

# 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, 10.12.2011

## Vereinsnachrichten 88-11

### Nordrhein - Crossmeisterschaften 29. Januar 2012 in Troisdorf-Spich

Veranstalter: Leichtathletik-Verband Nordrhein e.V.  
Ausrichter: LVN-Kreis Bonn/Rhein-Sieg  
Örtlicher Ausrichter: Troisdorfer LG 1966 e.V.  
Austragungsort: 53842 Troisdorf-Spich, Grundschule Asselbachstraße

#### Meisterschaftswettbewerbe / Zeitplan

Lauf	Zeit	Klassen	Strecke
1*	11:00 Uhr	Frauen Mittelstrecke Seniorinnen W 40 bis W 70	2 große Runden (ca. 3.300 m)
2*	11:20 Uhr	WJ U18 WJ U20	2 große Runden (ca. 3.300 m)
3*	11:40 Uhr	WJ U16	1 kleine und 1 große Runde (ca. 2.210 m)
4*	11:55 Uhr	MJ U16	1 kleine und 1 große Runde (ca. 2.110 m)
5*	12:10 Uhr	Männer Langstrecke Junioren U23 Senioren M 30 bis M 35	5 große Runden (ca. 8.080 m)
6*	12:55 Uhr	MJ U18	2 große Runden (ca. 3.300 m)
7*	13:15 Uhr	Senioren M 40 bis M 45 MJ U20 Langstrecke	4 große Runden (ca. 6.250 m)
8*	13:50 Uhr	Senioren M 50 bis M75	4 große Runden (ca. 6.250 m)
9*	14:30 Uhr	Frauen Langstrecke Juniorinnen U23 Seniorinnen W 30 bis W 35	4 große Runden (ca. 6.250 m)
10*	15:10 Uhr	Männer Mittelstrecke MJ U20 Mittelstrecke	2 große Runden (ca. 3.300m)

\* Um Missverständnisse bei den gemeldeten Klassen zu vermeiden,  
bitte die Lauf-Nr. bei der Meldung angeben!

#### Wertung

Es erfolgt eine Einzelwertung in folgenden Klassen:  
M 14, M 15, MJ U18, MJ U20, Junioren U23, Männer, M 30, M 35, M 40, M 45, M 50, M 55, M 60, M 65,  
M 70, M 75  
W 14, W 15, WJ U18, WJ U20, Juniorinnen U23, Frauen, W 30, W 35, W 40, W 45, W 50, W 55, W 60,  
W 65, W 70

Bei den Mannschaftswertungen wird wie folgt verfahren:  
Je drei Läufer eines Vereins oder einer LG werden innerhalb der gemeldeten Wettkampfkategorie  
in der Reihenfolge des Zieleinlaufs durch Addition der Platzziffern als Mannschaft gewertet.  
Es erfolgt eine Mannschaftswertung in folgenden Klassen:  
MJ U16, MJ U18, MJ U20, Männer, M 30/35, M 40/45, M 50/55, M 60  
WJ U16, WJ U18, WJ U20, Frauen, W 30/35, W 40/45, W50

Nun ist sie endlich veröffentlicht, die Ausschreibung für die LVN-Crossmeisterschaften. Unter **Wertung** ist zu lesen, dass es Mannschaftswertungen gibt M30/35, M40/45, M50/55, M60++, wie auch W30/35, W40/45, W50++. Die könnten interessant sein, wenn sich dazu mindestens 3 pro Wertungskategorie zusammenschließen.  
**Bisher liegt uns 1 Meldung Mäm50 vor.**

An diesen Meisterschaften können nur Startpassinhaber teilnehmen. Da aber längst nicht jeder einen Startpass hat, gibt es den Volkscross, an dem absolut jeder teilnehmen kann.  
Wenn z.B. in der M60 keine 3 Teilnehmer zusammen kommen, dann werde ich am Volkscross teilnehmen.

Troisdorfer Leichtathletik Gemeinschaft 1966 e.V.  
www.troisdorfer-lg.de



## Volkscross

in Troisdorf-Spich, Asselbachstraße am 29.01.2012

Im Rahmen der Nordrhein-Crossmeisterschaften findet am **Sonntag, den 29.01.2012 um 9.45 Uhr** ein Volkscross über 6250 m = 4 große Runden (zzgl. Start- und Zielgeraden) statt. Der Start und das Ziel befinden sich auf der Wiese der Grundschule Asselbachstraße, die 4 Runden führen durch den Spicher Wald. In jeder Runde ist ein Höhenanstieg von ca. 40m zu überwinden.

Startgeld: 6,00 €  
Nachmeldung vor Ort bis spätestens 8.45 Uhr: 2,00 € zusätzlich  
Anmeldung bis zum **26.01.12, 24.00 Uhr** über [meldungen@troisdorfer-lg.de](mailto:meldungen@troisdorfer-lg.de)  
Umkleide- und Duschmöglichkeiten sind vorhanden.

Zusätzlich werden 2 Läufe für Kinder U 14 angeboten:

> 10.30 Uhr: U 14 weiblich über 1530 m (1 große Runde)  
> 10.45 Uhr: U 14 männlich über 1530 m (1 große Runde)

Startgeld: 3,00 €  
Nachmeldungen bis spätestens 9.30 Uhr zusätzliche Gebühr 2,00 €  
Meldung per Email siehe oben.

### Gemeinsame Lauftrainingsangebote über die Feiertage zum Abbau übermäßiger Kalorienzufuhr und Auffüllung der Sauerstoffspeicher.

**Zeitpunkt:** 10 Uhr (wenn nicht anders vermerkt)

**Dauer/Länge:** ca. 15 Kilometer, Abkürzungen und Schleifenlaufen sind oft möglich, so dass sich keiner verlaufen sollte, bzw. wer mehr oder weniger laufen möchte hat dazu die Gelegenheit. Lauftempo zwischen 5:30-6:00 min/km, je nach Wetter, Untergrund und Gruppe.

**Weitere Informationen siehe VN 86**

### Bonner Silvesterlauf am 31.12. Habe noch 2 Startplätze. Meldeschluss bei mir ist der 13.12.

Kommenden Sonntag begeben sich **Olaf, Christof, Frank und Burkhard** auf eine laaange Reise durchs Siebengebirge. Sie werden sich über jede bekannte Nase am Wegesrand freuen, denn der Weg wird kein leichter sein, der Weg wird steinig und schwer....

„Er ist einige 100 Strecken auf der Welt abgewandert und brüstet sich damit ungemein. Der eine sinkt vor ihm auf die Knie, der andere weiß, dass er nur viel Geld und viel Zeit gehabt hat!“

### Jubiläen-Ecke

Im **Dezember** sind im Verein:  
Alois Weyer 17 Jahre  
Dagmar Müller-Lennartz 16 Jahre  
Herbert Einsiedel 16 Jahre  
Andreas Gebauer 11 Jahre  
Martin Oberndorfer 8 Jahre  
Christof Hess 6 Jahre  
Norbert Tesch 4 Jahre

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

11.12. **Leverkusen**, Oberndorfer  
11.12. **Bad Honnef**, Reinisch, KucherO, LennartzBu, Hess  
31.12. **Bonn**, NeitzelB+A, Reinisch, SohniT, Oberndorfer, Zacher LennartzBi, Lohrengel  
31.12. **Wuppertal**, Lämmlein  
08.01. **Kevelaer**, Lämmlein  
22.01. **Leverkusen**, Oberndorfer  
29.01. **Hilden**, Lämmlein

### Wer feiert seinen Geburtstag?

15.12. **Heiner Lindner** 71 Jahre  
18.12. **Norbert Tesch** 52 Jahre  
19.12. **Karl-Heinz Poppe** 52 Jahre  
19.12. **Rocco Lo Bartolo** 41 Jahre  
21.12. **Herbert Einsiedel** 53 Jahre  
21.12. **Martin Oberndorfer** 39 Jahre

### Noch Startkarten für:

31.12. Bonn (2)  
31.12. Köln (2)  
22.04. Bonn (5)



(In Klammern Restkontingent)  
Weitere Veranstaltungen bitte nachfragen.

### TRAININGSZEITEN-/Orte:

**Montag, 18.00 Uhr** Menden  
**Dienstag, 18.30 Uhr** Rothenbach  
**Mittwoch, 09.30 Uhr** Rothenbach  
**Mittwoch, 18.00 Uhr** Aggerstadion  
**Donnerstag, 18.30 Uhr** Rothenbach  
**Samstag, 10.30 Uhr** Aggerstadion  
**Samstag, 15.30 Uhr** Rothenbach

### Jahrgangsbesterleistungen Mä/Fr seit 1.1.1994

10 km, HM und Marathon  
3.000, 5.000 und 10.000 auf der Bahn  
**VN 88-11 FRAUEN 3.000 m** Bahn  
VN 89-11 MÄNNER 3.000 m Bahn  
VN 90-11 FRAUEN 5.000 m Bahn  
VN 91-11 MÄNNER 5.000 m Bahn  
VN 92-11 Frauen 10.000 m Bahn  
VN 93-11 Männer 10.000 m Bahn

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	10:48,21	TESCH Natalie	1991	12.05.2008	Sankt Augustin
18 Jahre					
19 Jahre					
20 Jahre					
21 Jahre					
22 Jahre					
23 Jahre	10:29,85	GÜNTHER Marlen	1983	03.06.2006	Siegburg
24 Jahre					
25 Jahre					
26 Jahre					
27 Jahre					
28 Jahre					
29 Jahre	10:28,0	LENNARTZ Birgit	1965	17.05.1994	Ratingen
30 Jahre	10:08,51	LENNARTZ Birgit	1965	25.08.1995	Troisdorf
31 Jahre					
32 Jahre	10:40,40	LENNARTZ Birgit	1965	09.05.1997	Troisdorf
33 Jahre					
34 Jahre					
35 Jahre	10:06,59	LENNARTZ Birgit	1965	17.08.2000	Bergisch Gladbach
36 Jahre	10:37,58	LENNARTZ Birgit	1965	16.08.2001	Bergisch Gladbach
37 Jahre					
38 Jahre					
39 Jahre					
40 Jahre					
41 Jahre					
42 Jahre	11:18,25	LENNARTZ Birgit	1965	16.08.2007	Bergisch Gladbach
43 Jahre	11:11,49	LENNARTZ Birgit	1965	14.08.2008	Bergisch Gladbach
44 Jahre	11:17,36	LENNARTZ Birgit	1965	13.08.2009	Bergisch Gladbach
45 Jahre	11:15,57	LENNARTZ Birgit	1965	12.08.2010	Bergisch Gladbach
46 Jahre	11:18,85	LENNARTZ Birgit	1965	18.08.2011	Bergisch Gladbach



Das ist die Gruppe der Wackeren, die dem dräuenden Winter am 06.12. abends am RB die Stirn boten. Bis auf Marion und Carlos können alle lachen. Nicht auf dem Foto sind die Knappkommer, die Sehrknappkommer, die Zuspätkommer, die Immerzuspätkommer und die Hinterherläufer, denn dann wären es nicht nur 10 sondern mit mir 17 gewesen. Es war regnerisch, windig und schlappe 4°

