

Langlaufgemeinschaft Sankt Augustin
Geschäftsstelle
Feldstraße 4 D-53797 Lohmar-Inger



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, 25.11.2008

Vereinsnachrichten 71-08

1. Die LLG meldet Zuwachs:

Mit **Jörg Holzschneider** hat sich nach Frank Reinisch ein weiterer Läufer der TLG angemeldet.

Jörg ist den Rothenbüchern schon von etlichen Trainingsläufen bekannt und er hat an der Örtlichkeit, der Strecke und dem Personal Gefallen gefunden. Als Läufer der M45 verfügt er über eine veritable Leistungsfähigkeit, die er im zu Ende zu gehenden Jahr über 5000 m in 17:53,72 und über 10.000 in 38:02,71 unter Beweis gestellt hat. Sein Hauptanliegen war und ist, eine Trainingsgruppe zu finden die lebt und gut erreichbar ist. Jörg wohnt in Siegburg.

Zu seinen Fernzielen und vielleicht schon in 2009 wäre ein Marathon zu laufen.

2. 15. Rurbrücken VL in Linnich am 22.11.

Wolfgang Koppatsch schreibt: „Habe mich über eine etwas längere Strecke gewagt. Für die 11,4 km waren 3 Runden mit morastigen, unebenen Abschnitten zu laufen.“

Mit 51:42 kam ich auf Platz 64 von 162 im Gesamteinlauf und damit auf Platz 1 von 2 in meiner Altersklasse.



Jubiläen-Ecke

Im Dez 08 sind im Verein:

Alois Weyer	14 Jahre
Herbert Einsiedel	13 Jahre
Dagmar Müller-Lennartz	13 Jahre
Norbert Fassbender	12 Jahre
Holger Hofmann	10 Jahre
Manfred Lehmann	9 Jahre
Jochen Herrmann	9 Jahre
Andreas Gebauer	8 Jahre
Karl-Heinz Poppe	7 Jahre
Martin Oberndörfer	5 Jahre
Christof Hess	3 Jahre

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

29.11. Bensberg , LennartzBi
29.11. Essen , Dürr, KucherA+O
30.11. Mondorf , Nitsche, Braun, Koppatsch, LennartzBi, Tesch
07.12. Erpel , LennartzBi, Lohrengel
14.12. Aegidienberg , Menzel, Waßmann, LennartzBi



36. Neusser Erftlauf

am
22.
11.

Juergen Ziegert

LLG St. Augustin

Lauf 7: 15 km Hauptlauf

201. Platz im Gesamteinlauf

39. Platz in der AK M40

in 1:16:26,90Std.

4. 6. Mülheimer Rennbahn Crosslauf am 23.11.

„Der Rennbahncross in Mülheim war mit 360 Teilnehmern insgesamt und 145 im Hauptlauf sehr gut besucht und das Wetter spielte wider Erwarten auch mit, was erstaunlich war, bei dem was sich wettermäßig in diesen Tagen so abgespielt. Die Temperatur von ca. 3°C bei trockenem und hellem, aber bewölkten Himmel empfand ich beim Laufen als angenehm. Die Strecke von 8300 Metern führte dreimal um die Rennbahn und alle Gebäude herum und einmal nur um die Rennbahn. Auf den letzten 200-300 Metern ging es durch tiefes Gelände und einige Strohhallen waren zu überqueren. Für eine Crossstrecke wirklich einfach zu laufen und nach dem Lauf waren die Laufsachen fast noch sauber, da der überwiegende Teil über Grasboden führt. Ich fühlte mich beim Laufen auf dem weichen und teilweise tiefen Boden von Anfang an wohl und machte mich nach einer ruhig angegangenen ersten halben Runde daran, meine Position kontinuierlich bis ins Ziel zu verbessern. Auch auf der nassen und tiefen Zielgeraden hatte ich noch genug Kraft und konnte den Lauf zufrieden in 33:41min als 5.M45 beenden.“ **Norbert Tesch**

In der M55 war **Karl-Heinz Tews** auf den Beinen und spulte die Runden in 36:42, 4.M55 ab.

Wie auch im Vorjahr, möchten wir dieses Jahr einen **Weihnachtslauf**

anbieten: **Mittwoch, 24.12. – 10.30 Uhr, Streckenlänge ca. 15 km**

Wer kommen möchte, möge sich bitte bis zum **13. Dezember**

bei Birgit (lennartz@marathon-und-mehr.de) anmelden.

Bitte auch angeben, wenn eine Duschgelegenheit benötigt wird.

Wer feiert seinen Geburtstag?

23.11. Rüdiger Hötger	51 Jahre
27.11. Jörg Holzschneider	46 Jahre
29.11. Gerlinde Schuy	51 Jahre

TRAININGSZEITEN-/Orte:

Montag, Siegrunde, St. Au-Menden
Dienstag, Abendrunde, Rothenbach
Donnerstag, Abendrunde, Rothenb.
Samstag, Lange Runde, Rothenbach
 nach vorheriger Absprache / Vereinbarung

SOZIALE Termine:

30.11. Bestellung neue Vereinstext.
 05.12. Weihnachtsessen
 20.12. Meldung Staffeln für Pulheim
 24.12. Weihnachtslauf
 31.12. Silvesterlauf in Birk – danach
 18.01. Staffelfmarathon in Pulheim

Das sind die aktuellen Staffelaufstellungen für Pulheim am 18.01.09. Bemerkungen jedweder Art an:

marion.sohni@netcologne.de

LLG St. Augustin 1:

7,195	km	Klaus	Braun
5	km	Norbert	Tesch
10	km	Jörg Holzschneider	
5	km	Thorsten	Sohni
10	km	Bernd	Nitsche
5	km	Frank	Reinisch

LLG St. Augustin 2:

7,195	km	Achim	Neitzel
5	km	Frank	Kyrion
10	km	Gerd	Dürr
5	km	Harry	Bergold
10	km	Olaf	Kucher
5	km	Udo	Lohrengel

LLG St. Augustin 3:

7,195	km	Birgit	Neitzel
5	km	Anne	Gerlach
10	km	Thomas	Schmitz
5	km	Uschi	Weitermann
10	km	Dierk	Vollmer
5	km	Sigurt	Zacher

2. Vorsitzender : Jürgen Steimel

Kassierer : Wolfgang Menzel

Konrad Waßmann