

# 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](http://www.LLG-St-Augustin.de)  
[www.marathon-und-mehr.de](http://www.marathon-und-mehr.de)

Lohmar, 15.12.2010

## Vereinsnachrichten 72-10

**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*.

Siegrunde (15 km) in der **längsten Vollmondnacht**

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

**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.

### 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
<b>Andreas Gebauer</b>	<b>10 Jahre</b>
Martin Oberndörfer	7 Jahre
Christof Hess	5 Jahre
Norbert Tesch	3 Jahre

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

31.12. <b>Bonn</b> , NeitzelB+A, KucherO SohniT, Reinisch
31.12. <b>Gummersbach</b> , Oberndörfer
09.01. <b>Kevelaer</b> , Lämmlein
16.01. <b>Pulheim</b> , 3 (4) Mannschaften

### Wer feiert seinen Geburtstag?

18.12. <b>Norbert Tesch</b> 51 Jahre
19.12. <b>Karl-Heinz Poppe</b> 51 Jahre
19.12. <b>Rocco Lo Bartolo</b> 40 Jahre
21.12. <b>Herbert Einsiedel</b> 52 Jahre
21.12. <b>Jochen Herrmann</b> 40 Jahre
21.12. <b>Martin Oberndörfer</b> 38 Jahre

### Laufen: Training und Trainingspläne vom Anfänger bis zum Marathonläufer

Dr. Thomas Prochnow  
Der Sportwissenschaftler und Trainer von Spitzenathleten, behandelt in diesem Buch alle Aspekte, die für einen Läufer wichtig sind: vom richtigen Einstieg in den Laufsport, Ernährung und Bekleidung, Verletzungsprophylaxe bis hin zum gezielten Training für Wettkämpfe vom 5000-Meter-Lauf bis hin zum Ultralangstreckenlauf.  
Mit einer geballten Fülle von Praxis-Tipps und Tricks sowie theoretischen Hintergründen und Trainingsplänen vom Fachmann!

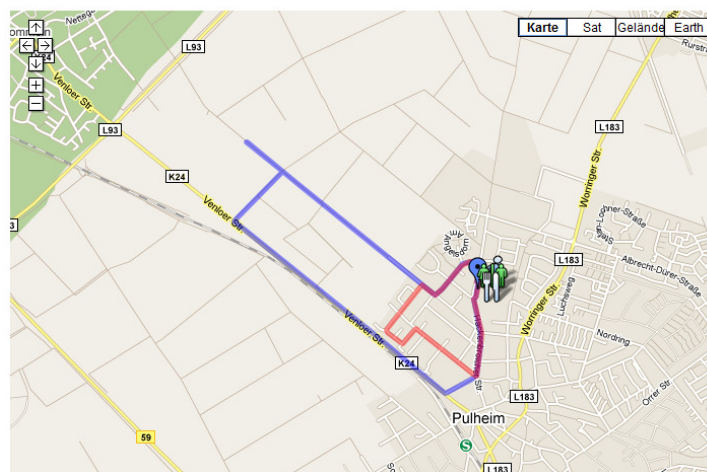
Seiten: 206 Seiten

Preis: € 16,95

LLG Mitglieder mit 10 % Rabatt



2 km Auftaktrunde und 5 km Rundkurs



Das ist die 5 km-Runde, die in Pulheim zu laufen ist. Wind von hinten, Wind von vorne, von den Seiten. Die ersten 400 m in der Bebauung und ebenso die letzten 700 m.

Spiel, Spaß, Spannung im Start-/Zielbereich. Von dort sind es nur 100 m in die warme Halle, wo wir hinter der Bühne unseren Stamplatz haben.

Korrekturen, Meldungen, Bedürfnisse, Wünsche bitte stets an [Marion.sohni@netcologne.de](mailto:Marion.sohni@netcologne.de)  
Die Anmeldung der Staffeln erfolgt noch in diesem Jahr



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

### JaHrEsHaUpTvErSaMmLuNg

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

Restaurant  
„En de Kohweed“  
Beginn: 17 Uhr

### Noch Startkarten für:

13.03. Kandel (3)
20.03. Steinfurt (3)
26.03. Königforst (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.

Veranstaltungswart :  
Marion Sohni

### LLG St. Augustin 2 (Männer):

7,2 km	Frank Reinisch
5 km	Udo Lohrengel
10 km	Frank Kyriön
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.

### LLG St. Augustin 1 (Männer):

7,2 km	Olaf Kucher
5 km	Klaus Braun
10 km	Thorsten Sohn
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

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

Geschäftsführer  
Kassierer

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	20.04.02	Düsseldorf
50 Jahre	37:10	STEIMEL Jürgen	1955	30.08.05	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	39:07	LÄMMLEIN Franz	1952	15.01.2006	Refrath
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	46:42	KLEIN Siegfried	1940	31.12.2001	Lohmar
62 Jahre	45:16	VOLLMER Dierk	1941	16.10.2003	Refrath
63 Jahre	39:56	KOPPATSCH Wolfgang	1932	09.06.1995	Niederlahnstein
64 Jahre	40:23	KOPPATSCH Wolfgang	1932	20.10.1996	Weißenthurm
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					

Folgenden Übersichten werden in den VN angeboten:

10 km **Männer**, alle Jahrgänge (VN 72-10)  
 21,1 km **Männer**, alle Jahrgänge  
 42,2 km **Männer**, alle Jahrgänge  
 3000 m **Männer**, alle Jahrgänge  
 5000 m **Männer**, alle Jahrgänge  
 10000 m **Männer**, alle Jahrgänge

Folgenden Übersichten werden in den VN angeboten:

10 km **Frauen**, alle Jahrgänge ab 01.01.1994  
 21,1 km **Frauen**, alle Jahrgänge  
 42,2 km **Frauen**, alle Jahrgänge  
 3000 m **Frauen**, alle Jahrgänge  
 5000 m **Frauen**, alle Jahrgänge  
 10000 m **Frauen**, alle Jahrgänge

