

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, 26.12.2011

Vereinsnachrichten 92-11



Lauftrainingsangebote an den Feiertagen

Wie schon in so manchem Vorjahr regte Birgit wieder an, sich an den Feiertagen zu einer Runde zu treffen. Neben der Lauferei war und ist ihr Bestreben, den MitläuferInnen etwas mehr Gegend näher zu bringen, mit Informationen und Erläuterungen zu versehen, so dass es sich noch vielfältiger lohnen kann, dabei gewesen zu sein. Natürlich lassen sich am 24.12. gar gewichtige Gründe für läuferische Unpässlichkeiten finden, aber dennoch fanden 5 den Weg nach Heide, um sich dort am Tennisheim auf den Weg zu machen, auf einen Weg, der ca. 85 Minuten im weiten Bogen um den Birker Turm herum führte. Meist über die Höhen mit Blicken bis Köln und ins Siebengebirge. Frischer Wind sorgte für Muskelumtation und Vortrieb und manch einer haderte mit den Ausmaßen des Vordermannes ob des geringen Windschattens und wünschten sich HarryBergold dabei. Es

wurden Orte, Weiler und Gehöfte durchlaufen, die die meisten bisher nie sahen und mit ein paar Infos wurde alles zugeordnet und klarer. Das Wetter hielt durch, wie Martin, Frank, Birgit und Norbert und wir verabredeten uns, keine Frage, für die nächsten Tage.



Und so trafen wir uns tags darauf am Troisdorfer Rockpalast, um einen mit geologischen und kulturhistorischen Punkten gespickten Kurs in die Wahner Heide zu unternehmen. Reiseführer war wieder Birgit, die mit MartinFranzen vom TV08 Lohmar einen „Gast“, mit WaldemarB einen Newcomer der LLG und mit Tobias ein Talent aus dem Hause Tesch begrüßen konnte. Nach durchregneten Nacht war es etwas feuchter und die Wildschweiniensuhlestrecke durch die Aggerauen haben wir etwas abgekürzt, aber ab dort gab es kein Abweichen mehr vom geplanten Kurs, der dann wieder um die 80 Minuten betrug, da einige familiären Verpflichtungen zeitgerecht nachkommen wollten. Nach fußseitigem Aufsuchen der alpinen Region an der Agger, mit steilsten Anstiegen auf laubigem und sandigem Untergrund und der ablenkenden Verwunderung, außer uns noch so manchen Fußerbeiter an diesem Morgen auf den Wegen in die Wahner Heide anzutreffen, liefen wir mal entlang oder überquerten die Panzerstraßen, um den höchsten Punkt

der Heide aufzusuchen. Der Rodderberg oder Telegrafenberg mit 134 müM war ein Zwischenziel, wo Martin ausgepumpt sich auf die Erklärungstafel abstützte und versucht war, die diversen Übermittlungszeichen längst vergangener Epochen zu lesen und zu verstehen. 20 Minuten, per Signalmast, etwas von Koblenz bis nach Berlin zu bringen, darf man getrost als sportliche Höchstleistung ansehen. Von dort liefen wir an der Gastronomie vorbei (wen wunderts?) und hinunter in die waldigen Spicher Niederungen, um uns dann wieder den „Berg“ hinauf zur Eremitage zu begeben. Ein weiteres, für die Masse unbekanntes Highlight, auf unserem, überwiegend von Urlaubsstimmung geprägten, weil sehr sandigen Rückweg, zurück nach Troisdorf und Siegburg, wo wir uns dann für den 26.12. verabredeten.



Mit Weihnachtswintergerechten 9° kam der Tag daher und schnell war klar, dass einige overdressed waren und sich von einigen Fummeln trennten. Wie am Vortag waren wir 7, (Martin kam überpünktlich!), die den langen Anstieg zum Haus Ölgarten im Dambroicher Wald unter die Füße nahmen. Forschen Schrittes der sich in Höchstform befindende FrankK voraus und pumpend der Rest hinterher. Gut durchwärmt zockelten wir Richtung Golfplatz (Rott), vorbei an der Elitekickerschmiede und schon waren wir wieder am Haus Ölgarten, einen großen Försterei im Wald. Nun ging es hinab auf Wegen des ehemaligen Hennefer HM aus den 80er und 90er Jahren und unterquerten die A3. Erneut hieß es jetzt, den „hohen“ Berg zum Birlinghovener Schloss zu erklimmen. Durchs weiße Tor und die ersten Umriss wa-

Jubiläen-Ecke

Im Januar sind im Verein:

Karl-Heinz Formanski	18 Jahre
Wolfram Hohaus	18 Jahre
Marlies Wimmeroth	18 Jahre
Siegfried Klein	15 Jahre
Bernd Nitsche	15 Jahre
Alexander Rausch	15 Jahre
Gerhard Pohle	13 Jahre
Dierk Vollmer	13 Jahre
Gisela Buslei	9 Jahre
Anja Isbanner	4 Jahre
Marion Bader	7 Jahre

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

- 31.12. **Bonn**, NeitzelB+A, Reinisch, SohniT, Oberndörfer, Zacher LennartzBi, Lohrengel,Braun
- 31.12. **Wuppertal**, Lämmlein
- 31.12. **Köln**, Tesch, Tews, Dürr
- 31.12. **Montabaur**, MüllerM
- 08.01. **Kevelaer**, Lämmlein
- 15.01. **Pulheim**, 4 Teams
- 29.01. **Leverkusen**, Oberndörfer
- 29.01. **Hilden**, Lämmlein
- 29.01. **Troisdorf**, Pohle, Lohrengel Engels, Tesch, Reinisch. Dürr

Wer feiert seinen Geburtstag?

04.01. Herbie Engels	64 Jahre
07.01. Birgit Wilms	46 Jahre
10.01. Manfred Licharz	69 Jahre

Noch Startkarten für:

- 04.03. Leverkusen (10)
- 11.03. Kandel (2)
- 24.03. Bensberg (5)
- 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)
- 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

Jahrgangsbesterleistungen Mä/Fr seit 1.1.1994

10 km, HM und Marathon
 3.000, 5.000 und 10.000 auf der Bahn
 VN 92-11 Frauen 10.000 m Bahn
 VN 93-11 Männer 10.000 m Bahn

Geschäftsführer : Udo Lohrengel
 Kassierer : Wolfgang Men



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-ltg.de
Umkleide- und Duschköglichkeiten 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.

ren durch den Wald zu erkennen. Über eine steile hölzerne Treppe in die Tiefe, mit Saltofahrt, verschenkten wir erneut und mal wieder etliche Höhenmeter, um auf der anderen Seite einen steilen, glitschigen Wiesenhang hinaufzustiefeln. Vor uns der gar liebevolle Anblick des Schlosses und sofort erklang Mitleid für die Bewohner, früher wie heute, dass sie diesen beschwerlichen Weg zurück legen mussten, um z.B. nur die Sonnenuhr tief unterhalb abzulesen. Aber Birgit konnte beruhigen, dass es auch eine zeit- und artgerechte Zufahrt zum Anwesen gibt, sie diese aber aus Trainingsgründen gemieden hätte. Danke! Mal wieder ganz oben, bergtechnisch gesehen, durften wir uns nun auf Abwärtswegen fortbewegen und erreichten den Golfplatz in Niederpleis und zockelten noch einen Streifen durch den nahen Wald, die sog. Zweierunde, weil 2 km lang. Die Uhr wie die eigenen Systeme waren weit voran geschritten und wir trollten uns nach 1:30 h Richtung Parkplatz am Klettergarten, wo alles begann. Gut gesättigt und ganz ohne Essen, fuhren wir in alle Himmelsrichtungen davon.

Weitere Lauftermine siehe VN 86-11

18. März 2012
17 Uhr
JHV der LLG
„En de Kohweed“
Sankt Augustin-Menden

„Für die Menge Muskelkater, die ich mitgenommen habe, war das Startgeld viel zu gering!“

LLG St. Augustin

10.000 m – von 23 bis 46 Jahre

F R A U E N ab 01.01.1994

Stand: 11-2011

ALTER	LEISTUNG	NAME	JAHRGANG	DATUM	ORT
23 Jahre	38:18,52	GÜNTHER Marlen	1983	31.08.2006	Bergisch Gladbach
24 Jahre	36:41,76	KRESSE Nicole	1973	27.04.1997	Köln
25,26,27,28,29 Jahre	N.N.				
30 Jahre	36:33,67	LENNARTZ Birgit	1965	17.08.1995	Bergisch Gladbach
31 Jahre	39:22,99	BACH Monika	1964	14.10.1995	Aachen
32,33 Jahre					
34 Jahre	37:17,59	LENNARTZ Birgit	1965	11.09.1999	Köln
35 Jahre	35:39,26	LENNARTZ Birgit	1965	14.09.2000	Euskirchen
36 Jahre	37:01,67	LENNARTZ Birgit	1965	05.09.2001	Euskirchen
37,38,39,40,41 Jahre					
42 Jahre	39:43,07	LENNARTZ Birgit	1965	30.08.2007	Bergisch Gladbach
43 Jahre					
44 Jahre	40:39,09	LENNARTZ Birgit	1965	27.08.2009	Bergisch Gladbach
45 Jahre					
46 Jahre	39:53,25	LENNARTZ Birgit	1965	01.09.2011	Bergisch Gladbach

Stand: 26.12.2011

15. GVG-Staffelmarathon

15. Januar 2012 Pulheim



Ersatzläufer:
Jürgen Ziegert
Rüdiger Hötger
Thomas Wiemker
Corinna Pehlke

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 Kyron
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