, 18.00 Uhr R'bach
Samstag, 15.30 Uhr Rothenbach

Geschäft
Kassier

Wer feiert seinen Geburtstag?

08.10. Bettina Knappe 54 Jahre
08.10. Christoph Hess 54 Jahre
16.10. Ilse Schmitz 55 Jahre
17.10. Heinz Günther 74 Jahre
20.10. Frank Kyrion 52 Jahre
20.10. Marion Wiemker-S. 51 Jahre
24.10. Kerstin Kuhnke 42 Jahre

