

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, 26.01.2010

Vereinsnachrichten 06-10

Unsere crossen Jungs von Straberg oder sehen so etwa Warmduscher aus?!



1. Norbert-497 hat den Tag in Dormagen so erlebt: „Der Sonntag startete mit einer Überraschung: Es war schon wieder Schnee in Siegburg gefallen. Dabei handelte es sich aber um ein lokales Phänomen, denn als wir in den Kölner Norden kamen und uns Dormagen-Straberg, dem Austragungsort der diesjährigen Nordrhein-Crossmeisterschaften, näherten, stellten wir fest, dass es dort nicht geschneit hatte. Der Boden auf der Crossstrecke war an der Oberfläche angetaut, so dass er weich war. Dennoch war es nicht besonders matschig und die Laufbedingungen bis auf die niedrigen Temperaturen von ca. 0°C ideal. Wohlgermerkt, es war nicht kalt, denn Udos letzte Äußerungen zu Warmduschern klingen noch manchen in den Ohren. Die Veranstaltung war sehr gut organisiert und alle Starts erfolgten pünktlich auf die Minute. Obwohl über den Tag verteilt viele hundert Läufer an den Start gingen, waren die einzelnen Läufe für die unterschiedlichen Altersklassen zwar gut besetzt aber es war nicht zu voll auf der Strecke. So hatte allein

unser Lauf für M50-M70 fast 100 Teilnehmer, die sich aber nach einer kleinen Einführungsrunde um den Sportplatz gut verteilten.

Wir traten als Mannschaft an, Frank Reinisch (498), Gerd Dürr (496), Gerhard Pohle (499) und ich (Norbert) und es gab natürlich die übliche Einzelwertung in 5er Schritten. Es waren ca. 6200m zu absolvieren und der ersten kleinen Run-de folgen 3 große mit jeweils 1800m Länge. Die Strecke hat einiges an Abwechslung zu bieten und ist dennoch nicht schwer zu laufen, 2 kleine knackige Hügel, eine schöne kurvige und

ng: Kreissparkasse Siegburg, BLZ 370 502 99; KtoNr. 30 004 485



tz
 z. Vorsitzender : Jürgen Stenkel

Geschäftsführer : Udo Lohrengel
 Kassierer : Wolfgang Menzel

Veranstaltungswart :
 Konrad Waßmann

Jubiläen-Ecke
 Im Feb 10 sind im Verein:

Konrad Waßmann	14 Jahre
Karl-Heinz Bergmann	13 Jahre
Klaus-Dieter Kucht	13 Jahre
Lutz Forst	12 Jahre
Marianne Hohaus	12 Jahre
Franz Lämmlein	11 Jahre
Ursula Weitermann	10 Jahre
Norbert Dzialas	6 Jahre

Wer ist wann u. wo für die LLG am Start/ gemeldet:
 30.01. **Düsseldorf**, LennartzBi
 31.01. **Königswinger**, Oberndorfer, LennartzBi

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

Wer feiert seinen Geburtstag?
29.01. Walter Müller 73 Jahre
30.01. Klaus Braun 43 Jahre
04.02. Burkhard Lennartz 43 Jahre

Noch Startkarten für:
 07.03. Leverkusen (4)
 14.03. Erftstadt (3)
 27.03. Königswinger (5)
 18.04. Bad Dürkheim (2)
 25.04. Bonn (9)
 25.04. Düsseldorf (5)
 25.04. Antwerpen (2)
 25.04. Dresden (2)
 01.05. Leverkusen (4)
 02.05. Frechen (3)
 02.05. Düsseldorf
 15.05. Lohmar (5)
 16.05. Refrath (5)
 15.05. Luxembourg (3)
 16.05. Heilbronn (2)
 29.05. Koblenz (1)
 05.06. Köln
 08.06. Menden
 13.06. Waxweiler (2)
 07.08. Köln
 28.08. Niederzier
 12.09. Münster
(In Klammern Restkontingent)
Weitere Veranstaltungen bitte nachfragen.

wellige Passage durch den Wald und lange gerade Stücke - ein Schelm, wer hier an etwas anderes denkt.

Der Zick-Zack über die Wiese und die Sandgrube sollen nicht unerwähnt bleiben, so dass der Lauf wie im Fluge vorbei wäre, wenn nicht durch das hohe Tempo im Teilnehmerfeld spätestens auf der zweiten und dritten Runde die Beine immer schwerer würden. Aber alle zogen wir durch und kamen mit einer achtbaren Leistung ins Ziel, so dass wir sowohl uns mit gutem Gewissen in die Augen als auch zusammen fröhlich in die Kamera schauen konnten.



Die Siegerehrung, bei der wir als vierte mit der Mannschaft leider leer ausgingen, fand in einem kleinen Saal direkt am Gelände statt, in dem das größte Kuchenbuffet aufgebaut war, was ich bis jetzt bei einer Sportveranstaltung gesehen habe. Und das ist nicht nur für die Sieger!

Es wäre schön, einmal mehr LLGler auf einer Crossveranstaltung zu sehen

- vielleicht nächstes Jahr in Straberg."

Gerd schreibt: „Noch auf der Fahrt nach Dormagen fragte ich mich, wo denn in dieser platten und baumlosen Einöde ein attraktiver Crosslauf stattfinden würde. Aber im idyllischen Örtchen Straberg wurde ich eines Besseren belehrt.

Direkt am kleinen Stadion mit Aschenbahn schließt sich ein nettes Waldgebiet an. Hier fand die Meisterschaft statt. Mit viel Liebe zum Crosslauf und Sachverstand gleichermaßen vom Veranstalter vorbereitet. Es gab Wiese, Wald, Sandflächen, Erdwälle und Lehmhügel zu überqueren. Alles was man bei einem Crosslauf so benötigt.

Die Meisterschaft bezog sich auf alle Altersklassen. Die LLG hatte 4 Starter in der Klasse 50 - 70 Jahre am Start. N. Tesch und F. Reinisch standen in der AK 50 ihren Mann, G. Dürr kontrollierte die AK 55 und G. Pohle hatte in der AK 60 alles unter Kontrolle.

Fazit: Bei einer Nordrheinmeisterschaft "geht die Post ab". Hoffnungen auf einen Meistertitel konnte ich mir kurz nach dem Start schon abschminken, hätte ich denn jemals Hoffnung auf so etwas gehabt.

Hatte ich natürlich nicht und ich wollte nur mal schauen, wo denn ein Läufer wie ich so landet. Das Tempo war während des gesamten Laufes so hoch, dass ich Mühe hatte, nicht den letzten Platz zu belegen. Jetzt weiß ich, wo man mit meinen Leistungen bei den Topsenioren so landet: hinten. Unsere beiden AK50er konnten sich wesentlich besser platzieren. Gratulation.

Einen 4. Platz in der Mannschaftswertung konnten wir dann noch mitnehmen.

Nächstes Jahr probiere ich es noch einmal. Dann mit kürzeren Spikes. Mein 15mm Dornen waren einfach zu lang und dienten nur dazu, das ganze Laub von Straberg aufzuspießen."

26. Winterserie des GSV Porz

Am 24.01. kamen ca. 800 LäuferInnen, um sich bei passablen äußeren Bedingungen um das Gut Leidenhausen herum zu betätigen. Kleine, Mittlere und Große Serie waren/sind im Angebot.

Das bedeutet 3 Termine und 3 Läufe, aber man kann natürlich auch für Einzelstarts melden.

Etwas Schneerieseln, aber gute Bodenbedingungen zog und es meldeten sich 150 nach.

BirgitL meldete für die große Serie. 10 km zum Auftakt, die sofort zwei junge Mädels bis km 2 deutlich in Führung sahen. Nach 3 km stabilisierte sich der Vorsprung und ab 4 war es damit vorbei. In 40:40 Min gewann Birgit das Auftaktrennen und kann ganz entspannt einem Seriensieg entgegen sehen.

36. Winterserie des LAZ Hamm

Für **Kar-HeinzT** der erste Einzelwettkampf in der M60. 10 km standen an und während die Zeit und Platz, 4. in 42:58, sehr respektabel sind musste KH im Ziel dann doch mit den Tränen ringen.

Was war geschehen? Seine Schwiegertochter Britta schloss auf, setzte den Blinker, überholte und entschwand in 42:12 seinem Blick. Irgendwann ist immer das erste Mal, Karl-Heinz und ich finde es anständig, dass Britta damit bis zum Erreichen der M60 gewartet hat.

Jahreshauptversammlung der LLG 2010

28. Februar 2010

17 Uhr

Im Restaurant „En de Kohweed“ in Sankt Augustin Menden, Siegstraße 8

Bankverbindung: Kreissparkasse Siegburg, BLZ 370 502 99; KtoNr. 30 004 485

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

Geschäftsführer : Udo Lohrengel
Kassierer : Wolfgang Menzel

Veranstaltungswart :
Konrad Waßmann