

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
 Priv 02246 - 915 90 80
 info@LLG-St-Augustin.de, www.LLG-St-Augustin.de
 www.marathon-und-mehr.de

Lohmar, 04.01.2015

Vereinsnachrichten 01-15

Kölnener Silvesterlauf durch die Merheimer Heide.

Zum dritten und bestimmt nicht letzten Mal besuchte ich diesen Lauf zu Silvester. Von meinem jetzigen Wohnort ist die Veranstaltung schnell zu erreichen.

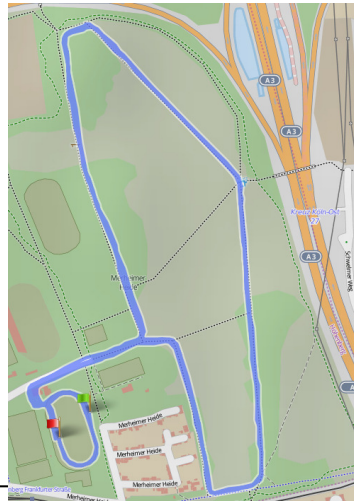
Es werden drei flache Runden durch die Merheimer Heide und das anliegende Stadion gedreht. Die Strecke war teilweise matschig, große Pfützen und ein bisschen Schnee gab es auch. Das sollte aber eigentlich nicht viel Zeit gekostet haben. Die Organisation war gut, es gab keine Probleme wie in vorherigen Jahren öfters passiert.

Ich erinnere mich gerne an die selbstgedruckten Startnummern aus Pappe in 2009, welche bei keinem Teilnehmer bis ins Ziel hielten.

Ich bin etwas zu schnell gestartet, habe die ersten 3 km jeweils knapp unter 4 Minuten absolviert. 5 km in 19:50, ich hoffte auf eine Zeit unter 40 Min. Leider konnte ich das Tempo nicht halten.

Egal, dann werden die 39er Zeiten eben in 2015 gelaufen.

Die Zielverpflegung incl. Neujahrsbrezel war gut, die Dusche warm, Ergebnisse schnell vorhanden, prima!



Die Laufstrecke:

führt durch die verkehrsfreie Parkanlage der Merheimer Heide, ist eben und schnell und vermessen. Die markierte Runde wird dreimal gelaufen (=10 km). Staffelläufer teilen sich die Strecke und laufen jeweils eine Runde (=3 x 3,33 km). Start, Ziel – und für die Staffeln auch die Wechselzone - befinden sich im Stadion des TuS Köln rrh. im Sportpark Höhenberg.



Einen Silvesterlauf „zwischen den Jahren“ bietet die LAZ-Giessen am 28.12. an.

10 und HM mit Start am Fuße des Gießener Hausberges, dem Schiffenberg vor dem Philosophikum der Justus-Liebig-Universität. Es war saukalt aber unter blauem Himmel mit einer sich abmühenden Sonne alles erträglich. Gleichwohl für den Veranstalter nicht so einfach, mit dem gefallenen Schnee und den herrschenden Bedingungen alles so zu regeln, dass es rund lief, denn es war quasi nur 1 Tag nach Weihnachten Zeit, den Bedingungen gewachsen zu sein.

Die Strecken waren teilweise schwierig zu belaufen und mit der Vermutung blieb nahezu die Hälfte der Angemeldeten fern, denn das wellige Profil wäre schon anstrengend genug gewesen. Zeiten waren nicht zu laufen und so war es für viele ein Training unter Wettkampfbedingungen. Leichtgewicht Birgit „tänzelte“ über die Strecke und war nach 1:40 h zurück als Siegerin der W45 und vorletztem Wettkampf in der Spätjuniorinnenklasse.



Silvesterlauf Bonn 2014

Im Rahmen des Deutsche Post Marathon Bonn

Gute Beteiligung beim 8. Bonner Silvesterlauf.

Durch den Ausfall des Silvesterlaufes an der Obernautalsperre in Netphen gab es zahlreiche Nachmeldungen und rund 800 gingen auf die Strecke. Darunter auch 6 LäuferInnen der LLG, die durchweg gute bis sehr gute Zeiten ablieferten.

Weder Schnee, Eis noch Frost waren im Wege. Auch kein Treibgut vom Hochwasser wie noch vor 2 Jahren.

Kurzbeitrag, da keiner der sechs etwas übermittel hat.

18. Pulheimer Staffellarathon
 18. Januar 2015
 www.staffellauf-pulheim.de

LLG Männer eins

7,2 km	- Martin Oberndörfer
5 km	- Olaf Kucher
10 km	- Klaus Braun
5 km	- n.n.
10 km	- Frank Reinisch
5 km	- Jörg Holzschneider

LLG Damenteam

7,2 km	- Birgit Neitzel
5 km	- Birgit Lennartz
10 km	- Antje Kucher
5 km	- Dagmar Müller-Lennartz
10 km	- Gisele Müßeler
5 km	- Stephanie Antoniou

LLG Männer zwei

7,2 km	- Frank Kyron
5 km	- Waldemar Böttcher
10 km	- Achim Neitzel
5 km	- Alexander Reglin
10 km	- Uwe Niederprüm
5 km	- Udo Lohrengel

Birgit Lennartz
 Birgen Steimel

Geschäftsführer : Udo Lohrengel
 Kassierer : Wolfgang Menzel

Veranstaltungswart :
 Birgit Lennartz komm.

Im Januar sind im Verein:

Wolfram Hohaus	21 Jahre
Karl-Heinz Formanski	21 Jahre
Bernd Nitsche	18 Jahre
Alexander Rausch	18 Jahre
Günter Stolzenberg	18 Jahre
Gerhard Pohle	16 Jahre
Dierk Vollmer	16 Jahre
Gisela Buslei	12 Jahre
Marlies Wimmeroth	11 Jahre
Johannes Kaymer	1 Jahr

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

31.12.	Bonn , Reinisch, Kaymer NeitzelA+B, Lichtenberg, Nitsche
04.01.	Ratingen , LennartzBi
11.01.	Leverkusen , LennartzBi
17.01.	Kerkrade , LennartzBi
18.01.	Pulheim , 3 Teams
25.01.	Porz , Oberndörfer, Lennartz

Wer feiert seinen Geburtstag?

04.01.	Herbie Engels 67 Jahre
07.01.	Birgit Wilms 49 Jahre
10.01.	Manfred Licharz 72 Jahre
11.01.	Eugen Kuntzmann 76 Jahre
18.01.	Achim Teusch 63 Jahre
18.01.	Angelika Engels 59 Jahre

TRAININGSZEITEN-/Orte:

Montag	18.00 Uhr Menden
Dienstag	18.30 Uhr Rothenbach
Mittwoch	18.00 Uhr Aggerstadion
Donnerstag	18.00 Uhr Rothenbach
Samstag	10.30 Uhr Aggerstadion
Samstag	16.00 Uhr Rothenbach

Noch Startkarten für:

11.01.	Kevelaer
11.01.	Leverkusen
01.03.	Leverkusen
08.03.	Kandel
15.03.	Bensberg
19.04.	Bonn
03.05.	Frechen
09.05.	Mannheim
17.05.	Gelsenkirchen

Weitere Veranstaltungen bitte nachfragen.