



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, 20.11.2011

Vereinsnachrichten 81-11

39. Herbstlauf des GSV Porz im Erholungsgebiet Leidenhausen am 19.11.2011

Es war ein wirklich schöner Herbsttag mit 12° und tiefstehender Sonne aber auch mit Wind auf der langen Geraden an der Trabrennbahn. Wer nur 1 Runde, also 5 km, ablaufen wollte, der spürte das kaum, denn da bleibt das Feld meist zusammen und einmal ist kein Mal.

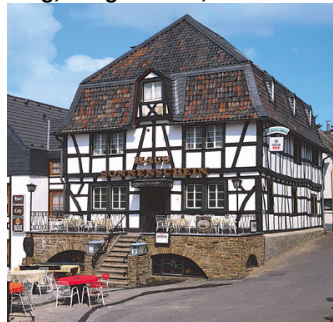
So war **Birgit** denn auch flott wieder zurück und begnügte sich heute mit der Vorspeise von 5 km.

Burkhard und Gerhard meldeten sich für den Hauptgang über 2 Runden und machten beide nach der ersten Runde noch einen verheißungsvollen Eindruck. Burkhard in der Verfolgergruppe mit knapp über 18 und Gerhard klar unter 22 mit der Aussicht auf eine gute 43er Zeit. Bei km 8 musste Burkhard die Gruppe zie-

hen lassen und lief nicht mehr ernsthaft die letzten beiden km und verschenkte so eine 36er Zeit. Dann trat **Norbert** auf und der, noch mit MarathonTÜV-Stempel versehen, wollte alles.

Vorspeise, Hauptgang und einen opulenten Nachtisch. Leider erwischte er keine Gruppe und lief tatsächlich allein mit 102 anderen. Keiner vor ihm, keiner der aufließ. Erst nach km 16, als in der letzten Runde das Einsammeln der Analogläufer begann, gab es zwar etwas zu tun, aber der Akku zeigte Reserve an und verlangte nach Aufladen. So war er mit der Endzeit sehr zufrieden, denn bei etwas besserer Kon-

25.11. Gemeinsames Essen der LLG zum Jahresabschluss, Haus Sonnenschein, Blankenberg, Wingertkeller, 19:30 Uhr



Jubiläen-Ecke

Im November sind im Verein:

Harald Müller	18 Jahre
Walter Müller	18 Jahre
Herbert Bergold	15 Jahre
Arnold Pietras	15 Jahre
Lothar Prang	14 Jahre
Jörg Schmidt	14 Jahre
Katja Ratte	12 Jahre
Rocco Lo Bartolo	10 Jahre
Antje Kucher	8 Jahre
Carsten Nitschke	5 Jahre
Christine Hülstrunk	5 Jahre
Natalie Tesch	4 Jahre
Jörg Holzschneider	3 Jahre

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

- 19.11. **Porz**, Tesch, Pohle
- 26.11. **Bensberg**, LennartzBi
- 27.11. **Mondorf**, Reinisch, LennartzBi, KucherA+O, Böttcher
- 11.12. **Bad Honnef**, Reinisch, KucherO
- 31.12. **Bonn**, NeitzelB+A, Reinisch, SohniT, Oberndorfer, Zacher

Wer feiert seinen Geburtstag?

- 22.11. **Birgit Lennartz** 46 Jahre
- 23.11. **Rüdiger Hötger** 54 Jahre
- 27.11. **Jörg Holzschneider** 49 Jahre
- 29.11. **Gerlinde Schuy** 54 Jahre

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

Noch Startkarten für:

- 04.12. Erpel (1)
- 11.12. Bad Honnef (3)
- 11.12. Leverkusen (1)
- 31.12. Bonn (4)
- 31.12. Köln (3)
- 22.04. Bonn (6)



(In Klammern Restkontingent)
 Weitere Veranstaltungen bitte nachfragen.

stellation hätte es auch 30 Sekunden schneller sein können. Erstmals wurde ein Zeitmesssystem eingesetzt, dass die Ergebnisse sofort produzierte, die ausgehangen wurden.

Pulheimer Staffelmarahton mit 3 oder 4 Mann-/Frauenschaften

Anzumelden sind unsere Teams unbedingt noch vor Weihnachten. Änderungen/Korrekturen/Ausfälle hat es immer gegeben und werden kurzfristig verarbeitet.

Angeboten werden:

- Gruppe 1: bis W/M 35 (keine gemischten Staffeln) 15. Januar 2012
 - Gruppe 2: W/M 40 und älter (keine gemischten Staffeln)
 - Gruppe 3: gemischte Staffeln (mind. 3 Etappen müssen von weiblichen Teilnehmerinnen, ohne AK-Einteilung)
- Der/die jüngste Staffelläufer/in legt die Alterklasse der Staffel fest. Jugendliche werden als Hauptklasse gewertet.

Dem Antrag, den Altersklassenbeginn gemäß der internationalen Regelung auf den Tag des Geburtstags festzulegen, wurde nicht zugestimmt. Die Beibehaltung der nationalen Regelung = Geburtsjahr stellt eine wesentlich einfachere und durchsichtiger Einteilung in die Altersklassen dar und ist auch aus statistischen Gründen vorteilhafter

„Einen Marathon zu kriechen, um zu beweisen wie fit man ist, ist völlig überflüssig, meistens sogar schädlich. Das erste Leben kann man zwar ausblenden, aber der Körper nicht!“