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

LLG St. Augustin

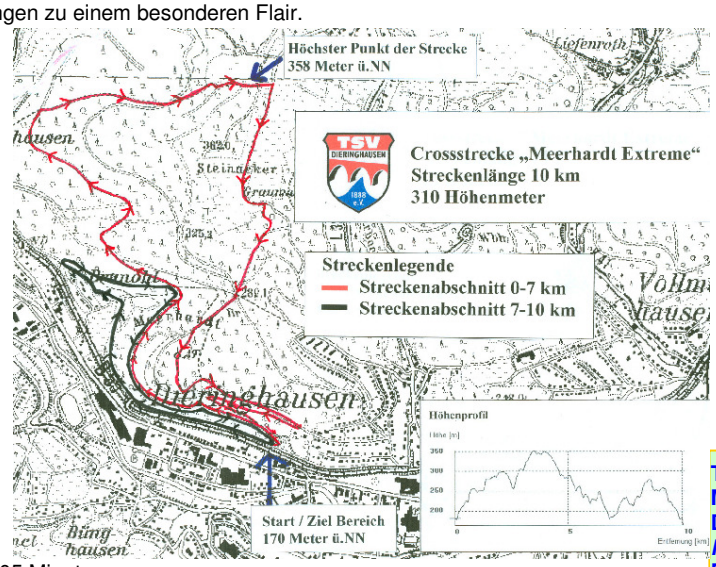
Lohmar, 11.02.2013

Vereinsnachrichten 09-13

Crosslauf **Meerhardt Extreme 2013**

Neuer Teilnehmer- und Streckenrekord zum 5 - Jährigen

Am 9. Februar richtete der TSV Dieringhausen zum fünften Mal den Crosslauf Meerhardt Extreme aus. Auf einer Distanz von 10 km waren 310 HöM zu absolvieren. Erstmals fand Meerhardt Extreme bei Schnee statt. Der ständig wechselnde Untergrund mit festem Schnee, Matsch, tiefem Boden und vielen Trailpassagen, sorgte für einen nochmals erhöhten Schwierigkeitsgrad.
Mit 112 Startern erzielte man einen neuen Teilnehmerrekord. Spitzenläufer aus den benachbarten Regionen und verhalfen der Veranstaltung mit tollen Leistungen zu einem besonderen Flair.



Jedoch ist Meerhardt Extreme nicht nur den Spitzenläufern vorbehalten. So fanden zahlreiche Genuss - Läuferinnen und Läufer den Weg nach Dieringhausen. Ebenfalls zum Teilnehmerrekord beigetragen, haben eine Vielzahl an Teilnehmern aus dem Köln /Bonner Raum und dem Sauer- und Siegerland.
An der Spitze entwickelte sich ein tolles Rennen. Dominiert wurde das Rennen vom deutschen Halbmarathonmeister Jörg Heiner vom Team Sauerland. Dieser hatte am Ende auch die Nase deutlich vorn und gewann mit neuem Streckenrekord von 38:05 Minuten.

Das Wettkampffieber ist wieder da

Nach Verletzung, Grippe, Zeitmangel und Wintertief sollte der MEX, eine Cross-Berglauf in Gummersbach OT Dieringhausen, mein erster Wettkampf in diesem Jahr werden. Aufgrund von Streckenprofil, -verlauf und Wetterbedingungen konnte man einfach nur das Laufen genießen, ohne sich um irgendwelche Zeiten und Kilometer zu kümmern. So lautete die Streckeninfo des Veranstalters: „Es ist angerichtet. Die Strecke ist in einem super Crosszustand. Komplett eisfrei! Im unteren Teil Matsch, tiefer Boden, schneefreie Waldwege und Trails. Im oberen Abschnitt sind die Wege schneebedeckt mit zum Teil ca. 10 cm losem Schnee. Also allerbeste Crossbedingungen.“ Beim Warmlaufen war schnell klar, Trailschuhe waren ausreichend.

Direkt nach dem Start geht es hoch und ich war erstaunt, wie schnell ich im Laufrhythmus war und Herbie und Norbert mich erst nach gut 1,5 km überholten.
Den Hauptanstieg konnte ich mit Kraft und ohne Probleme hochlaufen und waren die Wege „unten“ noch frei gewesen, erwartete uns hier oben auf der Meerhardt (so heißt der Höhenzug) richtiger Winter. Hier wären Skier gut gewesen. Leider konnten wir die traumhaften Aussichten nicht genießen, da der Blick immer auf den Boden gerichtet war. Auch wenn es jetzt längere Zeit bergab ging, war volle Konzentration gefordert. Nach 7 km passiert man den Start-Ziel-Bereich, um die letzten 3 kmr in Angriff zu nehmen. Zunächst eine ca. 1,5 km lange Flachpassage, die aber recht uneben, eng, steinig und schräg war, dann der letzte ca. 600-m-lange Anstieg um den Rest ins Ziel bergab zu genießen.

Zufrieden kam ich als 2. Frau in 49:25 min „nur“ gut eine Minute hinter Norbert und Herbie, welche hintereinander in 48:07 und 48:13 min eingelaufen waren, ins Ziel. Damit hatte ich nicht gerechnet. Alternativtraining in Form von Spinning und Aquajogging scheint doch

L... Lohrengel
n... gang Menzel

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, Tessch, Ziegert, EngelsA+H
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

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?

11.02.
Birgit Neitzel
50 Jahre

12.02. Karl-H. Formanski 68 Jahre

Noch Startkarten für:
03.03. Leverkusen (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.

Veranstaltungswart :

JHV der LLG am 24.02.2013

mehr zu bringen, als man glaubt.
Da es hier „gemixte“ Mannschaftswertung gibt, wurden wir 6. von 12. Mannschaften. Platz 12. belegten Udo, Angelika und Jürgen. Bei 4 AK-Siegen (Birgit, Herbie, Udo und Angelika) und einen 3. Platz (Norbert) waren wir sicherlich auch einer der erfolgreichsten Vereine. Jetzt hab ich wieder Appetit bekommen und freue mich auch die nächsten Läufe. ***BirgitL*** *(Mehr Informationen unter www.runningandmore.de)*

Crossläufe und Bergläufe sind gut, um sich im Winter auf neue Ziele vorzubereiten. Der Meerhardt Extreme ist eine Mischung aus beidem. Teils geht es auf breiten Waldwegen den Berg hoch und runter, teils besteht er aus Trailpassagen. Am Samstag sorgte zusätzlich noch das Wetter für Abwechslung. Im unteren Bereich schneefrei und dafür teilweise sehr matschig, im oberen Teil unter einer dichten Schneedecke blieb für die tollen Ausblicke von der Strecke, die bis auf 350m hoch geht, kaum Zeit. Stattdessen richtete ich meinen Blick lieber auf den Boden und die Läufer vor mir, um möglichst sicher und ökonomisch ins Ziel zu kommen. Lief ich im ersten Teil der Strecke, der 7km den Berg hoch und wieder runter führt, eine Zeit lang vor oder hinter Birgit, so war es im zweiten, 3km langen Teil Herbie, an den ich mich heranarbeiten konnte. Alles war gut organisiert, es gab ein beheiztes Umkleidezelt bei Start/ Ziel und nach dem Lauf standen sehr gute Duschen in einer warmen Turnhalle mit Kuchenbüffet zur Verfügung. Für Läufer, die gerne ins Gelände gehen und auch steile Passagen nicht scheuen, ist der Lauf eindeutig eine Empfehlung Wert, zumal es in der näheren Umgebung kein vergleichbares Angebot gibt. ***Norbert***

LLG St. Augustin

5000 m – von 17 bis 47 Jahre

F R A U E N ab 01.01.1994

Stand: 02-2013

ALTER	LEISTUNG	NAME	JAHRGANG	DATUM	ORT
17 Jahre	18:17,70	TESCH Natalie	1991	03.05.2008	Menden
18, 19 Jahre					
20, 21, 22 Jahre					
23 Jahre	18:14,86	GÜNTHER Marlen	1983	24.08.2006	Bergisch Gladbach
24,25,26,27,28 J.					
29 Jahre	18:55,0	LENNARTZ Birgit	1965	20.05.1994	Troisdorf
30 Jahre	17:16,87	LENNARTZ Birgit	1965	26.08.1995	Wetzlar
31 Jahre	18:39,37	BACH Monika	1964	04.08.1995	Troisdorf
32 Jahre	17:29,49	LENNARTZ Birgit	1965	01.08.1997	Troisdorf
33 Jahre					
34 Jahre	17:41,49	LENNARTZ Birgit	1965	02.05.1999	Troisdorf
35 Jahre	17:51,23	LENNARTZ Birgit	1965	30.08.2000	Pulheim
36 Jahre	17:56,93	LENNARTZ Birgit	1965	12.09.2001	Euskirchen
37, 38 Jahre					
39 Jahre	18:24,0	LENNARTZ Birgit	1965	20.05.2004	Köln
40, 41, Jahre					
42 Jahre	19:13,89	LENNARTZ Birgit	1965	23.08.2007	Bergisch Gladbach
43 Jahre	19:13,73	LENNARTZ Birgit	1965	21.08.2008	Bergisch Gladbach
44 Jahre	19:49,65	LENNARTZ Birgit	1965	20.08.2009	Bergisch Gladbach
45 Jahre					
46 Jahre	19:50,17	LENNARTZ Birgit	1965	25.08.2011	Bergisch Gladbach
47 Jahre	20:33,46	LENNARTZ Birgit	1965	16.08.2012	Bergisch Gladbach

Jahrgangsbestleistungen 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