

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, 13.12.2011

Vereinsnachrichten 89-11

15. GVG-Staffelmarathon
 15. Januar 2012 Pulheim



Marion hat aus den eingegangenen Anmeldungen links stehende Mann-/Frauenschaften gebildet, die am 15.01. in Pulheim auf die 5 km-Runde gehen werden. Per e-mail seid Ihr alle „aufgefordert“, sich damit zu befassen und Änderungen mitzuteilen.
 Derzeit sieht es danach aus, dass wir 4 Teams stellen könnten, was uns in den letzten Jahren auch stets gelang, wenn auch einige mehrmals ran mussten, was aber gerne von den Betroffenen geleistet wurde.
 In der Pausenhalle des Geschw.-Scholl-Gymn treffen wir uns rechtzeitig vor dem Start, der um 10.45 Uhr stattfinden wird, an einem eigenen markierten Platz. Zu Anreise, Fahrgemeinschaften usw. wird sich Marion nochmals zu Wort melden.
 Fahrtzeit nach Pulheim beträgt max. 50 Minuten.

Ersatzläufer:
 Jürgen Ziegert
 Rüdiger Hötger
 Thomas Wiemker
 Corinna Pehke

LLG St. Augustin 1 (Männer):

7,2 km	Martin Oberndörfer
5 km	Thorsten Sohni
10 km	Herbie Engels
5 km	Jörg Holzschneider
10 km	Norbert Tesch
5 km	Klaus Braun

LLG St. Augustin 2 (Männer):

7,2 km	Frank Kyrion
5 km	Udo Lohregel
10 km	Achim Neitzel
5 km	Olaf Kucher
10 km	Frank Reinisch
5 km	Waldemar Böttcher

LLG St. Augustin 3 (Männer):

7,2 km	Sigurt Zacher
5 km	Thomas Schmitz
10 km	Manfred Licharz
5 km	Dierk Vollmer
10 km	Uwe Niederprüm
5 km	Mario Müller

LLG St. Augustin 4 (Frauen):

7,2 km	Angelika Engels
5 km	Anne Gerlach
10 km	Birgit Lennartz
5 km	Gisela Buslei
10 km	Antje Kucher
5 km	Birgit Neitzel

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 Oberndörfer	8 Jahre
Christof Hess	6 Jahre
Norbert Tesch	4 Jahre

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

11.12.	Leverkusen, Oberndörfer
11.12.	Bad Honnef, Reinisch, KucherO, LennartzBu, Hess
31.12.	Bonn, NeitzelB+A, Reinisch, SohniT, Oberndörfer, Zacher LennartzBi, Lohregel
31.12.	Wuppertal, Lämmlein
08.01.	Kevelaer, Lämmlein
22.01.	Leverkusen, Oberndörfer
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 Oberndörfer	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
Donnerstag,	18.00 Uhr	Aggerstadion
Donnerstag,	18.30 Uhr	Rothenbach
Samstag,	10.30 Uhr	Aggerstadion
Samstag,	15.30 Uhr	Rothenbach



42. Winterlaufserie
 der SG Bockenberg
 ab 26. November 2011

Der 2. Lauf dieser Serie am 10.12. über 10,1 km war nicht nur länger sondern auch mit mehr HöM gespickt. Birgit lief auf Abwarten mit und tat gegenüber der Konkurrenz das, was zum jeweiligen Zeitpunkt notwendig war, um die Oberhand in der Serienwertung/Langstrecke zu behalten. Der 3. Lauf wird am 14.01., am Vortag zum Staffelmarathon stattfinden.



„Der zweite Teil der Leverkusener Winterlaufserie musste wegen einem Weihnachtsmarkt auf veränderter Strecke stattfinden.“

Der größte Teil der Strecke war nun eine Pendelstrecke mit einem engen Wendepunkt an der Dhünn. Man hat also bei 3 Runden à 5 km fast jeden Teil der Strecke sechsmal gesehen. Bei diesem Wettkampf fand ich keine Gruppe und musste alleine laufen. Unspektakulär, eintönig und sehr kalt bei 3°C. Ich wurde stets langsamer, die Runden in 19:22, 19:42 und 20:02. Glücklicherweise machten erst die heißen Duschen und der leckere Kuchen.“ **Martin**

Auch für den 3. Lauf, der am 22.01. vorgesehen war, gibt es eine Änderung. Die Bayer-Kicker haben das WE okkupiert und den 3. Lauf auf den 29.01. verschoben. Wenn nicht gerade wieder ein Weihnachtsmarkt stattfindet, vielleicht wieder auf der vorgesehenen Strecke. Die Verschiebung hat zahlreiche Auswirkungen, positiver wie negativer Art, auf andere Wettbewerbe sowie an deren Teilnahme.

VN 90 mit Siebengebirgsmarathon

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

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

„Mich wundert es nicht, dass von reichlich Schokolade trotz vieler Trainingskilometer das Gewicht mehr wird. Ist ja auch jede Menge Eisen drin!“

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

Geschäftsführer : Udo Lohregel
 Kassierer : Wolfgang Menzel

Veranstaltungswart :
 Marion Sohni

**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 M 75	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

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
 Umkle- und Duschkabellen 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.

Wer dort mitlaufen möchte, meldet sich selber an.

Anders wird es für die Teilnahme an den Meisterschaften laufen. Hier kommt
 der Verein ins Spiel, der nach festgelegten Verfahren und Fristenhaltung, die
 TeilnehmerInnen beim Verband anmelden muss.

Die Meldung des Vereins muss am 16.01. beim Verband auf dem Tisch
 liegen.

Bisher haben wir Meldungen von
ReinischF, TeschN, beide M50, für die ebenfalls 4 gr. Runden anstehen.
 Eine Mannschaftswertung kommt zustande, wenn zumindest 3 in der M50/55
 antreten und auch durchs Ziel laufen.

PohleG, EngelsH, LohrengelU, alle M60, gleiche Streckenlänge.
 Sie werden auch als Mannschaft gemeldet.

LLG St. Augustin

3000 m – von 25 bis 74 Jahre

M Ä N N E R ab 01.01.1994

Stand: 11-2011

ALTER	LEISTUNG	NAME	JAHRGANG	DATUM	ORT
25 Jahre	9:54,88	TEWS Andreas	1972	04.05.1997	Wuppertal
26 Jahre	9:42,59	TEWS Andreas	1972	20.08.1998	Bergisch Gladbach
27,28,29,30,31,32		N.N.			
33 Jahre	11:06,4	OBERNDÖRFER Martin	1972	01.06.2005	Siegburg
34 Jahre	10:21,20	OBERNDÖRFER Martin	1972	03.06.2006	Siegburg
35,36,37 Jahre		N.N.			
38 Jahre	9:30,54	STUPP Friedhelm	1960	20.08.1998	Euskirchen
39 Jahre	10:33,03	OBERNDÖRFER Martin	1972	18.08.2011	Bergisch Gladbach
40 Jahre	11:48,48	MÜLLER Harald	1967	06.06.2007	Köln
41 Jahre	9:16,39	STUPP Friedhelm	1960	16.08.2001	Bergisch Gladbach
42 Jahre	12:17,34	MÜLLER Harald	1967	02.09.2009	Düsseldorf
43 Jahre	9:59,1	LOHRENGEL Udo	1951	22.06.1994	Düsseldorf
44 Jahre	10:07,36	LOHRENGEL Udo	1951	25.05.1995	Köln
45,46,47 Jahre		N.N.			
48 Jahre	10:58,0	LÄMMLER Franz	1952	23.08.2000	Düsseldorf
49 Jahre		N.N.			
50 Jahre	10:44,67	LOHRENGEL Udo	1951	16.08.2001	Bergisch Gladbach
51 Jahre	11:13,60	TESCH Norbert	1959	23.06.2010	Köln
52 Jahre					
53 Jahre	11:30,25	LOHRENGEL Udo	1951	08.08.2004	Bergisch Gladbach
54 Jahre					
55 Jahre	11:24,53	LOHRENGEL Udo	1951	17.08.2006	Bergisch Gladbach
56 Jahre					
57 Jahre	11:55,66	LOHRENGEL Udo	1951	14.08.2008	Bergisch Gladbach
58 Jahre		N.N.			
59 Jahre	12:32,59	LOHRENGEL Udo	1951	12.08.2010	Bergisch Gladbach
60 Jahre	12:05,74	VOLLMER Dierk	1941	12.05.2001	Leverkusen
61,62 Jahre		N.N.			
63 Jahre	11:37,6	KOPPATSCH Wolfgang	1932	05.07.1995	Euskirchen
64 Jahre	12:35,22	VOLLMER Dierk	1941	09.08.2005	Bergisch Gladbach
65 Jahre	11:18,83	KOPPATSCH Wolfgang	1932	25.06.1997	Oedt
66 Jahre	11:43,36	KOPPATSCH Wolfgang	1932	20.08.1998	Euskirchen
67,68 Jahre		N.N.			
69 Jahre	12:39,2	KOPPATSCH Wolfgang	1932	30.05.2001	Westerburg
70,71,72,73 Jahre		N.N.			
74 Jahre	12:13,46	KOPPATSCH Wolfgang	1932	17.08.2006	Bergisch Gladbach

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

Geschäftsführer : Udo Lohrengel
 Kassierer : Wolfgang Menzel

Veranstaltungswart :
 Marion Sohni