

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
 Priv 02246 - 915 90 80
 info@LLG-St-Augustin.de, www.LLG-St-Augustin.de
 www.marathon-und-mehr.de

Lohmar, 14.01.2015

Vereinsnachrichten 02-15

An alle Pulheim-Teilnehmer,

wichtige Infos zum Start:

Adresse: Geschwister-Scholl-Gymnasium Pulheim, Hackenbroicher Straße 66b, 50259 Pulheim

Startzeit: 10:40 Uhr für die Marathonläufe

Laufstrecke: Vermessener Rundkurs, 2,195 km Auftaktrunde, danach 5 km Rundkurs

Zeitmessung: Die Zeitnahme in allen Läufen erfolgt ausschließlich mit dem Real-Time-Champion-Chip. Alle Staffeln erhalten ihren Chip leihweise vom Veranstalter.

Pro Staffel wird ein Chip ausgegeben. Achtung: Dieser Chip wird von allen sechs Staffelteilnehmern benutzt und wie ein Staffelstab übergeben. Jeder Läufer einer Staffel erhält dadurch seine eigene Laufzeit.

Der Leihchip MUSS am Veranstaltungstag bis 16 Uhr im Wettkampfbüro zurückgegeben werden.

Startnummern: Jeder Läufer erhält seine eigene Startnummer. Diese ist für die gesamte Staffel gleich. Die Unterscheidung für die einzelnen Läufer besteht in einer Unterteilung von 1-6 (z.B. 486-2). Jede Startnummer ist nur für die gemeldete Strecke gültig. Mehrfachstarter benötigen verschiedene Startnummern. Ihr erhaltet eure Startnummern am Sonntagmorgen von Udo.

Parken: Parkmöglichkeiten sind nur am Sportzentrum, bzw. Hallenbad ca. 500 m vom Start entfernt vorhanden. Bitte Hinweisschilder zu den Parkplätzen beachten und nicht im umliegenden Wohngebiet parken.

Wie jedes Jahr wird im Anschluss wieder ein kleines Buffet stattfinden. Spenden sind herzlich willkommen. Ich wünsche euch viel Spaß beim Laufen.
 Liebe Grüße **von Marion**

- Fahrtzeit nach Pulheim, je nach Strecke (Köln-West oder Köln-Nord) 50-70 min
 - Fahrgemeinschaften und Treff-/Abholpunkte vorher konkret festlegen

- Der Wetterbericht für Sonntag ist derzeit noch ganz hoffnungsvoll. Vielleicht hält sich das Wetter ja daran.
 - Unser Standort in der Pausenhalle des Gymnasiums ist wieder hinter der Bühne links in der Ecke, wo auch eigene Tische und Bänke stehen werden.
 Wo auch unsere Taschen, Kisten mit LLG-Textilien und diverse Fressalien/Getränke gebunkert werden sollten. Dort gibt es auch die Startunterlagen.
 - Zum Start, s.o. muss der Startläufer mindestens 20 min vorher eingetroffen sein, da sonst Blutdruck und Adrenalin ansteigen, aber die Laune gefährlich absinken kann.

18. Pulheimer Staffelmartathon



LLG Männer eins

- 7,2 km - Martin Oberndörfer
- 5 km - Olaf Kucher
- 10 km - Klaus Braun
- 5 km - Waldemar Böttcher
- 10 km - Frank Reinisch
- 5 km - Jörg Holzschneider

LLG Damenteam

- 7,2 km - Birgit Neitzel
- 5 km - Birgit Lennartz
- 10 km - Antje Kucher
- 5 km - Dagmar Müller-Lennartz
- 10 km - Gisele Müßeler
- 5 km - Stephanie Antoniou

LLG Männer zwei

- 7,2 km - Frank Kyron
- 5 km - Udo Lohrengel
- 10 km - Achim Neitzel
- 5 km - Alexander Reglin
- 10 km - Uwe Niederprüm
- 5 km - Udo Lohrengel

Im Januar sind im Verein:

Wolfram Hohaus	21 Jahre
Karl-Heinz Formanski	21 Jahre
Bernd Nitsche	18 Jahre
Alexander Rausch	18 Jahre
Günter Stolzenberg	18 Jahre
Gerhard Pohle	16 Jahre
Dierk Vollmer	16 Jahre
Gisela Buslei	12 Jahre
Marlies Wimmeroth	11 Jahre
Johannes Kaymer	1 Jahr

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

- 04.01. **Ratingen**, LennartzBi
- 11.01. **Leverkusen**,
- 17.01. **Bensberg**, LennartzBi
- 18.01. **Pulheim**, 1 FrT+2MäTeams
- 24.01. **Straberg**, Reinisch
- 25.01. **Porz**, Oberndörfer, Lennartz
- 01.02. **Königswinter**, LennartzBi
- 01.03. **Leverkusen**, Oberndörfer
- 08.03. **Kandel**, NeitzelB+O

Wer feiert seinen Geburtstag?

- 18.01. **Achim Teusch** 63 Jahre
- 18.01. **Angelika Engels** 59 Jahre
- 20.01. **Marlies Wimmeroth** 64 Jahre

23.01.

Alois Weyer
60 Jahre



29.01. Walter Müller 78 Jahre

TRAININGSZEITEN-/Orte:

- Montag, 18.00 Uhr** Menden
- Dienstag, 18.30 Uhr** Rothenbach
- Mittwoch, 18.00 Uhr** Aggerstadion
- Donnerstag, 18.00 Uhr** Rothenbach
- Samstag, 10.30 Uhr** Aggerstadion
- Samstag, 16.00 Uhr** Rothenbach

Noch Startkarten für:

- 01.03. Leverkusen
- 08.03. Kandel
- 15.03. Bensberg
- 22.03. Köln
- 19.04. Bonn
- 19.04. Düsseldorf
- 01.05. Leverkusen
- 03.05. Frechen
- 09.05. Mannheim
- 17.05. Gelsenkirchen
- 17.05. Refrath
- 17.05. Heilbronn

Weitere Veranstaltungen bitte nachfragen.



Ein Dino unter den Neujahrsläufen in der Region.

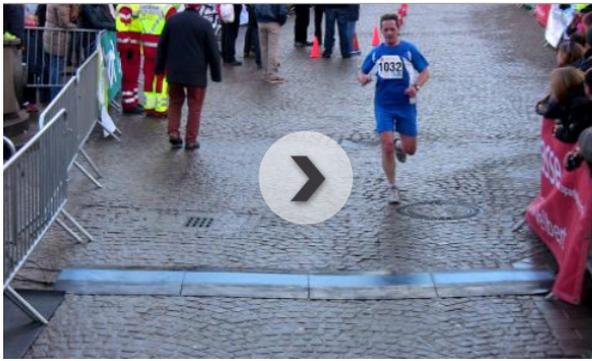
Aber auch mit besonderer Tradition, denn über 20 Jahre sah man nat. und internat. Spitzenkötter bei der Fußarbeit. Von den bezahlten LäuferInnen hat man sich längst verabschiedet, aber die 32er Garde bei den Männern und die 36er bei den Frauen trifft sich dort gerne nach den Silvesterläufen. Nicht wenige kommen mit „gewissen“ Erwartungen, denn es ist ihr erster Auftritt in einer neuen AK und Spannung, Hoffnung und Erwartung schwingen mit.

Mich ereilt das erst im nächsten Jahr, aber Birgit hatte die W50 im Gepäck. Schon in der WJA hat sie sich in Ratingen mit der weibl. Konkurrenz gemessen. Die Laufstrecke ist seit eh und je gleich geblieben, denn im Altstadtbereich hat sich ja seit dem letzten Krieg nichts mehr geändert. Vielleicht ein paar Löcher mehr in der Teerdecke, wie so mancherorts. Die Bevölkerung in Ratingen versteht sich aufs Citylaufen zu Neujahr und bildet eine sachverständige Kulisse. Das tut gut und die Begeisterung springt über, denn vielerorts ist es oftmals das Gegenteil. Über 1500 StarterInnen waren ein schönes Ergebnis, denn das gab es viele Jahre nicht.

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

Geschäftsführer : Udo Lohrengel
 Kassierer : Wolfgang Menzel

Veranstaltungswart :
 Birgit Lennartz komm.



Gutes Laufwetter am Renntag schürte die Lust, sich mal so richtig reinzuhängen, wie ich am Start auf dem abschüssigen Marktplatz sofort zu spüren bekam, denn ich wurde quasi überrannt. Als dann die Strecke nach einem Km für 1 Km anstieg, sortierte sich das vor mir laufende Feld durch. 5 km sollten es sein, denn den kriegt man noch so eben hin, wenn es für ordentliche 10 km (noch) nicht reicht.

Nach km 2 kommt man wieder in die Altstadt und die Strecke fällt leicht ab. Gut so, denn so „unangenehm“ viele rufen einem zu, dass man ganz weit vorne läge und noch gut aussähe. In den vorbeihuschenden Schaufensterscheiben versuche ich einen Blick auf mich zu erhaschen, aber es gelingt nicht richtig – gut so. Dann geht es in die 2. Runde und ab km 3 bis 4, ansteigend, spüre ich alles. Vom fehlenden oder nicht ausreichenden Tempotraining, die 1.800 oder gar 2.300 g Übergewicht, das bis dahin schon flotte Tempo und was man sich sonst noch so einreden kann. Aber dann ist es geschafft und die Innenstadt wartet auf mich mit ihrem Zieltransparent. Die letzten 500 m renne ich Anschlag und sage mir, dass mehr einfach nicht drin war.

Während ich mit 2 Teebechern zur Halle wandere kommt mir Birgit entgegen und ich verspreche zeitig am Start der 10 km Strecke zu stehen. Dort warten bereits um die 750 Zehner, die dann eine erweiterte Runde 3 x laufen dürfen. Auch die haben den Anstieg, aber halt 3-mal.

Stehe bei km 3, einer eilt mächtig voraus und geht dann später mächtig ein, aber es reichte noch zum Sieg. Die ersten Frauen kommen bei knapp über 10 min vorbeigehtzt und die Anzahl der flotten nimmt stetig zu. Selbst die 10. ist noch unter 12 min. Bei km 5 ein ähnliches Bild, aber schon deutliche Verschiebungen im Frauenfeld, weil einige doch wohl übermotiviert die ersten Km gestalteten. Bei km 8 dann eine Reihenfolge der ersten 5, die bis auf die Siegerin im Ziel eine völlig andere war. Es war der dreimal zu laufende Anstieg und die Unterschätzung bzw. Überschätzung.

Birgit läuft gleichmäßig, aber ihre 3. Runde war, wie schon so oft, mal wieder die schnellste. Aber es ist keine falsche Renneinteilung, denn oft dauert es halt etwas länger, bis alle Systeme komplett mitspielen. Auf einer guten 43er Zeit kann man/Frau aufbauen, denn es ist nicht langsam, aber schneller wäre auch möglich.



Termin JHV der LLG :

21. Februar 2015

im Restaurant

En de Kohweed in

Sankt Augustin-Menden

Winterserie der LSV Porz

am 25.01., dann

am 08.02. und

am 22.02.

Kleine (3x5km), mittlere (3x10km)
und große Serie, (10, 15 und 21 km)

Für das **WISE GUYS** Konzert am Samstag, 28.2. um 20 Uhr in Lohmar, Jabachhalle sind 2 Karten zum Preis von insgesamt 40,- Euro über die Geschäftsstelle der LLG erhältlich.