

**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, 17.01.2013

**Vereinsnachrichten 04-13**



**Winterlaufserie in Leverkusen am 13.01.**

Wegen einer Verletzung konnte ich die 15 km im Dezember (2. Lauf) nicht laufen und konnte daher auch nicht mehr in die Serienwertung kommen.

Trotzdem entschied ich mich, den Halbmarathon beim dritten Lauf in Angriff zu nehmen.

Bei kühlen aber sonnigen Bedingungen spulte ich die vier Runden nach verhaltenem Anfang mit abnehmenden Rundenzeiten ab. Das Überholen der vielen Triathleten machte Spaß.

Positiv für mich ist, dass die Sehnenprobleme vom Dezember nicht wieder aufgetreten sind.

Der Kurs kam mir dieses Mal sehr eckig vor mit vielen 90 Grad Kurven und zwei Wendepunkten pro Runde. Beim 10 km Lauf fällt das gar nicht so sehr auf.

Ich kam zwei Minuten später als im letzten Jahr und 12,5 Minuten hinter der Gesamtsiegerin Jana Soethout (1:13) an.

Ich erinnere mich an den 3000 m Bahnlauf in Bergisch Gladbach 2007 (Nr. 172). Die damals 17



jährige Jana lief bis 2600 Meter viele Runden mit mir in einer Gruppe.

In der letzten Runde drehte sie unglaublich auf und kam 6 Sekunden vor mir (10:24) an. Mit diesen 6 Sekunden begnügt sie sich nun nicht mehr... **Martin**

„Auf dem Bild rechts ist eindeutig ein Läuferbein zu erkennen. Dieses gehört zu Cedrik Oberndörfer welcher Ende Mai das Licht der Welt erblicken wird. Mama, Papa und Schwester freuen sich sehr!“



Weitere krankheitsbedingte Ausfälle sind dafür verantwortlich, dass die LLG nun mit nur 4 Mannschaften an den Start gehen wird.

Die LLG 5 Frauen W40, musste zurück gezogen werden.

Nun hoffe ich sehr, dass es bei derzeit 4 Staffeln bleibt und drücke uns die Daumen. Bitte berücksichtigt das Wetter für die Auswahl von Textilien und Schuhen sowie für den Zeitpunkt und Dauer der Fahrt nach Pulheim.

**Im Januar sind im Verein:**

Karl-Heinz Formanski	19 Jahre
Wolfram Hohaus	19 Jahre
Siegfried Klein	16 Jahre
Bernd Nitsche	16 Jahre
Alexander Rausch	16 Jahre
Günter Stolzenberg	16 Jahre
Gerhard Pohle	14 Jahre
<b>Gisela Buslei</b>	<b>10 Jahre</b>
Marlies Wimmeroth	9 Jahre
Marion Bader	8 Jahre
Anja Isbanner	5 Jahre

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

19.01.	<b>Bensberg</b> , Ziegert, MüllerH
20.01.	<b>Pulheim</b> , 4 Teams
27.01.	<b>Süchteln</b> , Oberndörfer, MüllerH, Tesch, Reinisch, SohniT
27.01.	<b>Hilden</b> , Lämmlein
03.02.	<b>Königswinter</b> , Oberndörfer
03.03.	<b>Leverkusen</b> , Oberndörfer Kyrión, Lohrengel
10.03.	<b>Kandel</b> , NeitzelB+A
17.03.	<b>Bensberg</b> , Menzel, Tesch
07.04.	<b>Freiburg</b> , Tesch
21.04.	<b>Bonn</b> , SohniT, KucherA, Kyrión, Köster

**TRAININGSZEITEN-/Orte:**

<b>Montag</b>	<b>18.00 Uhr</b> Menden
<b>Dienstag</b>	<b>18.30 Uhr</b> Rothenbach
<b>Mittwoch</b>	<b>18.00 Uhr</b> Aggerstadion
<b>Donnerstag</b>	<b>18.30 Uhr</b> Rothenbach
<b>Samstag</b>	<b>10.30 Uhr</b> Aggerstadion
<b>Samstag</b>	<b>15.30 Uhr</b> Rothenbach

**Wer feiert seinen Geburtstag?**

18.01.	<b>Achim Teusch</b>	<b>61 Jahre</b>
18.01.	<b>Geli Engels</b>	<b>57 Jahre</b>
20.01.	<b>Marlies Wimmeroth</b>	<b>62 Jahre</b>
23.01.	<b>Alois Weyer</b>	<b>58 Jahre</b>

**Noch Startkarten für:**

03.03.	Leverkusen (2)
10.03.	Kandel (2)
10.03.	Ertstadt (4)
17.03.	Bensberg (4)
24.03.	Köln (4)
07.04.	Freiburg (1)
14.04.	Bonn (21)

**(In Klammern Restkontingent)**  
**Weitere Veranstaltungen bitte**

Winterserie in Porz beginnt am 27.01. Strecken von 5 und 10 km werden angeboten. Bei weiteren Terminen auch 15 km und HM.

ALTER	LEISTUNG	NAME	JAHRGANG	DATUM	ORT
18 Jahre	4:04:06	HAUPT Nina Maria	1985	04.10.2003	Köln
19 Jahre					
20, 21 Jahre					
22 Jahre	3:19:49	GÜNTHER Marlen	1983	23.04.2005	Weilburg
23 Jahre	3:06:06	GÜNTHER Marlen	1983	30.04.2006	Dresden
24 Jahre	2:53:48	KRESSE Nicole	1973	28.09.1997	Berlin
25 Jahre	2:52:22	KRESSE Nicole	1973	24.05.1998	Duisburg
26 Jahre					
27 Jahre	4:16:46	MENZ Britta	1973	01.10.2000	Köln
28 Jahre	3:26:02	LENK Kerstin	1969	05.10.1997	Köln
29 Jahre	2:46:40	LENNARTZ Birgit	1965	19.03.1994	Steinfurt
30 Jahre	2:49:02	LENNARTZ Birgit	1965	18.06.1995	Enschede/NED
31 Jahre	2:58:42	LENNARTZ Birgit	1965	06.10.1996	Aschaffenburg
32 Jahre	2:47:41	LENNARTZ Birgit	1965	04.05.1997	Regensburg
33 Jahre	2:50:45	LENNARTZ Birgit	1965	21.03.1998	Steinfurt
34 Jahre	2:52:25	LENNARTZ Birgit	1965	03.10.1999	Köln
35 Jahre	2:53:22	LENNARTZ Birgit	1965	22.10.2000	Dresden
36 Jahre	2:45:30	LENNARTZ Birgit	1965	22.04.2001	Hamburg
37 Jahre	3:55:15	MENZ Britta	1973	08.08.2010	Monschau
38 Jahre	3:15:45	LENNARTZ Birgit	1965	14.12.2003	Bad Honnef
39 Jahre	3:04:32	LENNARTZ Birgit	1965	22.04.2004	Bonn
40 Jahre	3:07:36	LENNARTZ Birgit	1965	15.05.2005	Essen
41 Jahre	3:27:24	BÖTTCHER Marianne	1954	08.04.1995	Rodenbach
42 Jahre	3:25:10	LENNARTZ Birgit	1965	09.12.2007	Bad Honnef
43 Jahre	3:00:32	LENNARTZ Birgit	1965	14.09.2008	Münster
44 Jahre	3:22:31	LENNARTZ Birgit	1965	13.12.2009	Bad Honnef
45 Jahre	2:58:40	LENNARTZ Birgit	1965	10.10.2010	München
46 Jahre	3:04:00	LENNARTZ Birgit	1965	06.03.2011	Antalya/TUR
47 Jahre	3:31:52	LENNARTZ Birgit	1965	20.10.2012	Schmallenberg
48 Jahre	3:38:44	KUCHER Antje	1964	28.10.2012	Frankfurt
49 Jahre	4:21:58	BADER Marion	1956	11.09.2005	Köln
50 Jahre					
51 Jahre	5:04:06	WEITERMANN Ursula	1949	13.08.2000	Monschau
52 Jahre	4:30:13	MÜLLER Brigitte	1953	11.09.2005	Köln
53 Jahre	4:13:08	GUTBRODT Dietlinde	1942	08.04.1995	Rodenbach
54 Jahre	4:39:28	WEITERMANN Ursula	1949	04.10.2003	Köln
55 Jahre	3:49:49	GUTBRODT Dietlinde	1942	08.03.1997	Husum
56, 57, 58, 59 Jahre					
60, 61 Jahre					
62 Jahre	5:28:29	MERTEN Kläre	1933	26.02.1995	Marburg

**Jahrgangsbestleistungen Mä/Fr seit 1.1.1994**

10 km, HM und Marathon  
 3.000, 5.000 und 10.000 auf der Bahn  
**VN 02-13 FRAUEN 10 km Straße**  
**VN 03-13 Frauen HM**  
**VN 04-13 Frauen Marathon**  
 VN 05-13 MÄNNER 10 km Straße  
 VN 06-13 Männer HM  
 VN 07-13 Männer Marathon  
 VN 08-13 Frauen 3000 m Bahn  
 VN 09-13 Frauen 5000 m Bahn  
 VN 10-13 Frauen 10000 m Bahn  
 VN 11-13 Männer 3000 m Bahn  
 VN 12-13 Männer 5000 m Bahn  
 VN 13-13 Männer 10000 m Bahn