

# 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, 05.02.2013

## Vereinsnachrichten 07-13

**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 Dzialis	9 Jahre

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

17.02. **Porz**, Böttcher, Reglin  
03.03. **Leverkusen**, Oberndörfer Kyryon, 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, Kyryon, Köster, WiemkerM  
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?**

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 (§)  
07.04. Freiburg (1)  
14.04. Bonn (21)

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

**JHV der LLG am 24.02.2013**

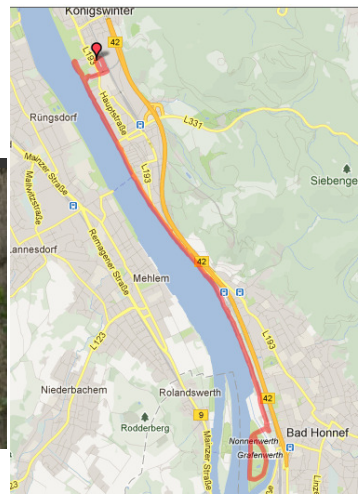
### 03.02. Insellauf der SSF Bonn Triathlon in K'winter

Das Hochwasser ließ sich Zeit aber nicht die ca. 400 LäuferInnen, die entweder mit 5 km zufrieden waren, wie Bernd und Anne oder nur für 15 km zu haben waren. Es war trocken, von oben und der Wind nur ab 1,80 m Höhe ein Thema, wie ich von Bernd erfuhr. Die sich deutlich darunter Bewegenden erwähnten nix davon.

Erst die Fünfer, raus aus dem Stadion an den Rhein, rauf und runter und wieder ins Stadion und für Bernd blieb die Uhr klar unter 20 min stehen. Anne zeigte in ihrer AK wieder eine gute Leistung.

Im 15 km Rennen zur Insel Grafenwerth in Bad Honnef mit Inselrunde und

### Insellauf



zurück auf dem gleichen Weg sah man ein blau-schwarzes Pärchen, die sich ergänzten, ablösten, trieben und das Tempo hochhielten. Diese Zweierbeziehung hielt bis ins Ziel, das beide klar unter 1 h erreichten. Der eine – Martin – mit Schulterblick und der andere – Thorsten – mit Weitblick.



## Vereins-Rekorde

LLG St. Augustin 1993 e.V.  
**MÄNNER**  
Stand 01.01.2013

#### 400 m Rundbahn

**53 Jahre**

STRECKE	Leistung	N A M E	Jahrgang	Datum	Ort	Bemerkung
800 m						
1000 m						
1500 m						
Mile						
2000 m						
3000 m						
4000 m	11:15.99	TESCH Norbert	1959	16.08.2012	Bergisch Gladbach	
5000 m	18:54.22	TESCH Norbert	1959	23.08.2012	Bergisch Gladbach	
10000 m	39:47.47	LOHRENGEL Udo	1951	22.08.2004	Bergisch Gladbach	
Stundenlauf						
50 km						
6 Stunden						
100 km						

#### Straße

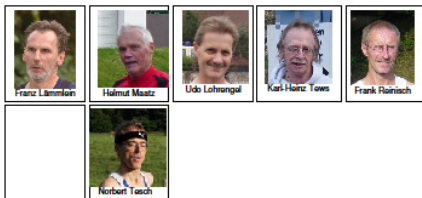
5 km	20:31	REINISCH Frank	1958	24.09.2011	Troisdorf	
7,5 km						
10 km	38:16	LÄMMLIN Franz	1952	30.01.2005	Duisburg	
15 km	1:00:15	LÄMMLIN Franz	1952	16.03.2005	Duisburg	
10 Meilen						
Halbmarathon	1:23:44	LÄMMLIN Franz	1952	04.04.2005	Duisburg	
25 km	1:51:33	TESCH Norbert	1959	03.10.2012	Leverkusen	
30 km	2:09:35	MAATZ Helmut	1947	16.09.2000	Wesseling	
Marathon	3:02:57	LÄMMLIN Franz	1952	15.05.2005	Essen	
50 km	2:52:42	TESCH Karl-Heinz	1950	05.11.2004	Bottrop	
6 Stunden	58:22:22	MAATZ Helmut	1947	09.04.2000	Troisdorf	
100 km						
12 Stunden						
24 Stunden						
48 Stunden						

Zuletzt wurden die Vereinsrekorde der Frauen und Männer nach Alter/Jahrgang von mir im November 2011 ausgewertet und sind auf unserer HP im Archiv zu finden.

Nach nunmehr 14 Monaten war eine Überarbeitung fällig und die ist nunmehr ebenfalls auf unserer HP eingestellt. Korrekturwünsche an [info@llg-st-augustin.de](mailto:info@llg-st-augustin.de)



wenn die LLG gelaufen kommt.



Stand : 31.01.2013

Geschäftsführer : Udo Lohrengel  
Geschäftsführer : Wolfgang Menzel

Harry Bergold

Liebe Läufer, auch wenn viele am Rosenmontag nachmittags einige „Zugkilometer“ zurücklegen, für eine Trainingseinheit reicht es dann doch nicht.

Darum das Angebot **am Montag, den 11.2. um 9.30 Uhr** vorzuarbeiten und eine Siegrunde (15 km) zu absolvieren.

**Treffpunkt:** Unter der Autobahnbrücke vor der Siegburgerbrücke (Melanbrücke) zwischen St. Augustin-Menden und Troisdorf. (Bei Hochwasser Alternativstrecke Richtung Troisdorf-Spich)

Bitte um kurze Info, wer kommt.  
Grüße Birgit

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 Patterson/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	3:16:18	LÄMMLEIN Franz	1952	08.01.2012	Kevelaer
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	2:58:31	ENGELS Herbie	1948	02.06.2012	Koblenz
65 Jahre	4:08:24	MAATZ Helmut	1947	22.04.2012	Bonn
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

**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