

Langlaufgemeinschaft Sankt Augustin
Geschäftsstelle
Zum Friedenskreuz 7 D-53797 Lohmar



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, 13.12.2012

Vereinsnachrichten 82-12

Bertlicher
Straßenläufer

12. Februar 30. September 2. Dezember

2012

Am 02.12. ist **Martin** in Herten 30 km gelaufen und hat in sehr guten 2:07:48 die Strecke gewonnen. Allerdings ereilte ihn bei ca. km 25 ein Problem im

Kniebereich und musste das Tempo herausnehmen. Mit Schmerzen hat er die letzten 5 km von seinem Vorsprung gelebt uns ins Ziel gerettet. Die Zeit wird auch noch dadurch aufgewertet, dass das Wetter sehr windig war.

Nun hat er sich erstmal eine Laufpause verordnet, bis sich das Problem verflüchtigt hat. An Silvester wird er dann wieder in Köln auftreten, um beim PSD-Cup nichts unversucht zu lassen.

Zwischenzeitlich soll dann noch die Welt untergehen, aber da es auch schon für 2013 einen Maya-Kalender gibt, auf den man ja dann wohl hätte verzichten können ist eher nicht davon auszugehen, denn am besagten Tag erreicht Martin die Hälfte von Wolfgang's bisheriger Lebenszeit – er wird VIERZIG Jahre alt.



Die Auswertung des diesjährigen Siebengebirgscup, bestehend aus den 4 Läufen (siehe Logo) ist abgeschlossen und ausgewertet.

Aus LLG-Sicht ein höchst erfreulicher Ausgang, da zu **Birgits** Gesamtsieg in der Frauenklasse noch ein AK-Sieg durch **NorbertT** dazu gekommen ist und sein 10. Gesamtplatz höllisch gut ist.

Werden doch ganz höchst unterschiedliche Anforderungen an die Laufkundschaft gestellt. Muss im August noch auf einem sehr kurzen Stück ein ziemlicher Höhenunterschied erklommen oder besser erlaufen werden, was längst nicht jedermanns Sache ist, so kommt es zum Löwenburglauf noch etwas dicker. 2,5 mal so lang und deutlich mehr HöM. Die Anforderungen nehmen aber nicht ab, denn der Rhein Höhenlauf ist immerhin 21,1 km lang und der Knaller dann zum Schluss, im Winter, der Siebengebirgsmarathon. Das haben beide höchst erfolgreich hinter sich gebracht, bewiesen mit den nachfolgenden Einzelergebnissen.

Im Dezember sind im Verein:

Eugen Kuntzmann	18 Jahre
Alois Weyer	18 Jahre
Dagmar Müller-Lennartz	17 Jahre
Holger Hofmann	14 Jahre
Karl-Heinz Poppe	11 Jahre
Martin Oberndörfer	9 Jahre
Christof Hess	7 Jahre
Norbert Tesch	5 Jahre

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

- 15.12. **Bockenberg**, LennartzBi, Ziegert, MüllerH
- 31.12. **Bonn**, NeitzelB+A, Böttcher WiemkerTh, Tesch, Reglin, KucherO, LennartzBi
- 31.12. **Gummersbach**, Reinisch Sohni, Braun
- 31.12. **Köln**, Oberndörfer
- 13.01. **Leverkusen**, Oberndörfer
- 20.01. **Pulheim**, 3-4 Teams

Wer feiert seinen Geburtstag?

- 15.12. **Heiner Lindner** 72 Jahre
- 18.12. **Norbert Tesch** 53 Jahre
- 19.12. **Karl-Heinz Poppe** 53 Jahre
- 19.12. **Rocco Lo Bartolo** 42 Jahre

21.12.
Martin Oberndörfer
40 Jahre

Noch Startkarten für:

- 31.12. Bonn (6)
- 03.03. Leverkusen (6)
- 10.03. Kandel (4)
- 17.03. Bensberg (6)
- 24.03. Köln (4)
- 07.04. Freiburg (3)
- 14.04. Bonn (63)



(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

11.12.2012 Cupwertung nach Punkten - Stand nach vier Läufen - Frauen

Malberglauf/Löwenburglauf/Rhein Höhenlauf/Siebengebirgsmarathon

Gesamt

1 Lennartz, Birgit	LLG St. Augustin	W45 00:29:45	227,70	249,67	214,47	933,34
2 Geiken, Annette	LAZ Puma Rhein Sieg	W45 00:31:57	237,02	230,52	223,51	909,85
3 Frings, Annette	Selbstläufer Altenahr	W45 00:33:47	216,77	239,67	211,98	868,21
4 Pilgram, Brigitte	LT Siebengebirge	W45 00:35:30	206,07	223,67	175,24	786,97
5 Kath, Petra	LT SV Westum	W45 00:34:59	196,13	212,39	168,52	764,39

Männer

Gesamt

1 Schneider, Torsten	7G runergy Laufteam	M40 281,00	282,14	293,58	257,39	1114,10
2 Kümpel, Jochen	TV Refrath	M45 270,97	278,21	288,45	270,19	1107,82
3 von Kuk, Carsten	LT DSHS Köln	M45 288,08	295,38	252,03	266,24	1101,73
4 Ley, Jürgen	central-team.de	M40 265,45	275,90	288,45	246,13	1075,93
5 Kannapinn, Daniel		M40 249,90	260,27	276,68	250,51	1037,36
6 Körbs, Joe run by	RUNNERS POINT BONN	M40 247,82	259,50	271,81	242,51	1021,64
7 Mertesacker, Andreas	CT Zandegiacomo	M20 258,71	233,63	273,90	221,81	0988,05
8 Müller, Bernd	LAV Bad Godesberg	M60 236,42	250,18	260,21	230,94	0977,75
9 Tesch, Norbert	LLG St. Augustin	M50 229,68	241,64	255,12	228,38	0954,82
10 Seer, Karl-Heinz	LT SV Westum	M50 235,04	246,57	252,98	211,36	0945,95

Über die Feiertage haben wir in den letzten Jahren stets diverse Weihnachtsläufe angeboten, was aber in diesem Jahr nicht möglich sein wird, da wir auf Rügen eine Trainingswoche für März 2013 vorbereiten wollen/müssen. Vielleicht hat aus dem Kreis derer, die in den Vorjahren daran teilgenommen haben einer oder mehrere das Interesse, zu einem Lauffreffen – wo auch immer – aufzuzufahren.

Das Grobgerüst für Pulheim steht, aber es darf sich ruhig noch weiter dafür interessiert werden.

Mindestens 4 Mannschaften sollen als Staffel in Pulheim an den Start gehen.

Die Zusammenstellung der Teams obliegt traditionell **MarionS**, die alsbald dazu von sich hören lässt.

Am 31.12. werden in Bonn um die 10 oder noch mehr im LLG-Trikot an den Start gehen. An diesem Tag werde ich an einem Stand neben der Startnummernausgabe die Vereinstextilien vorhalten.

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

- Geschäftsführer : Udo Lohrengel
- Kassierer : Wolfgang Menzel

Nächste Ausgabe:

- Wer organisiert Weihnachtslauf?
- Auch Silvester kann man laufen
- Wer läuft mit in Pulheim?

Harry Bergold