

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



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, 16.12.2011

Vereinsnachrichten 90-11



Mit klar über 1000 Anmeldungen ist der 7GM, nach einem Jahr Zwangspause, wieder zurück.

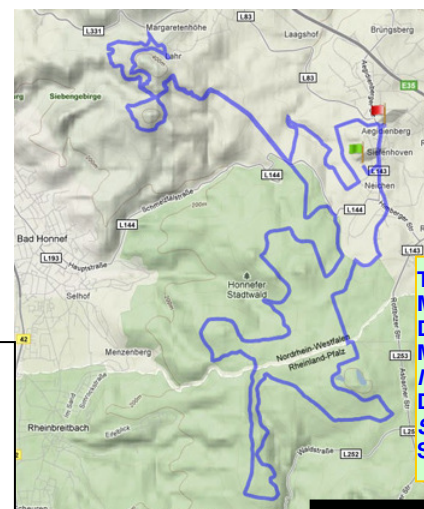
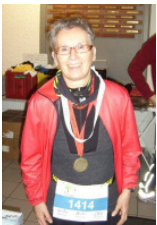
Am 11.12 gab's die 12. Auflage und das mit frostigem Beginn. Ansonsten gute bis sehr gute Bedingungen auf und an der Strecke. Ca. 18% holte die Startunterlagen nicht ab und so kamen nur knapp 800 in die Ergebnislisten. Auch die LLG, mit 6 TeilnehmerInnen gemeldet hatte einen Verlust im Vorfeld zu verbuchen. Aber die, die sich auf den langen oder sehr langen Weg machten, zeigten auch zum Jahresende, dass ihre Lust am Laufen unvermindert groß ist.

Zum Jahresausklang-HM sah man um kurz vor 9 Uhr zunächst die beiden Engel aus Much sich davon machen, um mit einigen Hundert am Gangpferdezentrum auf die Strecke zu gehen. Für Herbie war es siebirisch, was ihn nicht so richtig auf Touren kommen ließ, auch wenn seine Zeit für viele unerreichbar ist.

Eine Stunde später das gleiche Bild, aber die wollten alles, um jeglichem Weihnachtsspeck präventiv die Stirn zu bieten. Etwas Sonne und gute Sicht auf die Umgebung geht es zunächst durch den Ort und dann in den Wald, den man dann für Stunden nicht mehr verlässt. Ortskundige wissen nur allzu gut, dass der Name Siebengebirge ein arger Bluff ist, denn es gibt und sind deutlich mehr Aufwürfe, Hügel und Berge als sieben. Dafür sind gut 39 km frei von jeglichen Störungen durch Zuschauer, Rhythmuskapellen, Streckensprechern oder sonstigem „Lärm“. Man darf mit sich unterwegs sein, nachdenken, Einsichten gewinnen, Pläne schmieden, eins sein mit sich in der Natur und freuen, hier dabei zu sein und ein tolles Erlebnis als Ergebnis mitzunehmen. Um die 700 HöM liegen herum oder stehen bisweilen im Weg und gegen Ende, wenn man den Asberg hochgestieft ist, dann ist eine gewisse Bergsättigung bei fast allen erkennbar.

Es bieten sich Blicke ins Tal, wo sich Reste vom Rhein erspähen lassen und ebenso Blicke auf so manch bunte Vögel, die heute zum Marathonlaufzirkus gehören und geschmückt oder verkleidet unterwegs sind. Die Verpflegungsstellen sind gut und ausreichend und handwarmes Getränk kann keinen Magen schocken. Zieleinlauf im warmen Bürgerhaus. Mit Stühlen und Zielverpflegung kann man es dort aushalten, bis man wieder die Power hat, um in das Schwimmbad zu gehen.

Olaf, Frank und Christof vertraten die LLG auf der Marathonstrecke.



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. **Bad Honnef**, Reinisch, KucherO, Hess, EngelsA+H
- 31.12. **Bonn**, NeitzelB+A, Reinisch, SohniT, Oberndorfer, Zacher LennartzBi, Lohregel,Braun
- 31.12. **Wuppertal**, Lämmlein
- 31.12. **Köln**, Tesch, Tews, Dürr
- 08.01. **Kevelaer**, Lämmlein
- 15.01. **Pulheim**, 4 Teams
- 29.01. **Leverkusen**, Oberndorfer
- 29.01. **Hilden**, Lämmlein
- 29.01. **Troisdorf**, Pohle, Lohregel Engels, Tesch, Reinisch

Wer feiert seinen Geburtstag?

- 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
- 04.01. **Herbie Ennels** 64 Jahre

Noch Startkarten für:

- 04.03. Leverkusen (13)
- 11.03. Kandel (4)
- 25.03. Köln (2)
- 22.04. Bonn (5)
- 22.04. Düsseldorf (2)
- 22.04. Limburg (2)
- 22.04. Antwerpen (2)
- 12.05. Lohmar (5)
- 19.05. Luxembourg (6)
- 20.05. Duisburg (2)
- 29.04. Düsseldorf (5)
- 10.06. Waxweiler (2)



(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

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

Zeitpunkt: 10 Uhr (wenn nicht anders vermerkt)
Weitere Informationen VN 86

„Wer sich nach teurem Crashkurs in Sachen Marathon einmal ins Ziel gerettet hat, für Wochen danach krank war, ist für den Laufsport verloren. Sie sind den Geschäftemachern mit der Eitelkeit auf dem Leim gegangen!“

2. vorsitzender : Jürgen Steimer

Kassierer

er : Udo Lohreng
: Wolfgang Me

Jahrgangsbesterleistungen Mä/Fr seit 1.1.1994

10 km, HM und Marathon

3.000, 5.000 und 10.000 auf der 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

ALTER	LEISTUNG	NAME	JAHRGANG	DATUM	ORT
17 Jahre	18:17,70	TESCH Natalie	1991	03.05.2008	Menden
18 Jahre					
19 Jahre					
20 Jahre					
21 Jahre					
22 Jahre					
23 Jahre	18:14,86	GÜNTHER Marlen	1983	24.08.2006	Bergisch Gladbach
24 Jahre					
25 Jahre					
26 Jahre					
27 Jahre					
28 Jahre					
29 Jahre	18:55,0	LENNARTZ Birgit	1965	20.05.1994	Troisdorf
30 Jahre	17:16,87	LENNARTZ Birgit	1965	26.08.1995	Wetzlar
31 Jahre	18:39,37	BACH Monika	1964	04.08.1995	Troisdorf
32 Jahre	17:29,49	LENNARTZ Birgit	1965	01.08.1997	Troisdorf
33 Jahre					
34 Jahre	17:41,49	LENNARTZ Birgit	1965	02.05.1999	Troisdorf
35 Jahre	17:51,23	LENNARTZ Birgit	1965	30.08.2000	Pulheim
36 Jahre	17:56,93	LENNARTZ Birgit	1965	12.09.2001	Euskirchen
37 Jahre					
38 Jahre					
39 Jahre	18:24,0	LENNARTZ Birgit	1965	20.05.2004	Köln
40 Jahre					
41 Jahre					
42 Jahre	19:13,89	LENNARTZ Birgit	1965	23.08.2007	Bergisch Gladbach
43 Jahre	19:13,73	LENNARTZ Birgit	1965	21.08.2008	Bergisch Gladbach
44 Jahre	19:49,65	LENNARTZ Birgit	1965	20.08.2009	Bergisch Gladbach
45 Jahre					
46 Jahre	19:50,17	LENNARTZ Birgit	1965	25.08.2011	Bergisch Gladbach

15. GVG-Staffelmarathon

 15. Januar 2012 Pulheim

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 Lohrengel
 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 Mario Müller
 5 km Uwe Niederprüm

LLG St. Augustin 4 (Frauen):

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

Ersatzläufer:
 Jürgen Ziegert
 Rüdiger Hötger
 Thomas Wiemker
 Corinna Pehlke

Hier nun die 2. Version der Staffelaufstellungen vom 16.12.2011

Marion hat aus den eingegangenen Anmeldungen, Korrekturen und Änderungswünschen die Aufstellungen überarbeitet. Sicherlich ist das noch nicht die Endversion. Wo noch Änderungsbedarf besteht, ist dieser MarionS per e-mail mitzuteilen. Sie entscheidet und legt die Aufstellungen fest.
 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.