

# 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, 22.11.2011

## Vereinsnachrichten 82-11

Am 29. Januar 2012 wird der Spicher Wald ganz im Zeichen des Nordrhein-Crosslaufes stehen. Der Sportevent wird auf dem Gelände der Gemeinschaftsgrundschule Asselbachstraße mit angrenzender Dreifachturnhalle stattfinden. Auf den 1,5 km langen Runden, die mit 30m Höhenunterschied querfeldein durch das Spicher Waldgebiet führen werden, können die Crossläufer ihre Ausdauer und Kraft unter Beweis stellen. Parkmöglichkeiten, Dusch- und Umkleegelegenheiten sowie Speisen und Getränke werden ausreichend zur Verfügung stehen.

Als **FrankR** das las, entwickelte er spontan Lust auf eine Teilnahme und sendet schon jetzt die Botschaft an alle in der M50/55 aus, um mit einer oder gar mehreren Mannschaften dabei zu sein. Dieser Aufruf ist aber auch an alle anderen gerichtet, diese Veranstaltung der TLG zu unterstützen.

Cross ist nicht jedermanns Sache und die meisten sind auf solchem Gelände völlig unerfahren, obwohl sie durchaus schon mal am Rothenbach oder sonst wo einer Pfütze begegnet sind oder sich des zu durchlaufenden Schlamms erfreut haben. Gleichwohl heißt Cross nicht Schlamm laufen sondern das Laufen auf natürlichem Boden, mit Richtungsänderungen, etwas Rau und Runter, wechselndem Belag wie Tempowechsel. Also ein Spiel mit Strecke, Gegner, Wetter und mit sich selbst.

Da immer dabei, weil dat prima is!

**Streckenlänge, Zeitplan, Mannschaften demnächst.**

**Anmeldungen sind nur über den Verein möglich, da Meisterschaften.**

### 25.11. Gemeinsames Essen der LLG zum Jahresabschluss, Haus Sonnenschein, Blankenberg, Wingertkeller, 19:30 Uhr



Mit Stand November 2010 wurden die statistischen Auswertungen, siehe links, auf unserer Website eingestellt. Die Auswertung war und ist darauf angelegt, so viele wie möglich berücksichtigen zu können, um auch von der allgemeinen Form, der rein nach Leistung ausgerichteten Aufzählung weg zu kommen. Die Leistungen sind nach Jahrgängen sortiert und wenn einer z.B. Jahrgang 1969 ist, dann muss er bei den 42jährigen suchen, denn bis 2011 sind es nun mal 42 Jahre. In den nächsten Tagen werdet ihr alle Dateien auf der Website einsehen können.

### Jubiläen-Ecke

Im November sind im Verein:

Harald Müller	18 Jahre
Walter Müller	18 Jahre
Herbert Bergold	15 Jahre
Arnold Pietras	15 Jahre
Lothar Prang	14 Jahre
Jörg Schmidt	14 Jahre
Katja Ratte	12 Jahre
<b>Rocco Lo Bartolo</b>	<b>10 Jahre</b>
Antje Kucher	8 Jahre
Carsten Nitschke	5 Jahre
Christine Hülstrunk	5 Jahre
Natalie Tesch	4 Jahre
Jörg Holzschneider	3 Jahre

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

26.11.	<b>Bensberg</b> , LennartzBi
27.11.	<b>Mondorf</b> , Reinisch, LennartzBi, KucherA+O, Böttcher
04.12.	<b>Köln</b> , Dürr, Tesch
04.12.	<b>Erpel</b> , LennartzBi, Lohrengel
11.12.	<b>Leverkusen</b> , Oberndörfer
11.12.	<b>Bad Honnef</b> , Reinisch, KucherO
31.12.	<b>Bonn</b> , NeitzelB+A, Reinisch, SohniT, Oberndörfer, Zacher

### Wer feiert seinen Geburtstag?

23.11.	<b>Rüdiger Hötger</b>	54 Jahre
27.11.	<b>Jörg Holzschneider</b>	49 Jahre
29.11.	<b>Gerlinde Schuv</b>	54 Jahre

### TRAININGSZEITEN-/Orte:

<b>Montag</b>	<b>18.00 Uhr</b>	Menden
<b>Dienstag</b>	<b>18.30 Uhr</b>	Rothenbach
<b>Mittwoch</b>	<b>09.30 Uhr</b>	Rothenbach
<b>Mittwoch</b>	<b>18.00 Uhr</b>	Aggerstadion
<b>Donnerstag</b>	<b>18.30 Uhr</b>	Rothenbach
<b>Samstag</b>	<b>10.30 Uhr</b>	Aggerstadion
<b>Samstag</b>	<b>15.30 Uhr</b>	Rothenbach

### Noch Startkarten für:

04.12.	Erpel (1)
11.12.	Bad Honnef (3)
11.12.	Leverkusen (1)
31.12.	Bonn (4)
31.12.	Köln (3)
22.04.	Bonn (6)



(In Klammern Restkontingent)  
Weitere Veranstaltungen bitte nachfragen.

Name	Änderungsdatum	Typ	Größe
FRAUEN VR17-28, Stand 201111.pdf	22.11.2011 12:37	Adobe Acrobat D...	189 KB
FRAUEN VR29-38, Stand 201111.pdf	22.11.2011 12:38	Adobe Acrobat D...	219 KB
FRAUEN VR39-48, Stand 201111.pdf	22.11.2011 12:39	Adobe Acrobat D...	213 KB
FRAUEN VR49-63, Stand 201111.pdf	22.11.2011 12:40	Adobe Acrobat D...	277 KB
MÄNNER VR22-32, Stand 201111.pdf	22.11.2011 12:41	Adobe Acrobat D...	209 KB
MÄNNER VR33-42, Stand 201111.pdf	22.11.2011 12:42	Adobe Acrobat D...	331 KB
MÄNNER VR43-52, Stand 201111.pdf	22.11.2011 12:43	Adobe Acrobat D...	445 KB
MÄNNER VR53-62, Stand 201111.pdf	22.11.2011 12:44	Adobe Acrobat D...	415 KB
MÄNNER VR63-78, Stand 201111.pdf	22.11.2011 12:45	Adobe Acrobat D...	292 KB
Platzierungszahl MäFr Stand 221111.pdf	22.11.2011 12:23	Adobe Acrobat D...	63 KB
VereinsRekordeFRAUEN 201111.pdf	22.11.2011 12:49	Adobe Acrobat D...	287 KB
VereinsRekordeMÄNNER 201111.pdf	22.11.2011 12:50	Adobe Acrobat D...	109 KB

### Pulheimer Staffelmarahton mit 3 oder 4 Mann-/Frauenschaften

Anzumelden sind unsere Teams unbedingt noch vor Weihnachten. Änderungen/Korrekturen/Ausfälle hat es immer gegeben und werden kurzfristig verarbeitet.

Angeboten werden:

Gruppe 1: bis W/M 35 (keine gemischten Staffeln) 15. Januar 2012

Gruppe 2: W/M 40 und älter (keine gemischten Staffeln)

Gruppe 3: gemischte Staffeln (mind. 3 Etappen müssen von weiblichen Teilnehmerinnen, ohne AK-Einteilung)

Der/die jüngste Staffelläufer/in legt die Alterklasse der Staffel fest.

Jugendliche werden als Hauptklasse gewertet.

*Das HomepageTeam hat Zuwachs bekommen. Mit MartinOberndörfer ist einer dazu gestoßen, der schon gewisse Erfahrungen mit eigenen Seiten und die seines Tischtennisvereins sammeln konnte. Damit können u.a. auch urlaubsbedingte Abwesenheiten kompensiert und natürlich auch die Erweiterung von Kapazität erzielt werden.*

Am kommenden Freitag in Blankenberg, werde ich die LLG-Textilien dabei haben. Jacken, dick oder dünn, SoftshellWesten, Trikots, T-Shirts mit kurzem oder langem Arm. Ebenso Schuhe, Laufhandschuhe, Armlinge, Socken usw. Spezielle Wunsch bitte vorab per Mail mitteilen. uLo

Mit VN 82-11 erscheinen alle Jahrgangsübersichten über 10, HM und MAR sowie 3, 5 und 10.000 m Bahn getrennt nach Frauen und Männern.

Warum muss gerade immer im Bereich der Verpflegungsstellen während eines langen Laufes so besonders viel „Krach“ sein. Da mühen sich schreiende Moderatoren ab, die Leute am Streckenrand zu unterhalten oder Musikgruppen verbreiten laut Verstärktes. Die Verpflegungsstelle sollte auch ein Platz für einen kurzen Kontakt mit Betreuern sein dürfen, wo man Informationen austauschen kann, was aber oft durch die Lautstärke nicht möglich ist. Oftmals flüchten die Läufer von diesem Ort, wo sie sich besser länger aufhalten sollten, um Folgeprobleme zu vermeiden“.

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

Geschäftsführer : Udo Lohrengel  
Kassierer : Wolfgang Menzel

Veranstaltungswart :  
Marion Sohni

ALTER	LEISTUNG	NAME	JAHRGANG	DATUM	ORT
17 Jahre	38:36	TESCH Natalie	1991	09.05.2008	Neuwied
18 Jahre					
19 Jahre					
20 Jahre					
21 Jahre	42:15	GÜNTHER Marlen	1983	20.11.2004	Köln-Porz
22 Jahre	41:30	GÜNTHER Marlen	1983	07.06.2005	Wesseling
23 Jahre	38:17	GÜNTHER Marlen	1983	31.12.2006	Herne
24 Jahre	40:15	KRESSE Nicole	1973	19.01.1997	Köln-Porz
25 Jahre	36:50	KRESSE Nicole	1973	20.05.1998	Sonsbeck
26 Jahre					
27 Jahre	47:50	MENZ Britta	1973	12.06.2000	Herdecke
28 Jahre	44:41	LENK Kerstin	1969	28.06.1997	Troisdorf
29 Jahre	35:52	LENNARTZ Birgit	1965	11.09.1994	Usingen
30 Jahre	36:27	LENNARTZ Birgit	1965	28.05.1995	Bonn
31 Jahre	36:45	LENNARTZ Birgit	1965	26.05.1996	Bonn
32 Jahre	36:25	LENNARTZ Birgit	1965	26.04.1997	Andernach
33 Jahre	37:07	LENNARTZ Birgit	1965	04.04.1998	Wegberg
34 Jahre	36:32	LENNARTZ Birgit	1965	26.09.1999	Hilden
35 Jahre	36:14	LENNARTZ Birgit	1965	05.09.2000	Dürwiss
36 Jahre	35:55	LENNARTZ Birgit	1965	20.05.2001	Bonn
37 Jahre	37:47	LENNARTZ Birgit	1965	06.01.2002	Düren
38 Jahre	38:41	LENNARTZ Birgit	1965	13.07.2003	Troisdorf
39 Jahre	39:21	LENNARTZ Birgit	1965	27.04.2004	Köln
40 Jahre	37:59	LENNARTZ Birgit	1965	23.04.2005	Köln
41 Jahre	42:52	LENNARTZ Birgit	1965	31.12.2006	Lohmar
42 Jahre	39:20	LENNARTZ Birgit	1965	11.05.2007	Refrath
43 Jahre	38:10	LENNARTZ Birgit	1965	28.09.2008	Polch
44 Jahre	38:56	LENNARTZ Birgit	1965	04.10.2009	Polch
45 Jahre	39:34	LENNARTZ Birgit	1965	19.08.2010	Köln
46 Jahre	39:24	LENNARTZ Birgit	1965	01.06.2011	Bonn
47 Jahre	46:14	KUCHER Antje	1964	25.09.2011	Erfstadt
48 Jahre	52:29	BUSLEI Gisela	1960	23.08.2008	Troisdorf
49 Jahre	51:25	SCHUY Gerlinde	1957	05.03.2006	Leverkusen
50 Jahre	52:22	BUSLEI Gisela	1960	19.08.2010	Köln
51 Jahre	53:46	WEITERMANN Ursula	1949	16.01.2000	Köln-Porz
52 Jahre	50:54	WEITERMANN Ursula	1949	20.05.2001	Bonn
53 Jahre	51:34	GERLACH Anne	1950	23.09.2003	Wesseling
54 Jahre	50:34	GUTBRODT Dietlind	1942	16.09.1996	Friedrichstadt
55 Jahre	45:10	GUTBRODT Dietlind	1942	06.05.1997	Niebull
56 Jahre	56:27	WEITERMANN Ursula	1949	30.07.2005	Troisdorf
57 Jahre	57:00	WEITERMANN Ursula	1949	15.10.2006	Köln
58 Jahre	54:59	WEITERMANN Ursula	1949	02.06.2007	Troisdorf
59 Jahre					
60 Jahre	57:06	GERLACH Anne	1950	29.08.2010	Troisdorf
61 Jahre	57:24	GERLACH Anne	1950	18.06.2011	Hennef
62 Jahre	1:07:35	MERTEN Kläre	1933	08.01.1995	Köln-Porz
63 Jahre	1:06:22	MERTEN Kläre	1933	14.04.1996	Porz-Zündorf