

# 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, 01.01.2013

## Vereinsnachrichten 01-13

Zunächst haben wir den Weltuntergang überlebt, Weihnachten ist gelaufen, die Schwere des Essens hat die Leichtigkeit des Seins erreicht oder überschritten und jetzt ist auch Silvester gelaufen, zumindest für die Masse, denn etwa Drittel der laufenden LLG war bei diversen Silvesterläufen am Start.

Das neue Jahr hat von uns Besitz ergriffen und wir uns ihm gleich mit einem Neujahrslauf gestellt. Birgit hatte dazu aufgerufen musste aber passen, da sie sich an Weihnachten bei einem Trainingslauf auf der Insel Rügen einen Muskelfaserriss zuzog. Auch mit dem Rad laufbegleitend am Neujahrstag dabei zu sein wurde durch Dauerregen quasi verhindert.

So machten sich **Martin, Norbert und Frank** mit mir auf den Weg von der Niederpleiser Kirche durchs Pleistal in die nahe Bergwelt um das Birglinghoyer Schloss. Norbert war zu Fuß angereist und schon eingeweiht, Frank kam in kurzer Hose aber mit nix auf dem Kopf und Martin zu spät. Aber dann lief es los, bei nachlassendem Regen aber zunehmendem Wind. Das Tempo passten wir dem gestrigen Auftritt bei diversen Silvesterläufen an und auch genau diese, waren u.a. laufbegleitendes Thema. Ein anderes Thema waren die über Nacht Realität gewordenen Alterungsprozesse, weil das Leben nun in einer neuen Altersklasse weitergehen sollte oder darf.

**Über alle Silvesterläufe werde ich einen Gesamtbericht für die Homepage verfassen. Wer sich noch mit einem kleinen Beitrag einbringen möchte bitte an [info@llg-st-augustin.de](mailto:info@llg-st-augustin.de) Gerne auch mit Fotos.**

und man schleppt sie weiter mit. Das ändert sich erst in den AK ab 60, denn diese Phase ist eine Art Scharfrichter, wo sich diverse Alterungsprozesse, neue Interessen u.v.m. Bahn brechen. Wer diese Phase „überlebt“, dem stehen noch 10 - 15 Jahre als herrlicher läuferischer Ausklang, so eine Art Nachtisch ins Haus. Die Gespräche verstummten nur, wenn es eng oder matschig wurde, aber nach 66 Minuten waren wir zurück und verabschiedeten uns bis Mittwoch zum Bahntraining in Troisdorf.

### An Silvester waren die LLG'ler läuferisch tätig in:

- Bonn, 16 LäuferInnen
- Gummersbach, 4 Läufer
- Köln, 2 Läufer
- Montabaur, 1 Läufer

### Im Januar sind im Verein:

Karl-Heinz Formanski	19 Jahre
Wolfram Hohaus	19 Jahre
Siegfried Klein	16 Jahre
Bernd Nitsche	16 Jahre
Alexander Rausch	16 Jahre
Günter Stolzenberg	16 Jahre
Gerhard Pohle	14 Jahre
<b>Gisela Buslei</b>	<b>10 Jahre</b>
Marlies Wimmeroth	9 Jahre
Marion Bader	8 Jahre
Anja Isbanner	5 Jahre

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

- 31.12. **Bonn**, NeitzelB+A, Böttcher  
 WiemkerTh, Tesch, Reglin,  
 KucherO, Lichtenberg  
 Nitsche, Lohengel, Kyron,  
 EngelsA+H, Isbanner,  
 Brendel, Gerlach, Koppatsch
- 31.12. **Gummersbach**, Reinisch  
 Sohni, Braun, LennartzBu
- 31.12. **Köln**, Oberndörfer, MüllerH
- 31.12. **Montabaur**, MüllerM
- 13.01. **Leverkusen**, Oberndörfer
- 20.01. **Pulheim**, 5 Teams
- 27.01. **Süchteln**, Oberndörfer

### Nordrhein - Crossmeisterschaften 27. Januar 2013 in Viersen-Süchteln

Veranstalter Leichtathletik-Verband Nordrhein e.V.  
 Ausrichter LVN-Kreis Niederrhein-West  
 Örtlicher Ausrichter ASV Einigkeit 1860/03/06 Süchteln e.V.  
 Austragungsort Sportpark „Süchtelner Höhen“  
 Hindenburgstraße 101, 41749 Viersen-Süchteln

### Meisterschaftswettbewerbe / Zeitplan

Lauf	Zeit	Klassen	Strecke
1*	11:00 Uhr	Frauen Mittelstrecke Senioren W 40 bis W 70	Startrunde + 2 kleine + 1 große Runde (ca. 3.400 m)
2*	11:20 Uhr	WJ U18 WJ U20	Startrunde + 2 kleine + 1 große Runde (ca. 3.400 m)
3*	11:40 Uhr	WJ U16	Startrunde + 2 kleine Runden (ca. 2.600 m)
4*	11:55 Uhr	MJ U16	Startrunde + 2 kleine Runden (ca. 2.600 m)
5*	12:10 Uhr	Männer Langstrecke Junioren U23 Senioren M 30 bis M 35	Startrunde + 8 große Runden (ca. 8.280 m)
6*	12:55 Uhr	MJ U18	Startrunde + 2 kleine + 1 große Runde (ca. 3.400 m)
7*	13:15 Uhr	Senioren M 40 bis M 45 MJ U20 Langstrecke	Startrunde + 4 große Runden (ca. 6.200 m)
8*	13:50 Uhr	Senioren M 50 bis M 75	Startrunde + 2 kleine + 4 große Runden (ca. 6.200 m)
9*	14:30 Uhr	Frauen Langstrecke Junioren U23 Senioren W 30 bis W 35	Startrunde + 2 kleine + 4 große Runden (ca. 6.200 m)
10*	15:10 Uhr	Männer Mittelstrecke MJ U20 Mittelstrecke	Startrunde + 2 kleine + 1 große Runde (ca. 3.400 m)

\* Um Missverständnisse bei den gemeldeten Klassen zu vermeiden, bitte die Lauf-Nr. bei der Meldung angeben!

### Wertungen

Es erfolgen Einzelwertungen in folgenden Klassen:  
 M14, M15, MJ U18, MJ U20, Junioren U23, Männer,  
 Senioren M30, M35, M40, M45, M50, M55, M60, M65, M70, M75  
 W14, W15, WJ U18, WJ U20, Junioren U23, Frauen,  
 Seniorinnen W30, W35, W40, W45, W50, W55, W60, W65, W70

**Anreisehinweis** Über die Bundesautobahn A 40 bis Grefrath. Dort weiter in Richtung Viersen bis Süchteln-Mitte. Hier rechts ab in die Hindenburgstraße in Richtung BAB 61 bis zur Berghöhe (Schild „Sportpark“). Über die Bundesautobahn A61 bis zur Abfahrt Süchteln; dort weiter in Richtung Viersen bis zur Berghöhe (Schild „Sportpark“).

Weitere Informationen unter [www.asv-suechteln.de](http://www.asv-suechteln.de)

Bei den **Mannschaftswertungen** wird wie folgt vorgefahren: Je drei Läufer eines Vereins oder einer LG werden innerhalb der gemeldeten Wettkampfkategorie in der Reihenfolge des Zieleinlaufs durch Addition der Platzziffern als Mannschaft gewertet.

Mannschaftswertung in folgenden Klassen:  
 Männer, Senioren M30/35, M40/45, M50/55, M60  
 Frauen, Seniorinnen W30/35, W40/45, W50

Bei Punktgleichheit von Mannschaften nimmt die Mannschaft den besseren Rang ein, die den besseren drittplatzierten Läufer hat.

**Streckenbeschreibung** Die Laufstrecke führt über Rasenflächen (Start und Ziel), durch hügeliges Waldgelände (Spikes empfohlen). Die kleine Runde hat eine Länge von ca. 650 bis 750 m, die Startrunde und große Runde eine Länge von ca. 950 bis 1.050 m mit kurzen Steigungen.

### Wettkampfunterlagen

Die Ausgabe der Wettkampfunterlagen erfolgt am **Sonntag ab 10Uhr im großen Zelt am Clubhaus.**

**Meldungen / Meldeschluss** auf vorgedruckten

Meldebogen in einfacher Ausfertigung an den

**Leichtathletik-Verband Nordrhein**

**Geschäftsstelle**

Postfach 10 09 64

47009 Duisburg.

E-Mail : [meldungen@lvn-sport.de](mailto:meldungen@lvn-sport.de) oder über

LA.net : <https://lanet.seltec-sports.de>

**Meldeschluss ist Montag, 14. Januar 2013**

(Eingang bei der LVN-Geschäftsstelle).

**Siegerehrungen** finden ca. 60 Minuten nach Ende des jeweiligen Laufes im großen Zelt am Clubhaus statt.

### 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

### Wer feiert seinen Geburtstag?

**04.01. Herbie Engels 65 Jahre**  
**07.01. Birgit Wilms 47 Jahre**

### Noch Startkarten für:

03.03. Leverkusen (5)  
 10.03. Kandel (4)  
 17.03. Bensberg (4)  
 24.03. Köln (4)  
 07.04. Freiburg (3)  
 14.04. Bonn (37)

**(In Klammern Restkontingent)**  
**Weitere Veranstaltungen bitte nachfragen.**

*Hallo liebe TeilnehmerInnen SilV-BN, beim Auspacken meiner Laufutensilien habe ich eine Multifunktionshose Größe 38 entdeckt, die mir nicht gehört und die irrtümlich aus Udos Bus in meine Tasche gelangt ist.*

*Mit der Bitte um Telefonat oder Email, wer diese Hose vermisst.  
 W.Koppatsch, 02241-335935*

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

Geschäftsführer : Udo Lohengel  
 Kassierer : Wolfgang Menzel