

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, 20.11.2012

Vereinsnachrichten 73-12



Auf diesem Foto erkennen wir **Ulrike Steeger** aus Troisdorf. Ulrike gehört mit zu den 16 Gründungsmitgliedern der LLG St. Augustin, die am 14.09.1993 in Sankt Augustin gegründet wurde. Da sie schon etliche Kilometer in den Beinen hatte und über eine umfangreiche Lauferfahrung verfügte, griff sie sofort mit Nachdruck ins Laufgeschehen ein und sorgte für tolle Siege und sehr gute Platzierungen auf Strecken von 10 bis 100 km. Nach einigen Jahren ergab sich in Troisdorf eine neuer Zusammenschluss von Laufenden in der TLG und der schloss sich Ulrike an. Nun ist sie in den Schoß der LLG zurückgekehrt und wir begrüßen ein neues aLTES Vereinsmitglied. Mittlerweile der W50 angehörend ist sie nach wie vor ein Garant für gute Zeiten und Leistungen und kann sich immer noch voll reinhängen, ob im Sieben-

gebirge, ganz früh am Sonntagmorgen zum Training oder bei Ultramarathonläufen, die auch gerne bis 100 km reichen dürfen. Wer Ulrike kennt weiß, dass sie körperlich, also physisch in einem exzellenten Zustand ist der auf ihr vielseitiges Training abseits der Laufstrecke zurückzuführen ist. Ab 01.01.2013 ist sie für die LLG wieder startberechtigt.

Im November sind im Verein:

Harald Müller	19 Jahre
Walter Müller	19 Jahre
Harry Bergold	16 Jahre
Arnold Pietras	16 Jahre
Lothar Prang	15 Jahre
Jörg Schmidt	15 Jahre
Rocco Lo Bartolo	11 Jahre
Katja Ratte	13 Jahre
Antje Kucher	9 Jahre
Natalie Tesch	5 Jahre
Jörg Holzschneider	4 Jahre

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

- 24.11. **Essen**, LennartzBi
- 25.11. **Florenz**, NeitzelB+A
- 01.12. **Bockenberg**, LennartzBi
- 02.12. **Herten**, Oberndörfer
- 02.12. **Erpel**, LennartzBi, Reinisch Lohrengel
- 09.12. **Bad Honnef**, Tesch, LennartzBi
- 09.12. **Leverkusen**, Oberndörfer
- 15.12. **Bockenberg**, LennartzBi
- 31.12. **Bonn**, NeitzelB+A WiemkerTh, Tesch
- 31.12. **Gummersbach**, Reinisch Sohni
- 31.12. **Köln**, Oberndörfer, Lennartz
- 13.01. **Leverkusen**, Oberndörfer

40. Int. Straßen- und Volkslauf des LSV Porz am 17.11.12 in Leidenhausen



Seit 1973 im gleichen Gelände auf fast gleichen Wegen, aber der Ausrichter war erstmals der neugegründete LSV Porz, wenn auch mit dem gleichen Personal früherer Jahre am Werk. Bei sehr ordentlichem Wetter wurden um die 700 gezählt, die sich mit 5, 10 oder HM auf den Weg machten.

Zunächst war ich sehr erfreut **Wolfgang K** am Start zu sehen. Nach langer Abstinenz wieder mit Zuversicht auf der Strecke. 5 km klar unter 29 min. Das gelang auch **Mechthild V**, auch wenn man ihr in der EL zunächst 30 zusätzliche min angehängen hat. Vor den beiden war bereits **Anjal** im Ziel, die aus Angst, sich evtl. zu verlaufen, sofort deutlich nach vorne orientierte...

Über 10 km machten sich **Birgit L** und **Martin O** auf den Weg. Es sind 2 Runden zu laufen. Mal hat man feste Wege, mal Teer, mal durch den Wald, mal entlang der Straße, mal geradeaus, mal kurvig, auf jeden Fall nicht langweilig.

Birgit lief, um ihre AK-Wertung für den PSD-Cup zu füttern, was auch mit dem AK-Sieg gelang und Martin eigentlich auch, was auch gelang, aber auch noch eine sehr gute Zeit dabei heraus-sprang. Nur 3 mal war er bisher schneller und das Foto zeigt, wie schön Erschöpfung sein kann. Im Januar beginnt im gleichen Gelände



die 29. Winterserie in den Variationen klein, mittel und groß, also 5,5,5 oder 10,10,10 oder 10, 15 und HM.



Wer feiert seinen Geburtstag?

- 22.11. **Birgit Lennartz** 47 Jahre
- 23.11. **Rüdiger Hötger** 55 Jahre
- 27.11. **Jörg Holzschneider** 50 Jahre



Noch Startkarten für:

- 24.11. Essen (4)
 - 02.12. Mondorf (3)
 - 09.12. Aegidienberg (4)
 - 09.12. Köln (4)
 - 31.12. Bonn (8)
- (In Klammern Restkontingent)
Weitere Veranstaltungen bitte nachfragen.

TRAININGSZEITEN/-Orte:

- Montag, 18.00 Uhr** Menden
- Dienstag, 18.30 Uhr** Rothenbach
- Mittwoch, 18.00 Uhr** Aggerstadion
- Donnerstag, 18.30 Uhr** Rothenbach
- Samstag, 10.30 Uhr** Aggerstadion
- Samstag, 15.30 Uhr** Rothenbach

Weihnachtsessen 2012

07.12. - 19:30 Uhr
 Oktopus Friendly
 Hotel in Siegburg

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

Geschäftsführer : Udo Lohrengel
 Kassierer : Wolfgang Menzel

Vera
 Harr