

Langlaufgemeinschaft Sankt Augustin Geschäftsstelle Feldstraße 4 D-53797 Lohmar-Inger



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, 29.11.2010

Vereinsnachrichten 67-10

1. Am Samstag (27.11.10) waren Antje und ich beim 20. TUSEM Blumensaat-Lauf in Essen-Kupferdreh am Baldeneysee. In Vorbereitung auf den Siebengebirgsmarathon wollte ich noch einen Halbmarathon absolvieren. Außerdem liegt der Reiz des Laufes auch darin, dass man direkt am See entlang läuft und meist einen schönen Blick aufs Wasser hat. Die Bedingungen waren recht gut, trotz der wenigen Grad über Null war es trocken und nicht windig. Außerdem ist die Pendel-Strecke flach und durchgehend asphaltiert. Also

eigentlich gute Voraussetzungen für einen schnellen HM. Ich merkte aber schon auf den ersten Kilometern, dass ich heute nicht so leichtfüßig unterwegs war, wie ich es normalerweise kann. Ich versuchte trotzdem einen Schnitt von 4:10-4:15/km zu laufen, was mir aber nur auf den ersten 10 km gelang. Nach 1:31:22 war ich als 50. gesamt und 10. der M45 im Ziel, wo Antje schon auf mich wartete und ein Foto schoss. Trotz meiner Enttäuschung über das Resultat war es doch auch ein schöner Tag, denn wir trafen alte Bekannte wieder und waren anschließend noch bei guten Freunden in E-Werden zu Gast. **OlafK**



Jubiläen-Ecke

Im Dezember sind im Verein:

Herbert Einsiedel	15 Jahre
Eugen Kuntzmann	16 Jahre
Alois Weyer	16 Jahre
Dagmar Müller-Lennartz	15 Jahre
Holger Hofmann	12 Jahre
Jochen Herrmann	11 Jahre
Andreas Gebauer	10 Jahre
Martin Oberndörfer	7 Jahre
Christof Hess	5 Jahre
Norbert Tesch	3 Jahre

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

- 28.11. **Herten**, Oberndörfer
- 28.11. **Mondorf**, Trinks, Reinisch, LennartzBi, Klein
- 04.12. **Löhndorf**, LennartzBi
- 05.12. **Erpel**, LennartzBi
- 05.12. **Köln**, Dürr
- 11.12. **Bockenberg**, LennartzBi
- 12.12. **Bad Honnef**, Klein, EngelsH +G, KucherO, LennartzBi Oberndörfer
- 31.12. **Bonn**, NeitzelB+A, KucherO SohnIT
- 16.01. **Pulheim**, 3 Mannschaften

41. WINTERLAUF SERIE 2010 – 2011

Start: Waldstadion Milchborntal
Bergisch Gladbach - Bensberg, Hardtweg 42



	kurze Strecke	lange Strecke
Start	14.00 Uhr	14.10 Uhr
1. Lauf	27.11.2010 5,2 km	7,8 km
2. Lauf	11.12.2010 6,3 km	10,1 km
3. Lauf	15.01.2011 7,1 km	11,7 km

Informationen, Ausschreibungen und Anmeldung unter:
www.sg-bockenberg.de
oder im Hies der Vereine, neben dem Waldstadion

2. 41. Winterlaufserie 2010-2011 der SG Bockenberg

Eine ausgesprochen gute Beteiligung im Bensberger Milchborntal als vorweggenommenes Lob für die Veranstalter. Zwei mittelschwere Strecken erwarteten die LäuferInnen, wovon sich **NorbertT und BirgitL** die 7,8 km Langstrecke ausgesucht hatten. Sie wurden mit 100 HöM und etwas Schnee für das Gleichgewicht sowie Natur pur für die Augen belohnt. Im Stadion fängt alles an und hört auch alles auf. Birgit läuft sehr gerne im Milchborntal und wird sicher wieder, auf der leicht längeren Strecken am 11.12. dabei sein.



Wer feiert seinen Geburtstag?

- 27.11. **Jörg Holzschneider** 48 Jahre
- 29.11. **Gerlinde Schuy** 53 Jahre
- 07.12. **Wolfgang Koppatsch** 78 Jahre
- 08.12. **Konrad Waßmann** 55 Jahre

Noch Startkarten für:

- 05.12. Köln (1)
 - 13.03. Kandel (3)
 - 20.03. Steinfurt (3)
 - 26.03. Königsforst (5)
 - 10.04. Bonn (14)
 - 17.04. Weilburg (2)
 - 01.05. St. Wendel (2)
 - 08.05. Düsseldorf (5)
- (In Klammern Restkontingent)
Weitere Veranstaltungen bitte nachfragen.



3. Am 16. Januar 2011 findet der 14. Pulheimer Staffelmaraon statt.

Marions arbeitet derzeit an den Teamaufstellungen und Ihr könntet an der Aufgabe: **Wie komme ich an den Chip?** arbeiten.

Vorschlag: Der ankommende Läufer geht nach Überlaufen der Ziellinie ein wenig zur Seite und der übernehmende Läufer springt herbei, an den Unterschenkel des Ankommenden und löst das Klettenband. Dann legt er sich das Klettenband an den eigenen Unterschenkel, oberhalb des Knöchels, drückt das Klettenband zusammen, kurzer Check und los geht's. Damit dieser Ablauf auch funktioniert, sollte er als Trockenübung am Renntag vor dem eigentlichen Start ein wenig geübt werden, damit im Rennen keine übermäßige Hektik entsteht.

4. Nächste Ausgabe:

6 LäuferInnen der LLG auf dem Weihnachtsmarkt in Mondorf gesichtet und „meine 30 km von Herten-Bertlich“.

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

Geschäftsführer : Udo Lohrengel
Kassierer : Wolfgang Menzel

Veranstaltungswart :
Marion Sohni