

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, 20.02.2014

Vereinsnachrichten 10-14

Jeden Sonntag finden sich meist mehrere LLGler zu einem gemeinsamen Lauf rund um Hennef zusammen. Dieses Mal waren wir 7 Läufer (Burkhard L., Frank R., Klaus Bra., Norbert und Tobias T., Thorsten S. und Olaf K.) und wollten gemeinsam einen Abschnitt des Klosterpfads von Hennef Stein über Stadt Blankenberg nach Eitorf-Bach und auf der anderen Siegseite zurück laufen. Der Klosterpfad führte schon etwa um das Jahr 1000 n. Chr. von Kloster zu Kloster. Er beginnt in Siegburg am Michaelsberg und führt über Seligenthal und Allner zum Kloster Bödingen



Anschließend führt er über Blankenberg immer entlang der Sieghänge zum Kloster Merten und weiter nach Herchen, wo es in damaliger Zeit ebenfalls ein Kloster gab, was später zum Kloster Merten gehörte. Der Abschnitt zwischen Blankenberg und Bach verläuft zum Teil auf befestigten Forstwegen, zum Teil auch auf schmalen Trail-Pfaden direkt am Hang entlang. Man läuft zweimal bis fast zur Siegtalstraße hinunter und muss anschließend wieder hinauf. Deshalb wechseln sich abfallende und ansteigende Streckenabschnitte ab. An einigen Stellen hat man schöne Ausblicke auf das Siegtal, z.B. auf Bülgenuel und Merten. Heute waren einige Stellen sehr aufgeweicht und deshalb etwas schwieriger zu laufen. Zurück ging es über Merten, Merten Bahnhof und den Sieghöhenweg nach Auel. Nach Überquerung der Eisenbahnbrücke waren wir wieder zurück in Stein. Es war eine schöne und anspruchsvolle Runde, die einige Höhenmeter hat, aber auch landschaftlich und historisch interessant ist. Wer auch an den Sonntagsläufen durch die Hennefer Bergregion interessiert ist, meldet sich am besten bei Klaus oder Thorsten. OK

Im Februar sind im Verein:

Hans Eisenhuth	19 Jahre
Konrad Waßmann	18 Jahre
Karl-Heinz Bergmann	17 Jahre
Lutz Forst	16 Jahre
Marianne Hohaus	16 Jahre
Franz Lämmlein	15 Jahre
Ursula Weitermann	14 Jahre
Norbert Dzialis	10 Jahre

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

22.02.	Koblenz , NeitzelA+B
23.02.	Porz , LennartzBi, Menzel
09.03.	Leverkusen , KucheO+A, SohniT, Reinisch
09.03.	Kandel , NeitzelA+B
15.03.	Münster , WiemkerTh
16.03.	Bensberg , Lämmlein, Kaymer
23.03.	Köln , Reinisch
06.04.	Bonn , WiemkerM, EngelsH, KucherA+O, SohniT+M, Kalb, Oberndörfer, Maatz, Staskiewicz, Reinisch

Wer feiert seinen Geburtstag?

23.02.	Siggi Klein	74 Jahre
27.02.	Thomas Neu	59 Jahre
28.02.	Katja Ratte	44 Jahre
03.03.	Mathias Hörmann	61 Jahre

Noch Startkarten für:

- 09.03. Ertstadt (3)
- 09.03. Leverkusen (5)
- 09.03. Kandel (4)
- 16.03. Bensberg (4)
- 23.03. Köln (3)



(In Klammern Re...)
 Weitere Veranstaltungen bitte nachfragen.

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

Rosenmontag ist für die meisten hier im Rheinland frei. Und da abends dann wohl einige nicht mehr in der Lage sein werden zu laufen, bieten wir an, die

Montagabendsiegrunde von 18 Uhr auf 8.30 Uhr morgens zu verlegen.

Wer ist dabei?
 Birgit und Udo

Die fünfte Jahreszeit im Rheinland steht an. Entweder man gibt sich dem Treiben hin oder flüchtet in die Natur. Letzteres schlage ich für Samstag, den 1. März vor mit einer Runde um die Stadt Blankenberg auf dem Dreitälerweg. Diese ca. 17 km lange Wanderrunde führt über die Höhen der Stadt Blankenberg in das Ahrensachtal, weiter an Süchtenscheid vorbei durch am Ravensteiner Bach entlang ins Krabachtal, über Merten zurück und an der Sieg entlang zum Ausgangspunkt, dem Wanderparkplatz in Stein. Wem diese Runde nicht reicht, der kann dann noch den rund 6 Kilometer langen Burgweg belaufen. Es handelt sich bei beiden Routen um die Erlebniswege Sieg (Nr. 8 bzw. 7). Sie sind also ausgeschildert. Wer hat also Lust und Zeit am Karnevalssamstag (1. März, Frühlingsanfang, zumindest meteorologisch) um 15 Uhr (Treffen am Wanderparkplatz Stein) eine Runde um Blankenberg zu absolvieren. BiLe
 P.S. Hier noch die Helligkeitsdaten für diesen Tag:
Länge des Tages: 08:59 Stunden
Länge der Nacht: 11:11 Stunden (selbst der Himmel hat Karneval)
 Sonnenaufgang 09:13
 Sonnenuntergang 18:12
Dunkel, Beleuchtung notwendig: ab 18:48
 Beginn der Nacht 20:07

SPENDEN Lauf für die Familie der Brandkatastrophe in Linkenbach

Wir wollen laufend helfen...

..... es ist Zeit zu helfen

Ob Läufer, Walker, Wanderer oder Spaziergänger

Die Startgebühr (Spende) bestimmt jeder selbst !!!

Auch Zuschauer dürfen spenden

Am Sonntag, den 09. März 2014 ab 15:00 Uhr Sportplatz Urbach

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

Kassierer : Wolfgang Menzel

ALTER	LEISTUNG	NAME	JAHRGANG	DATUM	ORT
22 Jahre	38:58	SÖRENSEN Christian	1978	30.01.2000	Köln-Porz
23 Jahre	34:31	AL ABAS Najim	1984	21.04.2007	Köln-Porz-Zündorf
24 Jahre	35:18	AL ABAS Najim	1984	14.06.2008	Wesseling
25 Jahre	36:43	TEWS Andreas	1972	29.05.1997	Solingen
26 Jahre	34:26	TEWS Andreas	1972	21.02.1998	Mönchengladbach
27 Jahre	34:42	LENNARTZ Burkhard	1967	23.04.1994	Lohmar
28 Jahre	33:00	LENNARTZ Burkhard	1967	05.02.1995	Köln-Porz
29 Jahre	33:05	LENNARTZ Burkhard	1967	26.05.1996	Bonn
30 Jahre	33:50	LENNARTZ Burkhard	1967	31.12.1997	Lohmar
31 Jahre	35:25	EUSTERHOLZ Ludger	1965	14.04.1996	Köln-Porz-Zündorf
32 Jahre	35:31	VON WITSCH Felix	1972	31.12.2004	Lohmar
33 Jahre	38:02	SCHMIDT Jörg	1966	07.03.1999	Leverkusen
34 Jahre	37:33	OBERNDÖRFER Martin	1972	31.12.2006	Herne
35 Jahre	38:09	SCHMIDT Jörg	1966	18.11.2001	Köln-Porz-Zündorf
36 Jahre	38:24	SCHMIDT Jörg	1966	16.03.2002	Köln
37 Jahre	35:49	KUCK Rainer	1964	02.12.2001	Mondorf
38 Jahre	33:48	STUPP Friedhelm	1960	01.08.1998	Eschweiler
39 Jahre	33:07	STUPP Friedhelm	1960	16.05.1999	Troisdorf
40 Jahre	33:24	STUPP Friedhelm	1960	31.12.2000	Euskirchen
41 Jahre	33:19	STUPP Friedhelm	1960	23.09.2001	Troisdorf
42 Jahre	36:23	LENNARTZ Burkhard	1967	27.06.2009	Troisdorf
43 Jahre	36:15	LOHRENGEL Udo	1951	03.10.1994	Datteln
44 Jahre	36:00	LOHRENGEL Udo	1951	22.01.1995	Köln-Porz
45 Jahre	36:28	PIETRAS Arnold	1951	23.11.1996	Essen
46 Jahre	36:58	LOHRENGEL Udo	1951	13.04.1997	Köln-Porz
47 Jahre	36:56	HOLZSCHNEIDER Jörg	1962	03.05.2009	Alfter
48 Jahre	37:32	STEIMEL Jürgen	1955	04.10.2003	Sankt Augustin
49 Jahre	36:59	NITSCHKE Bernd	1958	31.12.2007	Bonn
50 Jahre	37:10	LÄMMLEIN Franz,	1952	20.04.2002	Düsseldorf
50 Jahre	37:10	STEIMEL Jürgen	1955	30.08.2005	Bad Münstereifel
51 Jahre	37:51	NITSCHKE Bernd	1958	21.06.2009	Hennef
52 Jahre	39:05	BASTIAN Werner	1944	29.06.1996	Troisdorf
53 Jahre	38:16	LÄMMLEIN Franz	1952	30.01.2005	Duisburg
54 Jahre	38:40	TESCH Norbert	1959	02.06.2013	Köln
55 Jahre	38:30	LÄMMLEIN Franz	1952	29.07.2007	Düsseldorf
56 Jahre	40:06	TEWS Karl Heinz	1950	05.03.2006	Leverkusen
57 Jahre	40:07	TEWS Karl Heinz	1950	04.03.2007	Leverkusen
58 Jahre	41:26	LÄMMLEIN Franz	1952	06.02.2010	Duisburg
59 Jahre	40:51	TEWS Karl Heinz	1950	13.09.2009	Dortmund
60 Jahre	39:36	GUST Ernst	1941	21.07.2001	Niederbreitbach
61 Jahre	41:49	POHLE Gerhard	1950	11.06.2011	Wesseling
62 Jahre	42:56	TEWS Karl-Heinz	1950	06.05.2012	Frechen
63 Jahre	37:58	ENGELS Herbie	1948	13.03.2011	Leverkusen
64 Jahre	38:22	ENGELS Herbie	1948	15.04.2012	Köln-Porz
65 Jahre	40:17	KOPPATSCH Wolfgang	1932	28.05.1997	Koblenz
66 Jahre	41:28	KOPPATSCH Wolfgang	1932	19.09.1998	Speicher
67 Jahre	41:57	KOPPATSCH Wolfgang	1932	13.02.1999	Mönchengladbach
68 Jahre	42:59	KOPPATSCH Wolfgang	1932	06.02.2000	Bad Füssing
69 Jahre	40:59	KOPPATSCH Wolfgang	1932	21.07.2001	Niederbreitbach
70 Jahre	42:21	KOPPATSCH Wolfgang	1932	20.05.2002	Oberweis
71 Jahre	43:25	KOPPATSCH Wolfgang	1932	20.06.2003	Koblenz
72 Jahre	41:55	KOPPATSCH Wolfgang	1932	15.04.2004	Haltern
73 Jahre	42:41	KOPPATSCH Wolfgang	1932	24.06.2005	Koblenz
74 Jahre	42:22	KOPPATSCH Wolfgang	1932	15.10.2006	Bacharach
75 Jahre	43:58	KOPPATSCH Wolfgang	1932	06.05.2007	Bad Breisig
76 Jahre	43:39	KOPPATSCH Wolfgang	1932	14.09.2008	Andernach
77 Jahre	45:54	KOPPATSCH Wolfgang	1932	09.05.2009	Bitburg
78 Jahre	48:42	KOPPATSCH Wolfgang	1932	10.01.2010	Düren
79 Jahre	66:10	KOPPATSCH Wolfgang	1932	31.12.2012	Bonn

Jahrgangsbesterleistungen Mä/Fr seit 1.1.1994

10 km, HM und Marathon
3.000, 5.000 und 10.000 auf der Bahn

VN -14 FRAUEN 10 km Straße

VN -14 Frauen HM

VN -14 Frauen Marathon

VN 10-14 MÄNNER 10 km Straße

VN -14 Männer HM

VN -14 Männer Marathon

VN -14 Frauen 3000 m Bahn

VN -14 Frauen 5000 m Bahn

VN -14 Frauen 10000 m Bahn

VN -14 Männer 3000 m Bahn

VN -14 Männer 5000 m Bahn

VN -14 Männer 10000 m Bahn

Einige dieser Übersichten in loser Folge in den nächsten VN, sofern wesentliche Änderungen gegenüber dem Vorjahr.

JHV der LLG am 23.02.2014

Mit großer Verlosung von Sachpreisen, Gutscheinen, Freistarts, Sportnahrung uvm.

200 Lose, 102 Gewinne, Lospreis: € 2

Verkauf der Lose vor und nach der JHV

Lose und Gewinne sind nummeriert und können nach der JHV mitgenommen werden.

Pro Person max. 5 Lose.

JHV der LLG am 23.02.2014