

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, 20.11.2013

Vereinsnachrichten 59-13



Mit **Susanne Kalb** begrüßen wir ein neues Mitglied in der LLG St. Augustin.

Susanne, noch jung an Jahren (Jahrgang 1985), wohnt in Troisdorf und trainiert gerne mit MarionW. Das passt auch deshalb, weil beide 2 Kinder zwischen 5 und 7 Jahren haben und die zeitlichen Möglichkeiten ähnlich sind.

Neben Tanzen, Schwimmen und Radfahren läuft sie seit ca. 3 Jahren und es macht ihr so viel Spaß, dass als nächstes größeres Ziel die Teilnahme am HM in Bonn am 06.04.14 geplant ist.

Die Trainingsbemühungen sind auf eine Zeit unter 2 h ausgerichtet. Mit kürzeren Zwischendistanzen, wie z.B. die 5 km beim Mondorfer Weihnachtslauf, will sie feststellen, wie das Training wirkt und wo es noch was zu tun gibt.

Im November sind im Verein:

Harald Müller	20 Jahre
Walter Müller	20 Jahre
Harry Bergold	17 Jahre
Jörg Schmidt	16 Jahre
Katja Ratte	14 Jahre
Rocco Lo Bartolo	12 Jahre
Antje Kucher	10 Jahre
Natalie Tesch	6 Jahre
Jörg Holzschneider	5 Jahre
Ulrike Steeger	1 Jahr

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

- 23.11. Wuppertal, LennartzBi
- 24.11. Florenz, NeitzelA+B
- 30.11. Bensberg, LennartzBi
- 01.12. Erpel, LennartzBi, Lohren- gel
- 01.12. Mondorf, Reinisch, Kalb
- 08.12. Bad Honnef, LennartzBi KucherO, EngelsA+H
- 31.12. Bonn, Tesch, NeitzelB+A, Kyriion, Brendel, SohniT
- 31.12. Gummersbach, Oberndör- fer

16.11.13 - 41. Straßen- und Volkslauf in Porz

Einer der wenigen besten- listenreifen Läufe unserer Region findet seit 40 Jahren in Porz-Eil statt, wo es entlang der Rennbahn für Pferde und der Bahnlinie nun über eine Brücke geht und dann, wie bisher, den Gren- geler Mauspfad Richtung A3 nach Norden. Links ab in den Wald geht es jetzt nicht mehr am Gut Leidenhausen sondern auf Höhe des Hirschgrabens und auf direktem Weg, unter Umge-



hung des sandigen Zwischen- stücks, direkt zum Ziel. Eine Runde sind ziemlich exakt 5 km

(5,007 km).

Die Kategorie/Bezeichnung Stra- ßenlauf hat nichts damit zu tun, dass man auf der Straße läuft oder gar laufen müsste. Es ist vielmehr der Qualitätsbegriff für Besten- listenfähigkeit und die Strecke das Label (vom Verband) hat, als Straßenlauf anerkannt zu sein. Das verlangt ein exaktes und zeit- lich gültiges Vermessungsprotokoll von einem zugelassenen Vermes- ser. Das Ganze kann auch gerne auf Feld- oder Waldwegen sein,



wenn zumindest das vorgenannte Kriterium erfüllt ist. Die Runde führt überwiegend über Teer aber alles im Grünen. Strecken, (5,10 und HM) waren gute gefüllt, so dass man denn die sind dort eher spärlich vorhanden.

Die Sonne sorgte für nahezu 200 Nachmeldungen und die morgendliche Minustemperatur erholte sich um die Mittagszeit in der Sonne prächtig. Ausrichter dieser und 5 weiterer Wettbewerbe am gleichen Platz ist der LSV Porz, früher GSV. Also alles in Vereinshand und handgemacht, was keinesfalls von Nach- teil sein muss. Einzig der Service ist nicht immer im Einklang mit der Startgeldhöhe, vor allem, wenn wegen eines Rohrbruchs in der Sporthalle keine Duschköglichkeiten bestehen. 10 Euro kosten alle Wettbewerbe, was für 5 km ganz ordentlich ist.

Über 10 km war das stärkste Teilnehmerfeld unterwegs und darunter auch **Martin**, der mitten im Umzug mal keine Kisten mehr sehen konnte und sich eine Auszeit gönnte. Noch klar unter 40 min war er wieder zurück.

Für 4 Runden trat **Birgit** an, denn der 7GM am 08.12. verlangt einfach ein paar Kilometer mehr...

Um die 1:33 h sollte es sein und die wurden es auch, was zum Sieg in Ihrer AK locker reichte.

Noch Startkarten für:

- 08.12. Leverkusen (3)
- 31.12. Bonn (7)
- 12.01. Leverkusen (3)
- 16.03. Bensberg (4)
- 06.04. Bonn (44)



(In Klammern Teilnehmeranzahl)
 Weitere Veranstaltungen bitte nachfragen.

Wer feiert seinen Geburtstag?

- 22.11. Birgit Lennartz 48 Jahre
- 23.11. Rüdiger Hötger 56 Jahre
- 27.11. Jörg Holzschneider 51 Jahre
- 07.12. Wolfg. Koppatsch 81 Jahre

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

Die Startfelder auf allen Zuschauer kaum vermisst hat,

2 Fotos ThomasW

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

Geschäftsführer : Udo Lohrengel
 Kassierer : Wolfgang Menzel

Veranstaltungswart :
 Frank Kyriion