

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

Vereinsnachrichten 06-13

Nordrhein - Crossmeisterschaften
27. Januar 2013 in Viersen-Süchteln

Das Wetter beim LVN Cross hätte schlechter nicht sein können. Doch Thorsten fuhr und als 5er-Team im Auto hatten schlechte Laune und die inneren Schweinehunde keine Chance. Als der Lauf startete, machten Regen und Wind eine kurze Pause und wir konnten uns voll auf die Mischung aus Schnee und Matsch in unterschiedlichsten Härtegraden konzentrieren, die sich auf der Wiese und im Wald unseren Spikes präsentierte.

Thorsten und Martin erwischten einen guten Start, während Frank und ich merkten, dass wir für die M40 doch noch Nachholbedarf beim Training hatten. Harald als unser "Oldie" in der M45 kämpfte mehr mit dem Boden und sich selber und drehte sein eigenes Ding. Am Ende hatte es wieder großen Spaß gemacht, die Mannschaft wurde immerhin Sechster und ich mag einfach Crossläufe. Trotz starken Regens und Windes verzichtete ich nicht auf das Auslaufen im vielleicht letzten Schnee für dieses Jahr. Nachdem wir das Erlebte bei Kaffee und Kuchen noch mal besprochen hatten und alle von Thorsten souverän nach Hause chauffiert worden waren, fühlte ich mich schon fast wieder regeneriert. **Norbert**



Zu fünft mit Thorsten als Steuermann wurde die lange An- und Abfahrt recht kurzweilig. Es waren die richtigen Bedingungen für einen Crosslauf. Schnee, Eis, Matsch, Regen, Pfützen, Wind und vieles mehr sorgten für großes Vergnügen. In einem vorherigen Lauf gab es Probleme mit der Zeitnahme, bei unserem hat sie wieder funktioniert. Zu Beginn war Thorsten noch in meiner Nähe, doch er setzte

sich bald ab und zeigte mir seine Crosslaufstärke. Es gab einen Wiesenabschnitt und ein Waldstück, besonders im Wald war die Strecke sehr anspruchsvoll, die Anforderungen an die Koordination haben Spaß gemacht, das ist ganz etwas anderes als Straßenlauf. Ich konnte im Verlauf des Rennens einige Konkurrenten überholen. Thor-

sten tat vor mir das gleiche, so waren stets 3 oder 4 Läufer zwischen uns. Nicht jeder wurde überholt weil er langsamer lief, einer hat sich zum Beispiel in eine tiefe Senke "hinein gelegt", bis er wieder auf den Beinen stand war ich vorbei. Auch falsche Schuhe führten schnell zum Platzverlust. Meine 12 mm Dornen hätte ich gerne gegen die 15 mm Variante getauscht. Dank dem verjüngten und flotten Norbert konnten wir immerhin den sechsten Platz von neun Mannschaften erreichen. Es hat mir sehr viel Spaß gemacht, ich freue mich schon aufs nächste Mal. **Martin**

Wir (Thorsten, Martin, Norbert, Frank und ich) sind alle 5 in Thorstens Wagen angereist, was ganz problemlos war, da wir alle keine Riesen sind. Für mich überraschend war heute Thorsten unser stärkster Mann, es folgten Martin, den ich eigentlich stärker eingeschätzt hätte und Norbert, die als erste 3 die Mannschaft stellten sowie Frank und ich.

Ich war bei dem Lauf mit etwa 2,5 Min. Rückstand auf den Vorletzten letzter. Unter dem Strich war ich trotzdem noch zufrieden, da ich in den letzten Tagen die Innenbänder rechts zu spüren bekommen habe (auch 2-3mal beim Rennen die Bänder gespürt) und trotzdem durchgelaufen bin.

Angesichts der zwar nicht allzu bergigen, aber extrem schlecht belaubaren Strecke, macht sich jedes KG bemerkbar in ich mit dem Tempo von 5 min/km auch zufrieden. Im Vordergrund stand sowieso das Mannschaftserlebnis, und das war wieder toll. **Harald** (auch Foto)



Pünktlich zum Start der Porzer Winterlaufserie verabschiedete sich der Winter -erstmal. Schneegriesel und danach Regen hielten einige Hundert Vorgemeldete vom Kommen ab, obwohl die Streckenbedingungen fast normal waren. Lediglich die 2 km im Wald waren schneebedeckt.

Aber auch so waren es klar über 500 LäuferInnen und darunter **Waldemar und Alexander**, die für die Serie gemeldet hatten. Sie gingen über 10 km an den Start und brauchten wie die Masse, ca. 2 min länger, als bei vollends normalen Bedingungen. Wie es dann in 3 Wochen sein wird kann heute keiner wissen.

Lohmar, 28.01.2013

Im Februar sind im Verein:

Hans Eisenhuth	18 Jahre
Konrad Waßmann	17 Jahre
Karl-Heinz Bergmann	16 Jahre
Lutz Forst	15 Jahre
Marianne Hohaus	15 Jahre
Franz Lämmlein	14 Jahre
Ursula Weitermann	13 Jahre
Norbert Dzialas	9 Jahre

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

- 27.01. **Süchteln**, Oberndorfer, MüllerH, Tesch, Reinisch, SohniT
- 27.01. **Porz**, Böttcher, Reglin
- 03.02. **Königswinter**, Oberndorfer
- 17.02. **Porz**, Böttcher, Reglin
- 03.03. **Leverkusen**, Oberndorfer Kyrion, Lohrengel, KucherO
- 03.03. **Porz**, Böttcher, Reglin
- 10.03. **Kandel**, NeitzelB+A
- 17.03. **Bensberg**, Menzel, Tesch
- 07.04. **Freiburg**, Tesch
- 21.04. **Bonn**, SohniT, KucherA, Ky- rion, Köster
- 28.04. **Dresden**, KucherA+O

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?

29.01. Walter Müller	76 Jahre
30.01. Klaus Braun	46 Jahre
02.02. Eike Poreski	48 Jahre
04.02. Burkhard Lennartz	46 Jahre
07.02. Waldemar Böttcher	35 Jahre

Noch Startkarten für:

- 03.03. Leverkusen (2)
- 10.03. Kandel (2)
- 10.03. Ertstadt (4)
- 17.03. Bensberg (4)
- 24.03. Köln (4)
- 30.03. Erpel (5)
- 07.04. Freiburg (1)
- 14.04. Bonn (21)



(In Klammern Restkontingent) Weitere Veranstaltungen bitte nachfragen.

Am 26.Mai wird der nächste Siegburg-Triathlon im Siegburger Freibad gestartet. Viele, viele helfende Hände werden gebraucht. Ca. 80 Helferinnen und Helfer, die z.B als Streckenposten an der Rad- oder Laufstrecke in der Wechselzone oder bei der Startnummernausgabe für einen reibungslosen Ablauf der Veranstaltung sorgen. **Harry**

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

Geschäftsführer : Udo Lohrengel
 Kassierer : Wolfgang Menzel

ALTER	LEISTUNG	NAME	JAHRGANG	DATUM	ORT
23 Jahre	1:29:50	SARAIVA Marco José	1983	07.05.2006	Alfter
24 Jahre					
25 Jahre	1:17:54	TEWS Andreas	1972	02.02.1997	Köln-Porz
26 Jahre	1:17:57	TEWS Andreas	1972	28.03.1998	Bensberg
27 Jahre	1:14:34	LENNARTZ Burkhard	1967	02.04.1994	Ruppichteroth
28 Jahre	1:13:31	LENNARTZ Burkhard	1967	19.11.1995	Köln-Porz
29 Jahre					
30 Jahre	1:14:08	LENNARTZ Burkhard	1967	31.08.1997	Leichlingen
31 Jahre	1:23:34	ZIEGERT Jürgen	1964	19.11.1995	Köln-Porz
32 Jahre	1:21:19	SCHMIDT Jörg	1966	30.08.1998	Leichlingen
33 Jahre	1:17:24	VON WITSCH Felix	1972	13.04.2005	Ruppichteroth
34 Jahre	1:24:21	OBERNDÖRFER Martin	1972	15.04.2006	Düsseldorf
35 Jahre	1:21:33	STEEGER Udo	1960	27.08.1995	Leichlingen
36 Jahre					
37 Jahre	1:25:53	KUCK Rainer	1964	18.02.2001	Köln-Porz
38 Jahre	1:13:18	STUPP Friedhelm	1960	25.10.1998	Refrath
39 Jahre	1:13:38	STUPP Friedhelm	1960	18.04.1999	Porz-Zündorf
40 Jahre	1:18:33	WEYER Alois	1955	09.04.1995	Köln-Zündorf
41 Jahre	1:13:18	STUPP Friedhelm	1960	22.04.2001	Porz-Zündorf
42 Jahre	1:23:35	SCHEIBE Ralf	1961	14.02.2003	Köln-Porz
43 Jahre	1:19:54	LOHRENGEL Udo	1951	07.05.1994	Rheine-Elte
44 Jahre	1:20:25	LOHRENGEL Udo	1951	05.03.1995	Niederzier
45 Jahre	1:18:45	PIETRAS Arnold	1951	16.11.1996	Bonn
46 Jahre	1:20:28	LOHRENGEL Udo	1951	02.02.1997	Köln-Porz
47 Jahre	1:20:07	LÄMMLEIN Franz	1952	05.04.1999	Paderborn
48 Jahre	1:22:13	LÄMMLEIN Franz	1952	13.02.2000	Köln-Porz
49 Jahre	1:21:17	LÄMMLEIN Franz	1952	18.02.2001	Köln-Porz
50 Jahre	1:21:18	LÄMMLEIN Franz	1952	17.02.2002	Köln-Porz
51 Jahre	1:23:29	STEIMEL Jürgen	1955	07.05.2006	Alfter
52 Jahre	1:25:46	LÄMMLEIN Franz	1952	28.04.2004	Benrath
53 Jahre	1:23:44	LÄMMLEIN Franz	1952	04.04.2005	Duisburg
54 Jahre	1:24:05	LÄMMLEIN Franz	1952	12.02.2006	Refrath
55 Jahre	1:23:40	LÄMMLEIN Franz	1952	24.11.2007	Essen
56 Jahre	1:25:49	TEWS Karl Heinz	1950	08.07.2006	Köln
57 Jahre	1:28:49	LÄMMLEIN Franz	1952	04.07.2009	Duisburg
58 Jahre	1:30:36	KLEIN Siegfried	1940	28.03.1998	Bensberg
59 Jahre	1:37:52	LOHRENGEL Udo	1951	25.04.2010	Bonn
60 Jahre	1:29:31	LÄMMLEIN Franz	1952	26.02.2012	Hilden
61 Jahre	1:28:10	WOLNIACK Manfred	1936	22.06.1997	Trier
62 Jahre	1:35:04	KLEIN Siegfried	1940	05.04.2002	Ruppichteroth
63 Jahre	1:22:25	ENGELS Herbie	1948	10.04.2011	Bonn
64 Jahre	1:21:54	ENGELS Herbie	1948	22.04.2012	Bonn
65 Jahre	1:40:59	WOLNIACK Manfred	1936	22.04.2001	Porz-Zündorf
66 Jahre	1:42:09	WOLNIACK Manfred	1936	26.03.2002	Bensberg
67 Jahre	1:38:55	KOPPATSCH Wolfgang	1932	27.03.1999	Bensberg
68 Jahre	1:46:19	KLEIN Siegfried	1940	20.04.2008	Bonn
69 Jahre	1:44:59	KLEIN Siegfried	1940	26.04.2009	Bonn
70 Jahre	1:48:16	KLEIN Siegfried	1940	25.04.2010	Bonn
71 Jahre	1:51:11	KLEIN Siegfried	1940	10.04.2011	Bonn
72 Jahre	1:48:31	KLEIN Siegfried	1940	22.04.2012	Bonn
73 Jahre	2:45:30	STOCK Wolfgang	1935	05.10.2008	Köln

Jahrgangsbesterleistungen Mä/Fr seit 1.1.1994
 10 km, HM und Marathon
 3.000, 5.000 und 10.000 auf der Bahn
VN 02-13 FRAUEN 10 km Straße
 VN 03-13 Frauen HM
 VN 04-13 Frauen Marathon
VN 05-13 MÄNNER 10 km Straße
VN 06-13 Männer HM
 VN 07-13 Männer Marathon
 VN 08-13 Frauen 3000 m Bahn
 VN 09-13 Frauen 5000 m Bahn
 VN 10-13 Frauen 10000 m Bahn
 VN 11-13 Männer 3000 m Bahn
 VN 12-13 Männer 5000 m Bahn
 VN 13-13 Männer 10000 m Bahn