

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

Augustin

Lohmar, 05.03.2013

Vereinsnachrichten 13-13



Am Mittwochabend war ich zur Siegerehrung des Kölner PSD Bank Lauf Cups. Es war ein sehr schönes Ambiente in einer Kölner Kneipe. Viele Teilnehmer saßen eng zusammen, unterhielten sich, lauschten den vorgetragenen Informationen, blätterten in Ausschreibungen, tranken diverse Getränke (Gratis!) und verfolgten die unterhaltsam, straff und professionell durchgeführte Siegerehrung. Es gab Urkunden, Medaillen und Gutscheine für die ersten drei jeder AK. Außerdem einige Sonderpreise (meiste Teilnahmen, Vereinswertung...). Und eine kleine Präsenttüte für jeden. Anschließend wurde das Buffet eröffnet, dieses war ebenfalls sehr gut. Ein schöner unterhaltsamer und kostenloser Abend für alle mit mindestens 5 absolvierten Läufen im Cup. **Martin**

Im März sind im Verein:

Achim Teusch	17 Jahre
Thomas Neu	16 Jahre
Helmut Altenrath	9 Jahre
Rolf Köster	9 Jahre
Birgit Neitzel	8 Jahre
Karsten Dzialis	7 Jahre
Frank Kyron	6 Jahre
Angelika Engels	3 Jahre
Bernhard Lichtenberg	1 Jahr

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

03.03. Leverkusen , Oberndorfer Kyron, Lohrengel, KucherO, Reinisch, Köster, Ziegert
10.03. Kandel , NeitzelB+A
10.03. Erfstadt , Kyron
16.03. Rodenkirchen , LennartzBi
17.03. Bensberg , Menzel, Tesch, KucherO
17.03. Friedberg , Oberndorfer
07.04. Freiburg , Tesch
14.04. Bonn , SohniT, KucherA+O, Kyron, Köster, WiemkerM, Brendel, Oberndorfer
28.04. Dresden , KucherA+O



3.3. in Porz-Leidenhausen

Ziemlich ideale äußere Bedingungen (trocken und wenig Wind) sorgten auch zum Abschluss der WLS für eine gute Beteiligung. Viele wussten sich zum Ende der Serie hin noch zu steigern und auch Waldemar und Alexander machten von dieser Möglichkeit, sich fürs Training zu belohnen, Gebrauch. Erneut waren sie über 1 min auf der gleichen Strecke schneller. Da stets die gleiche Strecke auch ein guter Vergleich. Auch Harald war voll des Lobes – über sich selbst und schreibt: „Da ich am Freitag noch 11 im 5:30er Tempo gelaufen war und anschließend 1 h. Spinning drangehängt hatte und tags zuvor noch ca. 2:10 h auf dem Rad saß und 4 km locker trabte, ging ich nur mit dem Ziel an den Start, mit einer Zeit unter 46 gut durchzukommen.“

Leichtathletik

In Marburg mit souveränem Sieg

EB Im Rahmen ihrer Vorbereitungen für eine erfolgreiche Teilnahme am Two Oceans Marathon über Ostern in Südafrika absolvierte Birgit Lennartz von der LLG Sankt Augustin eine weitere „lange Einheit“ unter Wettkampfbedingungen im Rahmen des 60-km-Laufes von Marburg. Zunächst sah es nach einem Dreikampf aus. Mit Jutta Philippin, SV Renningen, und Ulrike Steeger, 1. FC Spich, waren weitere starke Läuferinnen am Start. Von Beginn an setzten sich allerdings Philippin und Lennartz doch recht deutlich ab. Die Vorjahrsiegerin Ulrike Steeger, nach überstandener Grippe noch nicht wieder in Form, stieg dann auch bei der Marathon-Marke aus dem Rennen aus. In der Marathon-Wertung belegte sie dennoch den 1. Platz.

Im Hauptlauf über 60 km konnte sich Birgit Lennartz bei Kilometer 35 langsam absetzen und einen beruhigenden Vorsprung herauslaufen, der dann auch bis ins Ziel hielt. Ihre Siegerzeit von 4:33:46 Std. entsprach nicht ganz ihren Erwartungen. Wolfgang Schwerk war mit seinem Trainingslauf und dem 4. Platz in 4:24:11 Std. zufrieden. Als Spezialist für 24-Stunden-Läufe ist auch seine Aussage „nach den 60 km kam ich langsam auf Touren und fühlte mich wohl!“ zu verstehen.

Ulrich Knab, 1. FC Spich, beendete das Rennen nach 5:25:15 Std., was ihm den 3. Platz in der M 55 einbrachte.

So lief ich relativ vorsichtig an – zumindest gefühlt. Nach einer Runde hatte ich ca. 22:20 und fühlte mich weiter gut und konnte den auf knappe 100 m gewachsenen Rückstand zu Waldemar peu a peu verkürzen. Kurz vor km 8 war ich bis auf etwa 20-25 m Zwischenspur aufschließen, als ich an einer Kante des in sehr schlechten Zustand befindlichen Radweges hängenblieb und die Strecke mal kurz nachmaß. Wenigstens konnte ich mit guter Reaktion vernünftig abrollen und sofort weiterlaufen, allerdings war die Kraft weg, an Waldemar ranzulaufen. Da die Zwischenzeiten weiter für mich sehr gut waren kämpfte ich bis zum Schluss und kam nach etwa 44:26 ins Ziel, womit ich vorher nicht im Traum gerechnet hätte. Waldemar kam etwa 10 sec vor mir an und war ebenfalls sehr zufrieden.“ **Harald**

Küpper und Lennartz dominieren beim Cross

156 Läufer bei den Kreismeisterschaften in Ittenbach – Fünf Siege für die LG Bad Honnef

Königswinter. (fry) Trotz narkaliter Witterung hatten sich bei den Kreis-Cross-Meisterschaften in Ittenbach 156 Teilnehmer aus 13 Vereinen eingefunden.

Aufgeweichte Waldwege und künstliche Baumstammhindernisse boten echten Cross-Charakter. Allerdings mußte wegen zu geringer Teilnehmerzahl in den einzelnen Altersklassen auf der Männer- und Frauen-Langstrecke (5 000 m) in offener, sprich durchlässiger Klasse gestartet werden. Fehlten gerade bei den Männern die Top-Athleten des Kreises, so standen einmal mehr die erfahrenen Altersklassenläufer im Mittelpunkt. So dominierte in der Gesamtwertung M-30-Läufer Patrick Küpper (LG Bad Honnef/18:03 Min.) vor M-35-Langstreckler Achim Mosen (LAV Bad Godesberg/18:11) und Hans-Jörg Kuck (LGBTN/19:28). Als M-40-Vertreter konnte Horst Heck (LAV/19:51) als Gesamt-Fünftler hinter Rolf Mutterlose (Sankt Augustin/ M 35/19:47) gefallen.

Bemerkenswert als Gesamt-Sechster auch der 55jährige Georg Kremb (1. FC Spich/21:16) wie auch M-60-Vertreter Dietrich Pernsch (LAV/22:00). Viel Beifall gab es für den 65jährigen Peter Köhn (LAV/22:28). Zufrieden mit seiner Zeit war auch der 60jährige Königswinterer Bürgermeister Herbert Krämer (25:52).

Gerade einmal drei Teilnehmerinnen gab es in der offenen Frauenklasse, wo einmal mehr Birgit Lennartz (LLG Sankt Augustin) ihre einsame Klasse in guten 19:17 unterstrich, während die Jugendliche Joana Blachetta (Hennefer TV) in genau 20 Minuten Zweite wurde, zuvor aber bereits bei der B-Jugend (1 900 m) in 7:23 klar tonangebend war vor Natalie Reslinger (LAV/8:22) und Jasmin Eichelmann (Sieglarer TV/8:33).

Erfolgreichster Verein war die LG Bad Honnef mit fünf Siegen vor dem Hennefer TV (3), Sieglarer TV und LGBTN (je 2). Bei der männl. Jugend A (5 000 m) holte sich Dominic Fehér (LAV/19:51) den Titel. Bei der B-Jugend (1 900 m) gab es einen Doppelsieg für den

Hennefer TV durch Stefan Dicty (6:24) und Christian Webels (6:38). Einen LGBTN-Doppelsieg gab es in M 14 für Johannes Gatzweiler (6:49) und Simon Blatzheim (7:01). Bei den A-Schülerinnen setzte sich Kathleen Stolpe (Sieglarer TV/9:09) vor Beata Tryniecki (LG Siebenberg/9:16) durch.

Weitere Ergebnisse: Schüler, M 15: ... 3. Wellpott (Hennefer TV) 7:53, M 14: ... 3. E. Usilo (LG Siebenberg) 7:18, M 13: (1100 m): 1. Flatau (LGBTN) 6:02, 2. Petras 6:12, 3. S. Quastling (beide LG Bad Honnef) 6:22, M 12: 1. R. Lutz (LG Bad Honnef) 6:06, 2. Engler (TV Eitorf) 6:12, 3. Suiels (LG Bad Honnef) 6:14, M 11: 1. Zimmermann (Hennefer TV) 5:58, 2. Heil (LG Bad Honnef) 6:01, 3. Schumacher (LG Siebenberg) 6:03, M 10: 1. Redmer (TSV Much) 6:12, 2. Schaaf (LG Bad Honnef) 6:18, 3. Woszczyzna (LG Siebenberg) 6:19, M 9: 1. Großmann (LG Siebenberg) 4:40, 2. Reschke (TSV Much) 6:29, 3. Gatzweiler (LGBTN) 6:33, W 9 (900 m): 1. Jensch (Sieglarer TV) 5:38.

Wer feiert seinen Geburtstag?

05.03. Corinna Pehike	34 Jahre
09.03. Harald Müller	46 Jahre
12.03. Ingrid Lennartz	73 Jahre

12.03.

Rolf Köster
50 Jahre



ran und wollte gerade mit einem

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:

- 17.03. Bensberg (2)
- 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)
- 26.05. Refrath (4)



(In Klammern Restkontingent)
Weitere Veranstaltungen bitte nachfragen.

Wir sind immer noch klar über 100 Mitglieder, was für einen reinen Lauf- also Ausdauerverein stattlich ist. Gleichwohl werden wir alle seit Jahren älter und das Durchschnittsalter im Verein steigt natürlich mit. Aber richtig schön, wertvoll und spannend wäre eine Mischung von vielleicht 30 Jahren bis alt und sehr alt.

Ich möchte hiermit aufrufen, Mitglieder zu werben und einen jeden bitten, sich daran zu beteiligen.

Lediglich eine kleine Einschränkung würde ich gerne beachtet wissen, nämlich dass zu Werbende möglichst aus dem näheren Umfeld bis Rhein-Sieg-Kreis kommen, damit Kontakt gewahrt werden kann. Alle, die sich erfolgreich daran beteiligen, werden besonders bedacht.

LLG St. Augustin

10.000 m – von 25 bis 75 Jahre

M Ä N N E R ab 01.01.1994

Stand: 03-2013

ALTER	LEISTUNG	NAME	JAHRGANG	DATUM	ORT
25 Jahre	35:46,38	TEWS Andreas	1972	31.08.1997	Wuppertal
26,27 Jahre					
28 Jahre	35:26,98	TEWS Andreas	1972	24.08.2000	Wuppertal
29,30,31,32 Jahre					
33 Jahre	39:28,28	OBERNDÖRFER Martin	1972	31.08.2005	Bergisch Gladbach
34 Jahre	37:02,76	OBERNDÖRFER Martin	1972	31.08.2006	Bergisch Gladbach
35,36,37 Jahre					
38 Jahre	33:10,68	STUPP Friedhelm	1960	03.09.1998	Euskirchen
39 Jahre	38:07,68	OBERNDÖRFER Martin	1972	01.09.2011	Bergisch Gladbach
40 Jahre	37:24,89	OBERNDÖRFER Martin	1972	19.09.2012	Düsseldorf
41,42 Jahre					
43 Jahre	35:58,12	LOHRENGEL Udo	1951	23.04.1994	Köln
44 Jahre	36:00,21	LOHRENGEL Udo	1951	17.08.1995	Bensberg
45 Jahre					
46 Jahre	37:14,72	LOHRENGEL Udo	1951	31.08.1997	Wuppertal
47 Jahre					
48 Jahre	38:46,49	LOHRENGEL Udo	1951	11.09.1999	Köln
49 Jahre	37:55,17	STEIMEL Jürgen	1955	22.08.2004	Bergisch Gladbach
50 Jahre	38:41,79	LOHRENGEL Udo	1951	05.09.2001	Euskirchen
51 Jahre	39:25,77	TESCH Norbert	1959	09.06.2010	Köln
52 Jahre					
53 Jahre	39:47,47	LOHRENGEL Udo	1951	22.08.2004	Bergisch Gladbach
54 Jahre	44:56,8	LENNARTZ Karl	1940	12.02.1994	Sankt Augustin
55 Jahre	39:57,55	LOHRENGEL Udo	1951	31.08.2006	Bergisch Gladbach
56 Jahre	45:42,26	LOHRENGEL Udo	1951	30.08.2007	Bergisch Gladbach
57,58 Jahre					
59 Jahre	44:42,02	LOHRENGEL Udo	1951	26.08.2010	Bergisch Gladbach
60 Jahre	43:52,20	LOHRENGEL Udo	1951	01.09.2011	Bergisch Gladbach
61 Jahre	44:00,08	LOHRENGEL Udo	1951	30.08.2012	Bergisch Gladbach
62 Jahre					
63 Jahre	41:52,7	KOPPATSCH Wolfgang	1932	23.08.1995	Westerburg
64 Jahre					
65 Jahre	41:00,90	KOPPATSCH Wolfgang	1932	12.04.1997	Aachen
66,67,68,69,70, 71,72,73 Jahre					
74 Jahre	43:03,47	KOPPATSCH Wolfgang	1932	31.08.2006	Bergisch Gladbach
75 Jahre	44:30,0	KOPPATSCH Wolfgang	1932	02.09.2007	Westerburg

MIT DIESER VN SCHLIEßE ICH DIESE SERIE DER JAHRGANGSBESTLEISTUNGEN AUF DEN WICHTIGSTEN LAUFSTRECKEN IM STADION UND AUF DER STRAßE FÜR 2012 AB.

23. Volksradfahren
am 28.04.13
27 km Start: 10-11 Uhr
und
29. Mendener RTF über
41, 71 und 114 km
Start 8-10 Uhr

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

Liebe LLG'ler,
am 3. Mai findet der 33. DKV-Mannschaftslauf in Köln-Müngersdorf ab 18 Uhr statt. Weder an der Streckenführung noch an den Startgebühren, deren Höhe von jedem selbst festgelegt wird und dann nach dem Lauf dem Kinderschutzbund Köln zu Gute kommt, hat sich nichts geändert. In diesem Jahr wird unter dem Motto „... mer laufe för uns kölsche Pänz!“ gelaufen. Wer teilnehmen möchte, meldet sich bitte bis zum 1. April per Email bei mir mit Name und gewünschtem Lauftempo oder eventuell Laufpartnern. Ich werde dann versuchen, homogene 5er-Teams zusammen zu stellen. Wer die Veranstaltung nicht kennt, einfach auf der Homepage der Veranstaltung(www.laufen-sie-schon.de) nachlesen. BirgitL

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

Geschäftsführer : Udo Lohengel
Kassierer : Wolfgang Menzel

Veranstaltungswart :
Frank Kyron