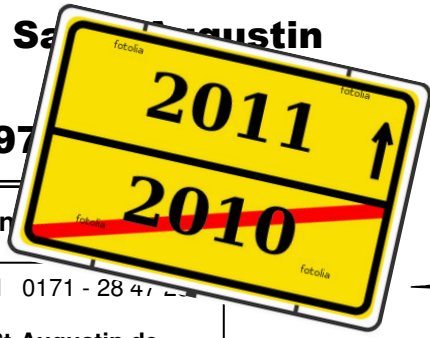


Tel. 0261 911 301 Mobil 0171 - 28 47 222  
 Fax 0261 911 302  
 info@LLG-St-Augustin.de, www.LLG-St-Augustin.de  
 www.marathon-und-mehr.de



Lohmar, 19.12.2010

# Vereinsnachrichten 74-10

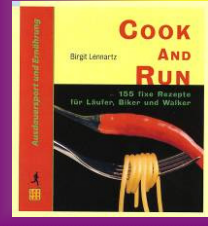
**Weihnachten, Feiertage, Familie: Das bedeutet viel essen, viel Familie, wenig Bewegung und wenig frische Luft. Darum hier ein paar Termine, an denen wir gemeinsam einen Ausgleich dazu schaffen könnten:**

**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. Weihnachtsbratenundkeksevernichtungslauf Dauer je nach Wunsch

**Sonntag, 02.01.**, 10 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, Rothenbach.

**Schnell, einfach und gesund.**  
 So ist die Vorgabe für 155 Rezepte in diesem Buch: Schnelle und einfache Zubereitung für Training und Wettkampf. Die Gerichte sind optimal für den Alltag geeignet, in dem erfahrungsgemäß wenig Zeit zum Kochen bleibt. Ideal für Sportler, die ihre Zeit lieber in der Natur als am Herd oder beim Einkauf verbringen. Kalorienzählen ist nicht nötig.

**Cook And Run, 155 fixe Rezepte für Läufer, Biker und Walker, Birgit Lennartz, LAS-Verlag, ISBN 3-89787-170-X, 168 Seiten, € 14,80**



Seiten: 168 Seiten  
 Preis: € 16,80  
 LLG Mitglieder mit 10 % Rabatt

**Rolf und Birgit** gaben die Schlagzahl vor und **Jürgen** und ich bemühten uns um Kontakt. Nach ca. 1000 m orientierten wir uns zum Ausgangspunkt zurück, derweil Rolf und Birgit uns entgegen kamen und sich des nächsten 1.500ers annahmen. So mancher Spaziergänger war ob dieses Tempos fast von den Socken bzw. Schuhen, denn es war tief oder glatt, aber richtig beschuht kein Thema. 4-mal ging es so durch den herrlichen Winterwald und die Freude war allen, weil es gut lief, ins Gesicht geschrieben.

Am 18.12., bei herrlichem Sonnenschein und attraktiven -4°, trafen wir uns am Rothenbach, um 4x1500 oder was Ähnliches abzureißen. Noch bevor wir uns ins Zeug legen konnten, tauchte et Rothenbachs Bettina auf, allerdings dieses Geläuf nur spazierengehend zu nutzen. Gleichwohl war es mal wieder schön, die so spärlich Auftretende vor Ort zu sehen. Ich war froh, das Häbät nicht vor Ort war...



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

**Wer feiert seinen Geburtstag?**

19.12. Karl-Heinz Poppe 51 Jahre
19.12. Rocco Lo Bartolo 40 Jahre
21.12. Herbert Einsiedel 52 Jahre
21.12. Jochen Herrmann 40 Jahre
21.12. Martin Oberndörfer 38 Jahre

**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. 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
22 Jahre	3:11:52	SÖRENSEN Christian	1978	01.10.2000	Köln
23 Jahre	3:05:13	SÖRENSEN Christian	1978	23.09.2001	Otterndorf
24 Jahre					
25 Jahre	2:56:02	TEWS Andreas	1972	05.10.1997	Köln
26 Jahre	2:49:55	TEWS Andreas	1972	19.04.1998	Rotterdam/NED
27 Jahre	2:41:27	LENNARTZ Burkhard	1967	26.03.1994	Bensberg
28 Jahre	2:38:41	LENNARTZ Burkhard	1967	29.10.1995	Frankfurt
29 Jahre	2:40:25	LENNARTZ Burkhard	1967	27.10.1996	Essen
30 Jahre	2:33:56	LENNARTZ Burkhard	1967	05.10.1997	Köln
31 Jahre	2:55:34	VON WITSCH Felix	1972	13.12.2003	Bad Honnef
32 Jahre	2:45:44	VON WITSCH Felix	1972	18.04.2004	Weilburg
33 Jahre	2:55:26	VON WITSCH Felix	1972	27.03.2005	Bensberg
34 Jahre	3:03:00	LENNARTZ Burkhard	1967	02.12.2001	Bad Honnef
35 Jahre	2:52:21	STEEGER Udo	1960	17.09.1995	Duisburg
36 Jahre	2:52:56	STEEGER Udo	1960	23.03.1996	Bensberg
37 Jahre	2:58:22	LENNARTZ Burkhard	1967	13.12.2004	Bad Honnef
38 Jahre	2:46:34		1956	26.03.1994	Bensberg
39 Jahre	2:44:57	LANDSTORFER Dieter	1956	17.09.1995	Regensburg
40 Jahre	2:45:15	STEIMEL Jürgen	1955	29.10.1995	Frankfurt
41 Jahre	3:06:18	HASSEL Bernhard	1958	04.12.1999	Bad Honnef
42 Jahre	2:49:30	SCHWERK Wolfgang	1955	22.03.1997	Bensberg
43 Jahre	2:43:13	LOHRENGEL Udo	1951	29.05.1994	Hannover
44 Jahre	2:55:10	LOHRENGEL Udo	1951	08.04.1995	Rodenbach
45 Jahre	3:09:41	FRANK Reinhold	1955	16.09.2000	Wright Patterson/USA
46 Jahre	2:53:55	SCHWERK Wolfgang	1955	14.10.2001	Essen
47 Jahre	2:52:11	LÄMMLEIN Franz	1952	25.04.1999	Hamburg
48 Jahre	2:56:31	LÄMMLEIN Franz	1952	30.04.2000	Duisburg
49 Jahre	2:57:52	KUCHT Klaus-Dieter	1948	05.10.1997	Köln
50 Jahre	2:56:51	FORMANSKI Karl Heinz	1945	08.04.1995	Rodenbach
51 Jahre	3:04:13	MAATZ Helmut	1947	28.03.1998	Bensberg
52 Jahre	2:58:10	LÄMMLEIN Franz	1952	08.10.2004	Essen
53 Jahre	3:02:57	LÄMMLEIN Franz	1952	15.05.2005	Essen
54 Jahre	2:57:44	LÄMMLEIN Franz	1952	15.10.2006	Essen
55 Jahre	2:55:03	LÄMMLEIN Franz	1952	14.10.2007	Essen
56 Jahre	2:59:49	LÄMMLEIN Franz	1952	14.09.2008	Münster
57 Jahre	3:08:55	LÄMMLEIN Franz	1952	28.03.2009	Bensberg
58 Jahre	3:08:27	LÄMMLEIN Franz	1952	02.05.2010	Düsseldorf
59 Jahre	3:10:36	TEWS Karl Heinz	1950	03.05.2009	Düsseldorf
60 Jahre	3:21:34	RAUSCH Alexander	1950	12.09.2010	Münster
61 Jahre	3:15:04	WOLNIACK Manfred	1936	27.04.1997	Hamburg
62 Jahre	3:33:24	STOCK Wolfgang	1935	05.10.1997	Köln
63 Jahre	3:54:48	STOCK Wolfgang	1935	28.03.1998	Bensberg
64 Jahre	3:57:43	GUST Ernst	1941	23.04.2005	Bonn
65 Jahre	4:29:24	STOCK Wolfgang	1935	26.03.2000	Bensberg
66 Jahre	3:42:18	WOLNIACK Manfred	1936	20.04.2002	Bonn
67 Jahre	3:54:01	WOLNIACK Manfred	1936	24.04.2004	Bonn
68 Jahre					
69 Jahre	4:41:55	WOLNIACK Manfred	1936	23.04.2005	Bonn
70 Jahre	5:09:29	STOCK Wolfgang	1935	31.10.2005	Frankfurt
71 Jahre	5:17:21	STOCK Wolfgang	1935	02.04.2006	Bonn
72 Jahre					
73 Jahre	6:12:47	STOCK Wolfgang	1935	26.10.2008	Frankfurt

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 (VN 74-10)  
 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