

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, 19.02.2013

Vereinsnachrichten 11-13



Mit 3 Läufern nahm die LLG am 2. Lauf der Porz WLS am 17.02. teil. Es blieb trocken und selbst die Sonne zeigte sich. Dennoch hatten viele Läufer viel zu viel an und schlepten ihre Frostwinterausrüstung um die Trabrennbahn.

Gut gelaunt zeigten sich **Waldemar und Alexander**, die sich für die

mittlere Serie (3x10km) gemeldet hatten, am Start. Das hielt an und auch im Ziel waren sie guter Dinge, denn um 45 min sollte es sein und wurde es auch. Am 03.03. wollen sie noch eine Schuppe drauflegen und sich selbst in Erstaunen versetzen. **JürgenZ** war ebenfalls am Start.

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:

22.02.	Dortmund , WiemkerM+Th LennartzBi
03.03.	Leverkusen , Oberndörfer Kyrion, Lohrengel, KucherO, Reinisch
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

Mit einer kleinen Verzögerung sind die zwei neuen Gel-Sorten von **DextroEnergy** jetzt am Markt. Es handelt sich um die Geschmacksrichtungen Apfel und Cola. Neben den beiden schon etablierten Geschmäckern Zitrone und Orange hat sich dieses Gel, weil man nichts dazu trinken muss und es weder zäh noch brutal süß ist, längst im Laufsport einen Spitzenplatz erobert.

Wer feiert seinen Geburtstag?

23.02.	Siggi Klein	73 Jahre
27.02.	Thomas Neu	58 Jahre
28.02.	Katja Ratte	43 Jahre
03.03.	Mathias Hörmann	61 Jahre
05.03.	Corinna Pehlke	34 Jahre

LEICHTATHLETIK Lang-Strecken-Erfolge

Birgit Lennartz mit Weltbestleistung

EB. In der noch jungen Disziplin des 6-Stunden-Laufes traten Birgit Lennartz und mit Wolfgang Stock, Konrad Waßmann und Karl-Heinz Bergmann drei weitere Mitglieder der LLG an. Was für Birgit Lennartz ein echter Formtest und eigentlich nur Zwischenstation für den Two Oceans Marathon in Kapstadt sein sollte, entwickelte sich trotz schlechten Wetters zu einer echten Überraschung. Die bis dahin gültige Weltbestleistung von 77,345 km aufgestellt am 1. Mai 1996 in Gistel/Belgien konnte sie auf sehr gute 77,727 km verbessern.

Konnten in der ersten Hälfte des Wettkampfes bei kühlen aber trockenen äußeren Bedingungen noch 40,1 km zurückgelegt werden, so gestaltete sich die zweite Hälfte mit Wind und kaltem Regen als sehr hart für alle Beteiligten. Dem Wetter Tribut zollend, konnte dennoch eine

Leistung jenseits des bisherigen Rekordes erzielt werden, was durch eine sehr gute Ausdauergrundlage der Monate Januar und Februar möglich wurde. Die sehr erfahrenen Läufer Wolfgang Stock (4. M 60 mit 58,585 km) und Konrad Waßmann (21. M 40 mit 58,585 km) waren während der 6 Stunden unzertrennlich und liefen vom ersten bis zum letzten Meter die Strecke gemeinsam – sich immer unterstützend und motivierend.

Karl-Heinz Bergmann war als Debitant auf einer Strecke jenseits von Marathon nach Holland gefahren und kam mit vielen Erfahrungen und einem 14. Platz in der Hauptklasse mit 60,230 km wieder nach Hause. Zu Hause angekommen, schrieb er spontan seine Erfahrungen auf und sandte sie unter dem Titel „Die wahren Füße sind der Kopf“ an „Ultra-Marathon“, eine Fachzeitschrift für Ultralanglauf.

JHV der LLG am 24.02.2013

Am kommenden Sonntag treffen wir uns zur **Jahreshauptversammlung (JHV)** in Sankt Augustin-Menden.

Der Verein ist dafür bekannt, dass wir nach max. 1 Stunde mit allen Punkten durch sind, da auch keine Neuwahlen (mit einer Ausnahme) anstehen.

Eine Wahl (nach Rücktritt) und über einen Antrag ist abzustimmen.

Im Anschluss an die JHV bleiben wir noch zu einem Abendessen im Restaurant.

Ich werde die Vereinstextilien präsentieren.

Ebenso werde ich diverse Bücher auslegen.

Sollten weitere Wünsche sein, bitte vorab mitteilen.

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

Noch Startkarten für:

- 03.03. Leverkusen (2)
- 10.03. Ertstadt (4)
- 17.03. Bensberg (3)
- 24.03. Köln (4)
- 30.03. Erpel (3)
- 07.04. Freiburg (1)
- 14.04. Bonn (14)
- 14.04. Düsseldorf (2)
- 21.04. Antwerpen (2)
- 28.04. Düsseldorf (5)
- 05.05. Heilbronn (2)
- 05.05. Frechen (4)
- 11.05. Lohmar (5)
- 29.05. Bonn (4)
- 26.05. Weeze (5)
- 26.05. Königswinter (3)



(In Klammern Restkontingent) Weitere Veranstaltungen bitte nachfragen.

Was geschah in der LLG vor 15 Jahren?

Entnommen: Jahrbuch 1998 der LLG St. Augustin, März 1998, Artikel erschien am 13.03.1998 in der Rundschau

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

Geschäftsführer : Udo Lohrengel
 Kassierer : Wolfgang Menzel

Veranstaltungswart : Harry Bergold

ALTER	LEISTUNG	NAME	JAHRGANG	DATUM	ORT
25 Jahre	9:54,88	TEWS Andreas	1972	04.05.1997	Wuppertal
26 Jahre	9:42,59	TEWS Andreas	1972	20.08.1998	Bergisch Gladbach
27,28,29,30,31,32					
33 Jahre	11:06,4	OBERNDÖRFER Martin	1972	01.06.2005	Siegburg
34 Jahre	10:21,20	OBERNDÖRFER Martin	1972	03.06.2006	Siegburg
35,36,37 Jahre					
38 Jahre	9:30,54	STUPP Friedhelm	1960	20.08.1998	Euskirchen
39 Jahre	10:33,03	OBERNDÖRFER Martin	1972	18.08.2011	Bergisch Gladbach
40 Jahre	10:23,81	OBERNDÖRFER Martin	1972	16.08.2012	Bergisch Gladbach
41 Jahre	9:16,39	STUPP Friedhelm	1960	16.08.2001	Bergisch Gladbach
42 Jahre	12:17,34	MÜLLER Harald	1967	02.09.2009	Düsseldorf
43 Jahre	9:59,1	LOHRENGEL Udo	1951	22.06.1994	Düsseldorf
44 Jahre	10:07,36	LOHRENGEL Udo	1951	25.05.1995	Köln
45 Jahre	12:08,1	MÜLLER Harald	1967	23.06.2012	Köln
46,47 Jahre					
48 Jahre	10:58,0	LÄMMLER Franz	1952	23.08.2000	Düsseldorf
49 Jahre					
50 Jahre	10:44,67	LOHRENGEL Udo	1951	16.08.2001	Bergisch Gladbach
51 Jahre	11:13,60	TESCH Norbert	1959	23.06.2010	Köln
52 Jahre					
53 Jahre	11:15,98	TESCH Norbert	1959	16.08.2012	Bergisch Gladbach
54 Jahre	11:13,60	REINISCH Frank	1958	12.05.2012	Bonn
55 Jahre	11:24,53	LOHRENGEL Udo	1951	17.08.2006	Bergisch Gladbach
56 Jahre					
57 Jahre	11:55,66	LOHRENGEL Udo	1951	14.08.2008	Bergisch Gladbach
58 Jahre					
59 Jahre	12:32,59	LOHRENGEL Udo	1951	12.08.2010	Bergisch Gladbach
60 Jahre	12:05,74	VOLLMER Dierk	1941	12.05.2001	Leverkusen
61 Jahre	12:42,93	LOHRENGEL Udo	1951	16.08.2012	Bergisch Gladbach
62 Jahre					
63 Jahre	11:37,6	KOPPATSCH Wolfgang	1932	05.07.1995	Euskirchen
64 Jahre	12:35,22	VOLLMER Dierk	1941	09.08.2005	Bergisch Gladbach
65 Jahre	11:18,83	KOPPATSCH Wolfgang	1932	25.06.1997	Oedt
66 Jahre	11:43,36	KOPPATSCH Wolfgang	1932	20.08.1998	Euskirchen
67,68 Jahre					
69 Jahre	12:39,2	KOPPATSCH Wolfgang	1932	30.05.2001	Westerburg
70,71,72,73 Jahre					
74 Jahre	12:13,46	KOPPATSCH Wolfgang	1932	17.08.2006	Bergisch Gladbach

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