

**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, 12.12.2010

Vereinsnachrichten 71-10



Zweiter Lauf der dreiteiligen Winterlaufserie der SG Bockenbergläufer im Bensberger Milchbortal am 11.12. 10,1 km sind nicht viel, aber bei den Streckenverhältnissen war es manch einem zuviel. Nahmen am 1. Lauf noch 251 teil, so waren es am 11.12. nur 182, wobei die Langstrecke nur 20 Läufer einbüßte. **Norbert** kam 5 Min vor dem Start und bastelte sich eiligst die Startnummer an den Kittel und schon ging es in die Berge. Berge? Ja, die Strecke bietet schlappe 100 HöM, aber das Startgeld ist ja auch nur gering! Wer gut be-schuh't war, dem ging es auch gut. Wenn nicht, dann viel er zumindest gut, wie auch Norbert einen Abflug erlitt, der aber ohne Folgen blieb. **Birgit** war stachelig unterwegs, also mit

Spikes und konnte sich damit gut in Szene setzen. Schon als 7. im Gesamteinlauf im 4:30er Tempo, mit einer knappen Minute Vorsprung auf die wieder mit Höllentempo startende 2. Frau. Da Birgit schon am Samstag wusste, dass der 7GebMar am Sonntag abgesagt war, konnte sie das Tempo mitgehen und zog am Berg davon.



Jubiläen-Ecke
Im **Dezember** sind im Verein:

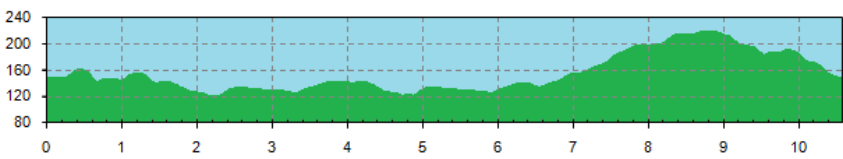
Herbert Einsiedel	15 Jahre
Eugen Kuntzmann	16 Jahre
Alois Weyer	16 Jahre
Dagmar Müller-Lennartz	15 Jahre
Holger Hofmann	12 Jahre
Jochen Herrmann	11 Jahre
Andreas Gebauer	10 Jahre
Martin Oberndorfer	7 Jahre
Christof Hess	5 Jahre
Norbert Tesch	3 Jahre

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

11.12. Bockenbergläufer , LennartzBi
31.12. Bonn , NeitzelB+A, KucherO SohniT, Reinisch
31.12. Gummersbach , Oberndorfer
09.01. Kevelaer , Lämmlein
16.01. Pulheim , 3 (4)Mannschaften

Wer feiert seinen Geburtstag?

15.12.
Heiner LINDNER
wird
70 Jahre



JaHrEsHaUpTvErSaMmLuNg
der LLG
am **13. Februar 2011** in
Sankt Augustin, OT Menden

Restaurant
„En de Kohweed“
Beginn: 17 Uhr

Richtig gut laufen
Zur Bestform mit dem Weltklasseläufer, Arzt und Coach von Thomas Wessinghage

Laufen als Ausgleichssport ist beliebter denn je. Aktuelle Studien belegen, dass jeder zweite Deutsche regelmäßig läuft, fast jeder zehnte greift sogar mehrmals pro Woche zu den Joggingsschuhen. Bei so viel Laufbegeisterung ist das "Gewusst wie" besonders wichtig.

PROF. DR. MED. THOMAS WESSINGHAGE

Seiten: 192 Seiten
Format: 16 x 23,5 cm
Hardcover: 760 g

Preis: € 19,95
LLG Mitglieder mit 10 % Rabatt

Weihnachten, Feiertage, Familie: Das bedeutet viel essen, viel Familie, wenig Bewegung und wenig frische Luft. Darum hier ein paar Termine, an denen wir gemeinsam einen Ausgleich dazu schaffen könnten:

Samstag, 18.12. 14.00 Uhr *Rothenbachparkplatz*: Tempoläufe (4 x 1,5 km um den Rothenbach) wenn der Untergrund bzw. das Wetter es zulassen. Alternativ Fahrtspiel von ca. 1:30 h

Montag, 20.12., 18 Uhr *Treffen unter der Autobahnbrücke zwischen St. Augustin-Menden und Troisdorf*.
Sieggründe (15 km) in der **längsten Vollmondnacht**

Sonntag, 26.12., 10.30 Uhr *Rothenbachparkplatz*: Weihnachtsbratendekorsevernichtungslauf Dauer je nach Wunsch

Samstag, 01.01., 14 Uhr *Rothenbachparkplatz*: TL wie 18.12.

Sonntag, 02.01., 10.00 Uhr *Rothenbachparkplatz*: Nach 2 Tagen 2011 sollten 2:11 h Laufen schon wieder möglich sein, oder wir versuchen 20,11 km

Wer zwischen den Tagen Urlaub hat: **Mittwochvormittags um 10 Uhr** treffen sich immer einige Damen – die sich auch über Herrenbegleitung freuen – zu einem Dauerlauf. Dauer ca. 1:30 h, Rothenbachparkplatz.

Noch Startkarten für:

- 13.03. Kandel (3)
- 20.03. Steinfurt (3)
- 26.03. Königswinter (5)
- 27.03. Köln (3)
- 03.04. Freiburg (2)
- 10.04. Bonn (14)
- 17.04. Weilburg (2)
- 24.04. Düsseldorf (2)
- 01.05. St. Wendel (2)
- 08.05. Düsseldorf (5)

(In Klammern Restkontingent)
Weitere Veranstaltungen bitte nachfragen.

Vorsitzender : Birgit Lennartz
2. Vorsitzender : Jürgen Steimel

Geschäftsführer : Udo Lohrengel
Kassierer : Wolfgang Menzel

Veranstaltungswart :
Marion Sohni

LLG St. Augustin 1 (Männer):

7,2	km	Olaf Kucher
5	km	Klaus Braun
10	km	Thorsten Sohni
5	km	Martin Oberndörfer
10	km	Herbie Engels
5	km	Norbert Tesch

LLG St. Augustin 3 (Frauen):

7,2	km	Birgit Neitzel
5	km	Anne Gerlach
10	km	Geli Engels
5	km	Antje Kucher
10	km	Birgit Lennartz
5	km	Gisela Buslei

LLG St. Augustin 2 (Männer):

7,2	km	Frank Reinisch
5	km	Udo Lohrengel
10	km	Frank Kyrion
5	km	Marco Trinks
10	km	Achim Neitzel
5	km	Gerd Dürr

LLG St. Augustin 4 (gemischt):

7,2	km	Jürgen Ziegert
5	km	Sigurt Zacher
10	km	Birgit Lennartz
5	km	Silvia Tesch*
10	km	Manfred Licharz
5	km	Petra Heimbold*

* Silvia und Petra sind **keine** LLG Mitglieder. Teilnahme nur, wenn sich keine anderen LLG-Mitglieder für eine Teilnahme melden.

Korrekturen, Meldungen, Bedürfnisse, Wünsche bitte stets an Marion.sohni@netcologne.de
Die Anmeldung der Staffeln erfolgt noch in diesem Jahr



Bei Bedarf stunden zur Verfügung:
Corinna Pehlke
Dierk Vollmer
Thomas Schmitz
Gerhard Pohle