

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, 18.12.2010

Vereinsnachrichten 73-10

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*: Weihnachtsbratendundkeksevernichtungslauf 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
Andreas Gebauer	10 Jahre
Martin Oberndörfer	7 Jahre
Christof Hess	5 Jahre
Norbert Tesch	3 Jahre

Schneller Werden

Tempotraining für alle Distanzen

Egal, ob man seine persönliche Bestzeit jagen oder einfach nur lockerer schöne Läufe für sich machen will: Jeder kann schneller laufen! Dieses Buch zeigt, wie es geht – für LäuferInnen jeden Kalibers. Der erfahrene US-Trainer Hal Higdon erklärt, wie man einen lockeren und effizienten Laufstil entwickeln, das Risiko von Verletzungen vermeiden und knappe Trainingszeit optimal nutzen kann. Erschöpfte Athleten muntert er mit unkonventionellen Tipps und amüsanten Anekdoten wieder auf.

**Seiten: 656 Seiten
Paperback
Preis: € 15.-**

LLG Mitglieder mit 10 % Rabatt

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

- 31.12. **Bonn**, NeitzelB+A, KucherO, SohniT, Reinisch
- 31.12. **Gummersbach**, Oberndörfer
- 09.01. **Kevelaer**, Lämmlein
- 16.01. **Pulheim**, 3 (4) Mannschaften

Wer feiert seinen Geburtstag?

- 18.12. **Norbert Tesch** 51 Jahre
- 19.12. **Karl-Heinz Poppe** 51 Jahre
- 19.12. **Rocco Lo Bartolo** 40 Jahre
- 21.12. **Herbert Einsiedel** 52 Jahre
- 21.12. **Jochen Hermann** 40 Jahre
- 21.12. **Martin Oberndörfer** 38 Jahre

Hinter diesen 9 Logos verbergen sich Internetseiten, über die man sich sehr gut allgemein oder ganz speziell, über das Laufgeschehen regional oder überregional informieren kann. Zur Vereinfachung habe ich diese Seiten auf der Internetseite www.marathon-und-mehr.de unter der Rubrik „INFORMATION“ abgelegt. Anklicken und die Portale öffnen sich.

JaHrEsHaUpTvErSaMmLuNg

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

Restaurant
„En de Kohweed“
Beginn: 17 Uhr

In den nachfolgenden Ausgaben der Vereinsnachrichten werden die Disziplin-/Jahrgangsrekorde der Männer und Frauen über 10, 21 und 42 auf der Straße und 3, 5 und 10.000 auf der Bahn veröffentlicht.

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

14. Pulheimer Staffelmaraathon

www.staffellauf-pulheim.de
16. Januar 2011

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 Lohregel
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.

1. Vorsitzende : Birgit Lennartz Geschäftsführer : Udo Lohregel
2. Vorsitzender : Jürgen Steimel Kassierer : Wolfgang Menzel
Veranstaltungswart : Marion Sohni

Noch Startkarten für:

- 13.03. Kandel (3)
- 20.03. Steinfurt (3)
- 26.03. Königsforst (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.

ALTER	LEISTUNG	NAME	JAHRGANG	DATUM	ORT
23 Jahre	1:29:50	SARAIVA Marco José	1983	07.05.2006	Alfter
24 Jahre					
25 Jahre	1:17:54	TEWS Andreas	1972	02.02.1997	Köln-Porz
26 Jahre	1:17:57	TEWS Andreas	1972	28.03.1998	Bensberg
27 Jahre	1:14:34	LENNARTZ Burkhard	1967	02.04.1994	Ruppichteroth
28 Jahre	1:13:31	LENNARTZ Burkhard	1967	19.11.1995	Köln-Porz
29 Jahre					
30 Jahre	1:14:08	LENNARTZ Burkhard	1967	31.08.1997	Leichlingen
31 Jahre	1:23:34	ZIEGERT Jürgen	1964	19.11.1995	Köln-Porz
32 Jahre	1:21:19	SCHMIDT Jörg	1966	30.08.1998	Leichlingen
33 Jahre	1:17:24	VON WITSCHER Felix	1972	13.04.2005	Ruppichteroth
34 Jahre	1:24:21	OBERNDÖRFER Martin	1972	15.04.2006	Düsseldorf
35 Jahre	1:21:33	STEEGER Udo	1960	27.08.1995	Leichlingen
36 Jahre					
37 Jahre	1:25:53	KUCK Rainer	1964	18.02.2001	Köln-Porz
38 Jahre	1:13:18	STUPP Friedhelm	1960	25.10.1998	Refrath
39 Jahre	1:13:38	STUPP Friedhelm	1960	18.04.1999	Köln-Porz-Zündorf
40 Jahre	1:18:33	WEYER Alois	1955	09.04.1995	Köln-Porz-Zündorf
41 Jahre	1:13:18	STUPP Friedhelm	1960	22.04.2001	Köln-Porz-Zündorf
42 Jahre	1:23:35	SCHEIBE Ralf	1961	14.02.2003	Köln-Porz
43 Jahre	1:19:54	LOHRENGEL Udo	1951	07.05.1994	Rheine-Elte
44 Jahre	1:20:25	LOHRENGEL Udo	1951	05.03.1995	Niederzier
45 Jahre	1:18:45	PIETRAS Arnold	1951	16.11.1996	Bonn
46 Jahre	1:20:28	LOHRENGEL Udo	1951	02.02.1997	Köln-Porz
47 Jahre	1:20:07	LÄMMLEIN Franz	1952	05.04.1999	Paderborn
48 Jahre	1:22:13	LÄMMLEIN Franz	1952	13.02.2000	Köln-Porz
49 Jahre	1:21:17	LÄMMLEIN Franz	1952	18.02.2001	Köln-Porz
50 Jahre	1:21:18	LÄMMLEIN Franz	1952	17.02.2002	Köln-Porz
51 Jahre	1:23:29	STEMEL Jürgen	1955	07.05.2006	Alfter
52 Jahre	1:25:46	LÄMMLEIN Franz	1952	28.04.2004	Benrath
53 Jahre	1:23:44	LÄMMLEIN Franz	1952	04.04.2005	Duisburg
54 Jahre	1:24:05	LÄMMLEIN Franz	1952	12.02.2006	Refrath
55 Jahre	1:23:40	LÄMMLEIN Franz	1952	24.11.2007	Essen
56 Jahre	1:25:49	TEWS Karl Heinz	1950	08.07.2006	Köln
57 Jahre	1:28:49	LÄMMLEIN Franz	1952	04.07.2009	Duisburg
58 Jahre	1:30:36	KLEIN Siegfried	1940	28.03.1998	Bensberg
59 Jahre	1:37:52	LOHRENGEL Udo	1951	25.04.2010	Bonn
60 Jahre	1:32:26	GUST Ernst	1941	17.03.2001	Köln-Rodenkirchen
61 Jahre	1:28:10	WOLNIACK Manfred	1936	22.06.1997	Trier
62 Jahre	1:35:04	KLEIN Siegfried	1940	05.04.2002	Ruppichteroth
63 Jahre	1:55:39	LINDNER Heiner	1941	14.02.2003	Köln-Porz
64 Jahre	1:55:26	MÜLLER Walter	1937	16.09.2001	Köln
65 Jahre	1:40:59	WOLNIACK Manfred	1936	22.04.2001	Köln-Porz-Zündorf
66 Jahre	1:42:09	WOLNIACK Manfred	1936	26.03.2002	Bensberg
67 Jahre	1:38:55	KOPPATSCH Wolfgang	1932	27.03.1999	Bensberg
68 Jahre	1:46:19	KLEIN Siegfried	1940	20.04.2008	Bonn
69 Jahre	1:44:59	KLEIN Siegfried	1940	26.04.2009	Bonn
70 Jahre	1:48:16	KLEIN Siegfried	1940	25.04.2010	Bonn
71 Jahre					
72 Jahre					
73 Jahre	2:45:30	STOCK Wolfgang	1935	05.10.2008	Köln

Folgenden Übersichten werden in den VN angeboten:

10 km **Männer**, alle Jahrgänge (VN 72-10)
 21,1 km **Männer**, alle Jahrgänge (VN 73-10)
 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