



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, 08.12.2011

Vereinsnachrichten 87-11

48. „St. Nikolaus-Waldlauf auf der Erpeler Ley am 04.12.



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:

04.12. Köln, Tesch
04.12. Hamm, Oberndörfer
11.12. Leverkusen, Oberndörfer
11.12. Bad Honnef, Reinisch, KucherO, LennartzBu, Hess
31.12. Bonn, NeitzelB+A, Reinisch, SohniT, Oberndörfer, Zacher LennartzBi, Lohregel
31.12. Wuppertal, Lämmlein
08.01. Kevelaer, Lämmlein

Hochplateau trafen, um diverse Runden durch den nahen Wald zu drehen. Als mittags die Langstrecke über 6 Runden mit **2xBirgit, FrankK** und mir gestartet wurde, war es trocken von oben und ein paar Wasserlachen von unten, denen in den ersten Runden noch mehr oder wenig mühsam ausgewichen wurde, um in den letzten beiden Runden dann zur Belebung der Wadenmuskulatur zu dienen.

9,45 km auf 6 gleich lange Runden verteilt mit einer Uhr im Zielbereich, wo man 5-mal vorbeikam lässt gute Renneinteilung zu. Auf dem Weg zum Ziel traf



Wer feiert seinen Geburtstag?

08.12. Konrad Waßmann	56 Jahre
15.12. Heiner Lindner	71 Jahre
18.12. Norbert Tesch	52 Jahre
19.12. Karl-Heinz Poppe	52 Jahre
19.12. Rocco Lo Bartolo	41 Jahre
21.12. Herbert Einsiedel	53 Jahre
21.12. Martin Oberndörfer	39 Jahre



man kurz davor auf Anne und Bernd und kurz danach auf Marion und Thomas, die allesamt wie wir das Beste gaben. Auch der Wind half auf dem Plateau mit, indem er von hinten kam und einen sanft Richtung Wald drückte. Nach 3 Runden traf ich erstmalig auf die eine Birgit, die schon etliche 100 m vor mir und die andere, die in ihrem ersten Wettkampf diesen Durchschnitt Stehvermögen bewies und deutlich unter 1 Stunde putzmunter ins Ziel lief. Auch FrankK blieb seinem seit Monaten anhaltenden Aufwärtstrend treu.

Noch Startkarten für:
 31.12. Bonn (2)
 31.12. Köln (2)
 22.04. Bonn (5)
 (In Klammern Restkontingent)
Weitere Veranstaltungen bitte nachfragen.

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



Betrifft die Anzahl der noch vorhandenen Startkarten (siehe gelber Kasten r.) die sich stets auf den Tag bezieht, an dem die VN geschrieben wurde. Wenn dann bis zum Erscheinen der VN auf der HP einige Tage vergehen, was völlig normal ist, dann kann es sein, dass sich die Anzahl verändert hat, auch auf Null ist und keine Startplätze mehr vorrätig.

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

„Wer prominent ist darf zu allen, auch zum Laufsport, was sagen, auch wenn es blutiger Unsinn ist!“

Bonner Silvesterlauf am 31.12. Habe noch 2 Startplätze. Meldeschluss bei mir ist der 13.12.

z. vorsitzender Jürgen Stempel

Kassierer : Wolfgang Menzel

Marion Sohni

ALTER	LEISTUNG	NAME	JAHRGANG	DATUM	ORT
22 Jahre	3:11:52	SÖRENSEN Christian	1978	01.10.2000	Köln
23 Jahre	3:05:13	SÖRENSEN Christian	1978	23.09.2001	Otterndorf
24 Jahre					
25 Jahre	2:56:02	TEWS Andreas	1972	05.10.1997	Köln
26 Jahre	2:49:55	TEWS Andreas	1972	19.04.1998	Rotterdam/NED
27 Jahre	2:41:27	LENNARTZ Burkhard	1967	26.03.1994	Bensberg
28 Jahre	2:38:41	LENNARTZ Burkhard	1967	29.10.1995	Frankfurt
29 Jahre	2:40:25	LENNARTZ Burkhard	1967	27.10.1996	Essen
30 Jahre	2:33:56	LENNARTZ Burkhard	1967	05.10.1997	Köln
31 Jahre	2:55:34	VON WITSCH Felix	1972	13.12.2003	Bad Honnef
32 Jahre	2:45:44	VON WITSCH Felix	1972	18.04.2004	Weilburg
33 Jahre	2:55:26	VON WITSCH Felix	1972	27.03.2005	Bensberg
34 Jahre	3:03:00	LENNARTZ Burkhard	1967	02.12.2001	Bad Honnef
35 Jahre	2:52:21	STEEGER Udo	1960	17.09.1995	Duisburg
36 Jahre	2:52:56	STEEGER Udo	1960	23.03.1996	Bensberg
37 Jahre	2:58:22	LENNARTZ Burkhard	1967	13.12.2004	Bad Honnef
38 Jahre	2:46:34	LANDSTORFER Dieter	1956	26.03.1994	Bensberg
39 Jahre	2:44:57	LANDSTORFER Dieter	1956	17.09.1995	Regensburg
40 Jahre	2:45:15	STEIMEL Jürgen	1955	29.10.1995	Frankfurt
41 Jahre	3:06:18	HASSEL Bernhard	1958	04.12.1999	Bad Honnef
42 Jahre	2:49:30	SCHWERK Wolfgang	1955	22.03.1997	Bensberg
43 Jahre	2:43:13	LOHRENGEL Udo	1951	29.05.1994	Hannover
44 Jahre	2:55:10	LOHRENGEL Udo	1951	08.04.1995	Rodenbach
45 Jahre	3:09:41	FRANK Reinhold	1955	16.09.2000	Wright Patter- son/USA
46 Jahre	2:53:55	SCHWERK Wolfgang	1955	14.10.2001	Essen
47 Jahre	2:52:11	LÄMMLEIN Franz	1952	25.04.1999	Hamburg
48 Jahre	2:56:31	LÄMMLEIN Franz	1952	30.04.2000	Duisburg
49 Jahre	2:57:52	KUCHT Klaus-Dieter	1948	05.10.1997	Köln
50 Jahre	2:56:51	FORMANSKI Karl Heinz	1945	08.04.1995	Rodenbach
51 Jahre	3:04:13	MAATZ Helmut	1947	28.03.1998	Bensberg
52 Jahre	2:58:10	LÄMMLEIN Franz	1952	08.10.2004	Essen
53 Jahre	3:02:57	LÄMMLEIN Franz	1952	15.05.2005	Essen
54 Jahre	2:57:44	LÄMMLEIN Franz	1952	15.10.2006	Essen
55 Jahre	2:55:03	LÄMMLEIN Franz	1952	14.10.2007	Essen
56 Jahre	2:59:49	LÄMMLEIN Franz	1952	14.09.2008	Münster
57 Jahre	3:08:55	LÄMMLEIN Franz	1952	28.03.2009	Bensberg
58 Jahre	3:08:27	LÄMMLEIN Franz	1952	02.05.2010	Düsseldorf
59 Jahre	3:09:36	LÄMMLEIN Franz	1952	22.05.2011	Menden
60 Jahre	3:21:34	RAUSCH Alexander	1950	12.09.2010	Münster
61 Jahre	3:15:04	WOLNIACK Manfred	1936	27.04.1997	Hamburg
62 Jahre	3:33:24	STOCK Wolfgang	1935	05.10.1997	Köln
63 Jahre	3:54:48	STOCK Wolfgang	1935	28.03.1998	Bensberg
64 Jahre	3:57:43	GUST Ernst	1941	23.04.2005	Bonn
65 Jahre	4:29:24	STOCK Wolfgang	1935	26.03.2000	Bensberg
66 Jahre	3:42:18	WOLNIACK Manfred	1936	20.04.2002	Bonn
67 Jahre	3:54:01	WOLNIACK Manfred	1936	24.04.2004	Bonn
68 Jahre					
69 Jahre	4:41:55	WOLNIACK Manfred	1936	23.04.2005	Bonn
70 Jahre	5:09:29	STOCK Wolfgang	1935	31.10.2005	Frankfurt
71 Jahre	5:17:21	STOCK Wolfgang	1935	02.04.2006	Bonn
72 Jahre					
73 Jahre	6:12:47	STOCK Wolfgang	1935	26.10.2008	Frankfurt

Gemeinsame Lauftrainingsangebote über die Feiertage zum Abbau übermäßiger Kalorienzufuhr und Auffüllung der Sauerstoffspeicher.

Zeitpunkt: 10 Uhr (wenn nicht anders vermerkt)
Dauer/Länge: ca. 15 Kilometer, Abkürzungen und Schleifenlaufen sind oft möglich, so dass sich keiner verlaufen sollte, bzw. wer mehr oder weniger laufen möchte hat dazu die Gelegenheit. Lauftempo zwischen 5:30-6:00 min/km, je nach Wetter, Untergrund und Gruppe. Weitere Informationen siehe VN 86



Das Foto li. zeigt Norbert T., unverkleidet beim 15. Kölner Nikolauslauf am 04.12. Um die 2.000 machten sich auf den 3 Rundenkurs (10 km) im Kölner Stadtwald. Es wurde ein Top-Lauf und ein FunRun gestartet. Norbert war Top, hatte aber auch Fun, denn unter 40 ist immer lustig.