

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, 31.01.2012

Vereinsnachrichten 06-12

Nordrhein-Crossmeisterschaften am 29.01. in Troisdorf
 Bericht und Fotos in Vorbereitung. Demnächst auf der HP der LLG

Leverkusener Winterlaufserie – Teil 3: „Es war nur ein 1 Grad und das war nicht wirklich einladend zum schnellen Laufen. Bei Kälte erziele ich allerdings meist gute Resultate. Ich bin mit etwas Zurückhaltung gestartet und konnte mein Tempo zum Ende hin steigern. Das hat mich sehr gefreut weil mir dies in den vorherigen Wettkämpfen nicht gelungen ist. Die Strecke entsprach dem 10 km Lauf von November 2011. Die flache 5 km Runde musste nun 4 Mal + eine kleine 1,1 km Runde im Anschluss gelaufen werden. Weil die Laufserie in 2011 begonnen hatte, durfte ich ein letztes Mal in der M35 starten, obwohl ich eigentlich in 2012 zur M40 zähle.

Es waren nicht viele schnelle Leute am Start und so konnte ein dritter Platz erreicht werden, den späteren Vierten habe ich erst nach 19 km überholt. In der Serie habe ich ebenfalls den dritten Platz belegt. Bei dem kalten Wetter haben sich die Läufer sehr über die guten heißen Duschen in der Turnhalle gefreut. Ich durfte anschließend 3 Mal zur Siegerehrung; Halbmarathon, Serie und Altersklassensieger. Das ergab drei Urkunden, drei Pokale (einer davon in Schuhform) und drei Handtücher. Die Pokale erweisen sich als gutes Kleinkindspielzeug.“ **Martin**

„Am 29.01. war der Auftakt zur 1. Winterlaufserie in Hilden. Es war kalt - so um Null Grad - und es



Hildener Allgemeine Turnerschaft

ging auf eine wellige 5-km-Runde. Etwas mehr als 200 Läufer waren am Start und ich ging mit dem Ziel "42 min" ins Rennen. Es war mein erster kurzer Lauf seit einem Jahr, habe wie immer kein spezielles Bahntraining absolviert, kam aber gut in Tritt und konnte mein gleichmäßiges Tempo halten: 40:51 waren der Lohn, Gesamtplatz 17 und in der überschaubaren M 60 eben Rang 1. Die Veranstaltung klappte sehr gut. Kurze Wege, kein Gedränge, machte Spaß.“ **Franz**



Die Stimmung unter den 11 Starterinnen der LLG war noch besser als es die schönen Fotos vermitteln können.

An die Frauen der LLG, beim Staffellauf in Pulheim herrschte große Begeisterung und der Wunsch am 11. August beim Women's Run in Köln teilzunehmen.

Ich habe dafür die Organisation übernommen und neben den LLG'lerinnen noch weitere Frauen aus St. Augustin per Email angeschrieben. Inzwischen habe ich 12 Anmeldungen, davon aber nur 4 von der LLG. Ich hoffe, Ihr habt die Email alle bekommen, wenn nicht, bitte bei mir (lennartz@marathon-und-mehr.de) melden. Grüße Birgit



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

Jubiläen-Ecke
 Im Februar sind im Verein:

Konrad Waßmann	16 Jahre
Karl Heinz Bergmann	15 Jahre
Lutz Forst	14 Jahre
Marianne Hohaus	14 Jahre
Franz Lämmlein	13 Jahre
Ursula Weitermann	12 Jahre
Norbert Dzialas	9 Jahre

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

29.01. Troisdorf, Pohle, Lohrengel Engels, Tesch, Reinisch. Dürr, Buslei, Gerlach, Engels, LennartzBi, Sohni
04.02. Dieringhausen, Lohrengel LennartzBi+Bu, EngelsH
05.02. Porz, Pohle, LennartzBi
26.02. Malta, Oberndörfer
04.03. Leverkusen, Köster, Lohrengel, Oberndörfer, Tesch, Reinisch, Isbanner, Groß, EngelsH+A, SohniT
04.03. Antalya, LennartzBi
11.03. Kandel, NeitzelA+B
24.03. Bensberg, Hess, Tesch, Dürr, Lämmlein
01.04. Freiburg, Neitzel A+B Kucher O+A
22.04. Bonn, Pehlke, KucherA, Köster, Groß, WiemkerM, SohniT+M, Lohrengel, Klein, Buslei, EngelsH

Wer feiert seinen Geburtstag?

30.01. Klaus Braun	45 Jahre
02.02. Elke Poreski	47 Jahre
04.02. Burkhard Lennartz	45 Jahre
11.02. Birgit Neitzel	49 Jahre
12.02. Karl-H. Formanski	67 Jahre

Noch Startkarten für:

11.03. Kandel (2)
11.03. Ertstadt (2)
24.03. Bensberg (2)
25.03. Köln (2)
22.04. Bonn (3)
22.04. Düsseldorf (4)
22.04. Limburg (2)
22.04. Antwerpen (2)
12.05. Lohmar (5)
19.05. Luxembourg (6)
29.04. Düsseldorf (4)
10.06. Waxweiler (2)

(In Klammern Restkontingent)
 Weitere Veranstaltungen bitte nachfragen.

TRAININGSZEITEN-/Orte:

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

1. „Wenn Walking als Wettkampf mit Zeitnahme und Siegerehrung ausgeschrieben wird, ruiniert das die Idee und Zielsetzung dieser Möglichkeit zur Teilhabe völlig, da die primitivsten Formen von Eitelkeit und Ehrgeiz angesprochen werden – dem Betrug!“