

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

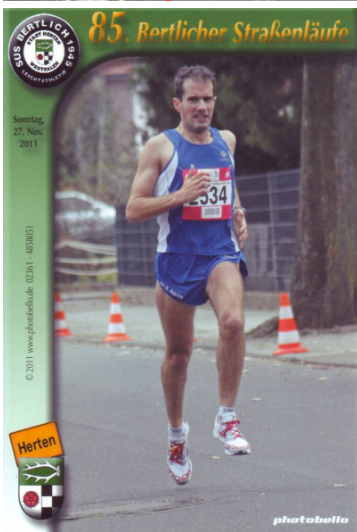
Lohmar, 29.11.2011

Vereinsnachrichten 84-11

42. Winterlaufserie der SG Bockenberg ab 26. November 2011



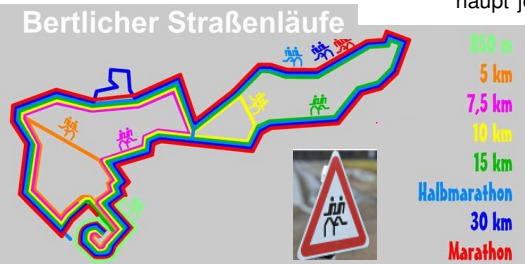
Bockenberg, zu Bensberg gehörend und im dortigen Milchbortal leistet man sich seit 41 Jahren eine Winterlaufserie mit 2 verschiedenen Angeboten. Die Serie, aus 3 Wettkämpfen bestehend begann am 26.11. bei sehr ordentlichen Witterungsbedingungen. Klar über 200 TeilnehmerInnen, wovon die Mehrheit sich der Langstrecke über 7,8 km annahm und das sehr wellige Waldgelände einer Jahresinspektion unterzog. Die Kurzstrecke ist mit 5,2 km angegeben und hat auch einige Beulen im Profil. Serien-Vorjahressiegerin Birgit gönnte sich die lange Strecke und konnte sich auch durchsetzen. Sie läuft zum 7. Mal im Milchbortal, weil es ihr dort insgesamt gut gefällt und nicht nur auf der Strecke. Der nächste Termin ist am 10.12. und die Strecken werden dann etwas länger sein, um sich der anbahnenden Völlerei präventiv entgegen zu stellen.



85. Bertlicher Straßenläufe in sieben Disziplinen am 27.11.11

Bertlicher Straßenläufe in Hertlen im Ruhrgebiet. Bumm, zisch, ächz, zack - 27:37 - den alten Vereinsrekord über 7,5 km pulverisiert. Tut keinem weh, weil der alte von 2006 auch von mir war. Die Form ging in den letzten Wochen stets aufwärts. Ein nachträglicher Effekt der Marathonvorbereitung für Luzern, zusammen mit der zweimonatigen Elternzeit, die am 17. November zu Ende ging. Das bedeutete nicht arbeiten zu müssen und sich dafür um die kleine Tochter zu kümmern, dies konnte ich mit vielen Babyjogger Kilometern an der Sieg verbinden. Nach dem guten 10er in Leverkusen wählte ich den 7,5 km Vereinsrekord als nächstes Ziel. In Bertlich angekommen, hatte ich zunächst keine Hoffnung mehr dies umsetzen zu können weil ein starker Wind wehte. Doch es kam anders. Mit dem Startschuss ging ich schnell und mutig an, auf Platz drei von 73 Startern den ersten Kilometer in 3:36 Minuten. Dann wurde ich von einem großen Läufer überholt, sah in ihm meine große Chance, und klemmte mich dahinter. Dies hat er sich auch gefallen lassen. Mein „Windblocker“ hielt das Tempo hoch, ich war nur auf seinen Rücken fixiert und habe versucht bloß nicht abreißen zu lassen. So ging es weiter in 3:42, 3:44, 3:38 und 3:44, das ergab eine 5 km Durchgangszeit von 18:24. Ich war absolut am Limit, hatte teilweise das Gefühl gleich umfallen zu müssen. Doch wir holten den Zweitplatzierten ein und waren nun eine 3-Mann Gruppe. Ich hätte mich auch gerne mal an der Führungsarbeit beteiligt, aber ich konnte nicht mehr als mit stöhnen und ächzen gerade so hinten dran bleiben. Sechster Kilometer in 3:40, ich nehme nichts anderes mehr wahr außer dem roten Hemd meines Vordermannes, habe mich daran festgebissen. Noch 1 Kilometer bis zum Ziel und jetzt fangen die beiden anderen noch mit taktischen Spielen an, ich laufe auf einmal an zweiter Position. Siebter Kilometer in 3:45. Wo gibt es denn so was, bin ich überhaupt jemals zweiter in einem Gesamteinlauf geworden? Doch dann ziehen sie ihren Endspurt an. Ich versuche natürlich mitzugehen, aber nach 7 Kilometern am absoluten Limit kommt da leider nicht mehr viel. 1:48 für die letzten 500 m und ich werde Vierter Gesamt in einer mich begeisternden Zeit. 22 Min nach dem Zieleinlauf stehe ich happy, mit frischem Hemd und neuer Startnummer am Start des 10 km Laufes. Diesen jetzt zum Genuss und ohne Zeitdruck, das war schön. Der Wind nahm zu, zum Ende hin fing es an zu stürmen und zu regnen, das störte mich aber nicht wirklich.

Die Veranstaltung in Bertlich mit sieben verschiedenen Laufstrecken (von 5 km bis Marathon) gehört zu meinen Lieblingsveranstaltungen. Ein Mekka für Laufverrückte, alles penibel bis ins Detail und auf die Minute geplant und durchgeführt. Hinzu kommt übersichtlich (kurze Wege und perfekt beschildert), freundlich, günstig, z.B. 2,50 Euro für zwei Stück leckeren Kuchen und einen großen Becher Kaffee. Nach meiner sechsten Teilnahme habe ich noch nie eine Panne oder irgendetwas Negatives erlebt. **Martino**



Jubiläen-Ecke

Im Dezember sind im Verein:

Alois Weyer	17 Jahre
Dagmar Müller-Lennartz	16 Jahre
Herbert Einsiedel	16 Jahre
Andreas Gebauer	11 Jahre
Martin Oberndörfer	8 Jahre
Christof Hess	6 Jahre
Norbert Tesch	4 Jahre

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

27.11. Mondorf, Kyrion, LennartzBi, KucherO, BöttcherW, Maatz, Müller-L., LennartzBu
27.11. Hertlen, Oberndörfer
04.12. Köln, Dürr, Tesch
04.12. Erpel, LennartzBi, Lohrengel, Kyrion, Wilms
11.12. Leverkusen, Oberndörfer
11.12. Bad Honnef, Reinisch, KucherO, LennartzBu
31.12. Bonn, NeitzelB+A, Reinisch, SohniT, Oberndörfer, Zacher
31.12. Wuppertal, Lämmlein
08.01. Kevelaer, Lämmlein

Wer feiert seinen Geburtstag?

07.12. Wolfgang Koppatsch	79 Jahre
08.12. Konrad Waßmann	56 Jahre
15.12. Heiner Lindner	71 Jahre
18.12. Norbert Tesch	52 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:

11.12. Bad Honnef	(2)
11.12. Leverkusen	(1)
31.12. Bonn	(3)
31.12. Köln	(3)
22.04. Bonn	(6)

(In Klammern Restkontingent)
 Weitere Veranstaltungen bitte nachfragen.

Jahrgangsbesterleistungen Mä/Fr seit 1.1.1994

10 km, HM und Marathon
3.000, 5.000 und 10.000 auf der Bahn
VN 82-11 FRAUEN 10 km Straße
VN 83-11 MÄNNER 10 km Straße
VN 84-11 FRAUEN Halbmarathon
VN 85-11 MÄNNER Halbmarathon
VN 86-11 Frauen Marathon
VN 87-11 Männer Marathon

Wenn läuferisch nur Schwachstrom fließt, also nix unter 7 Min/km gelaufen werden kann, dann sind es gerade die, die noch Unbedarfteren mit Rat und Tat und allerbesten Tipps großflächig zur Hand gehen. Die stellen sich dann als „Trainer“, als Begleiter von Anfängern zur Verfügung und sorgen dafür, dass die Neulinge so werden wie sie selber sind!“

Engel
Menzel
Veranstaltungswart :
Marion Sohni

ALTER	LEISTUNG	NAME	JAHRGANG	DATUM	ORT
22 Jahre	1:31:59	GÜNTHER Marlen	1983	24.07.2005	Köln
23 Jahre	1:28:25	GÜNTHER Marlen	1983	02.04.2006	Bonn
24 Jahre					
25 Jahre					
26 Jahre					
27 Jahre	1:57:40	MENZ Britta	1973	04.02.2000	Köln-Porz
28 Jahre	1:57:25	MENZ Britta	1973	14.01.2001	Egmond a.Z./NED
29 Jahre	1:27:12	LENNARTZ Birgit	1965	13.02.1994	Refrath
30 Jahre	1:21:34	LENNARTZ Birgit	1965	16.09.1995	Uster/SUI
31 Jahre	1:19:59	LENNARTZ Birgit	1965	01.09.1996	Leichlingen
32 Jahre	1:20:28	LENNARTZ Birgit	1965	22.06.1997	Trier
33 Jahre	1:25:44	LENNARTZ Birgit	1965	25.10.1998	Refrath
34 Jahre	1:23:24	LENNARTZ Birgit	1965	19.09.1999	Köln
35 Jahre	1:20:31	LENNARTZ Birgit	1965	05.02.2000	Ein Gedi/ISR
36 Jahre					
37 Jahre	1:38:27	MENZ Britta	1973	30.05.2010	Duisburg
38 Jahre	1:36:14	MENZ Britta	1973	26.03.2011	Duisburg
39 Jahre	1:29:47	LENNARTZ Birgit	1965	28.03.2004	Bensberg
40 Jahre	1:29:00	LENNARTZ Birgit	1965	06.03.2005	Selkant
41 Jahre	1:39:14	KUCHER Antje	1964	09.07.2005	Brühl
42 Jahre	1:30:29	LENNARTZ Birgit	1965	27.10.2007	Vettelschoss
43 Jahre	1:29:10	LENNARTZ Birgit	1965	15.03.2008	Köln
44 Jahre	1:31:43	LENNARTZ Birgit	1965	21.11.2009	Köln-Porz
45 Jahre	1:27:31	LENNARTZ Birgit	1965	20.11.2010	Köln-Porz
46 Jahre	1:31:46	LENNARTZ Birgit	1965	28.05.2011	Aachen
47 Jahre	1:46:54	KUCHER Antje	1964	02.10.2011	Köln
48 Jahre	1:54:15	BUSLEI Gisela	1960	20.04.2008	Bonn
49 Jahre	1:54:16	SCHUY Gerlinde	1957	02.04.2006	Bonn
50 Jahre					
51 Jahre	1:57:35	BUSLEI Gisela	1960	02.10.2011	Köln
52 Jahre					
53 Jahre					
54 Jahre	1:46:04	ENGELS Angelika	1956	25.09.2010	Vettelschoss
55 Jahre	1:40:33	GUTBRODT Dietlinde	1942	15.06.1997	Boren
56 Jahre					
57 Jahre					
58 Jahre	2:04:26	WEITERMANN Ursula	1949	22.04.2007	Bonn
59 Jahre					
60 Jahre					
61 Jahre					
62 Jahre	2:31:58	MERTEN Kläre	1933	05.03.1995	Niederzier
63 Jahre	2:40:20	MERTEN Kläre	1933	23.03.1996	Bensberg