

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, 06.02.2013

Vereinsnachrichten 08-13

**Ja, es ist wahr
 ich werde am elften
 Februar 50 Jahr**

Mit Anfang 30 habe ich Einiges in meinem Leben geändert, unter anderem habe ich mit dem Laufen angefangen und bin mit Tine zusammen stundenlang mit Karteikarten durch die Wälder gelaufen und dabei haben wir uns für unser berufsbegleitendes Studium gegenseitig abgehört. Das Wissen

blieb gut im Kopf, denn der ist beim Laufen ja super durchblutet und nach Abschluss des Studiums wollte ich mehr laufen, hab erst mal einen 10 km Volkslauf mitgemacht, dann als ersten Halbmarathon den in Mendig, mit ordentlich Höhenmetern und am Boden schleifender Zunge. Danach musste eine neue Herausforderung her - Beschluss: ich laufe den Köln Marathon 2004. Gesagt, trainiert, zwischendurch Achim kennen gelernt, gefinisht (05:13:27), geheiratet und - ohne so laufe ich immer weiter (letztes Jahr habe ich meinen 10. Marathon ins Ziel gebracht) und freue mich, ab und zu mit Achim zu interessanten Läufen anzutreten und mich an meiner letzten Zeit zu messen. Ja und irgendwann knacke ich noch die 2:00 Stunden-Marke im Halbmarathon!



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:

- 09.02. **Dieringhausen**, LennartzBi, Tesch
 - 17.02. **Porz**, Böttcher, Reglin
 - 03.03. **Leverkusen**, Oberndörfer Kyrion, Lohrengel, KucherO
 - 03.03. **Porz**, Böttcher, Reglin
 - 10.03. **Kandel**, NeitzelB+A
 - 17.03. **Bensberg**, Menzel, Tesch
 - 07.04. **Freiburg**, Tesch
 - 14.04. **Bonn**, SohniT, KucherA, Kyrion, Köster, WiemkerM
 - 28.04. **Dresden**, KucherA+O
- Lauren gets nicht mehr... und*

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. Erftstadt (4)
- 17.03. Bensberg (4)
- 24.03. Köln (4)
- 30.03. Erpel (3)
- 07.04. Freiburg (1)
- 14.04. Bonn (21)



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

JHV der LLG am 24.02.2013

Wie Klaus den Winter austrickt...

Seit etlichen Jahrzehnten hat Klaus mitten im Winter Geburtstag (nun zum 46ten mal), aber er versteht es immer wieder, uns das nicht spüren zu lassen. Neben seinen vielen Fähigkeiten versteht er sich auch aufs Kochen und kredenzt uns Nudeln und Suppe. Kakao und Tee in Kannen heiß zu halten, um diese aus vorgewärmten Tassen zu trinken, mag noch normal sein, aber das Essen, heißer als es manches Restaurant zu präsentieren vermag, auch bei Null Grad anzubieten, ist Champions League!

Er hat seine laufenden Gäste mal wieder verwöhnt und wir hielten es locker über 1 Stunde aus, denn sowohl warme Decken als auch gefüllte Wärmflaschen hatte er dabei und so war es selbst für Marion mit ihren beiden Rackern ein kuscheliger Abend. Selbst seine eingetrübte Stimmung nach Verlust seines Handys, was quasi sein mobiles Büro war, ließ er sich kaum anmerken. So ein Autodach ist sicherlich eine gute Ablagefläche für so manches, aber es kann auch in die Hose gehen, bzw. zum Totalverlust führen.

Lieber Klaus, wir danken Dir für das leckere Essen und wünschen Dir jede Menge von den wichtigen Dingen für 2013.

Habe mich für die 140 km der Touristik- Ausgabe der Flandern Rundfahrt am 30.3. (1 Tag vor dem Profirennen) angemeldet. Die ganz lange original Profi-Distanz, die auch als Touristik angeboten wird, wäre mir zuviel des Guten gewesen. Hat jemand Lust mit mir daran teilzunehmen?

Harald.
 sport.be.msn.com/rondevanvlaanderen/2013/eng/



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

- Geschäftsführer : Udo Lohrengel
- Kassierer : Wolfgang Menzel

- Veranstaltungswart : Harry Bergold

ALTER	LEISTUNG	NAME	JAHRGANG	DATUM	ORT
17 Jahre	10:48,21	TESCH Natalie	1991	12.05.2008	Sankt Augustin
18, 19 Jahre					
20, 21, 22 Jahre					
23 Jahre	10:29,85	GÜNTHER Marlen	1983	03.06.2006	Siegburg
24,24,25,26,27,28J.					
29 Jahre	10:28,0	LENNARTZ Birgit	1965	17.05.1994	Ratingen
30 Jahre	10:08,51	LENNARTZ Birgit	1965	25.08.1995	Troisdorf
31 Jahre					
32 Jahre	10:40,40	LENNARTZ Birgit	1965	09.05.1997	Troisdorf
33, 34 Jahre					
35 Jahre	10:06,59	LENNARTZ Birgit	1965	17.08.2000	Bergisch Gladbach
36 Jahre	10:37,58	LENNARTZ Birgit	1965	16.08.2001	Bergisch Gladbach
37, 38, 39 Jahre					
40, 41 Jahre					
42 Jahre	11:18,25	LENNARTZ Birgit	1965	16.08.2007	Bergisch Gladbach
43 Jahre	11:11,49	LENNARTZ Birgit	1965	14.08.2008	Bergisch Gladbach
44 Jahre	11:17,36	LENNARTZ Birgit	1965	13.08.2009	Bergisch Gladbach
45 Jahre	11:15,57	LENNARTZ Birgit	1965	12.08.2010	Bergisch Gladbach
46 Jahre	11:18,85	LENNARTZ Birgit	1965	18.08.2011	Bergisch Gladbach
47 Jahre	11:34,95	LENNARTZ Birgit	1965	28.05.2012	Siegburg

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