

Tel. 05271 911 301 Mobil 0171 - 28 47 222
 Fax 05271 911 302
 info@LLG-St-Augustin.de, www.LLG-St-Augustin.de
 www.marathon-und-mehr.de



LLG
St.

Augustin

Lohmar, 22.12.2010

Vereinsnachrichten 75-10

Längst Vollmondnacht war versprochen, Versprechen gehalten!

Juchei, das war eine frische Lauferei. -5°, aber nur wo wir noch nicht waren... Auf dem Foto scheint über uns der Mond und leuchtete die Strecke aus. Auf dem Hinweg im Rücken und auf dem Rückweg von vorne. Rechts von Birgit, vom Bauhof Loh-mar mit Warnweste im Einsatz, die liebe Stefanie.

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



Auffällig noch bei Norbert die leuchtenden Ohren... Es war eine eigenartige Stimmung an der Sieg. Bodennebel hüllte alles ein, zeitweilig auch den Weg und darüber der Mond und die Sterne. Recht flotten Schrittes waren die Acht unterwegs, wobei sich Martin mit einem Temporitt in 68 Minuten hervortat und da Siggie, sein Alter trotzend, ihm dicht auf den Fersen war.

JaHrEsHaUpTvErSaMmLuNg

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

Restaurant
„En de Kohweed“
Beginn: 17 Uhr

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, 25.12. 10.30 Uhr RothenbachPp, Tempoläufe 4-6 x 1000

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.

Wer feiert seinen Geburtstag?

21.12. **Herbert Einsiedel** 52 Jahre

21.12. **Jochen Herrmann** 40 Jahre

21.12. **Martin Oberndörfer** 38 Jahre

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

31.12. **Bonn**, NeitzelB+A, KucherO

SohniT, Reinisch

31.12. **Gummersbach**, Oberndörfer, Tesch

31.12. **Köln**, LennartzBi, Dürr

09.01. **Kevelaer**, Lämmlein

16.01. **Pulheim**, 3 (4)Manschaften

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.



Erstmals begreift die Wissenschaft, was beim Laufen wirklich geschieht ... und das hat herzlich wenig mit Beta-Endorphinen zu tun.

Andreas Marlovits geht zentrale Fragen, die sich jedem Läufer täglich stellen, unter einem konsequent psychologischen Blickwinkel an:

Worin liegt die Sog-Kraft des Laufens begründet, dem eine beinahe mythische Heilwirkung zugeschrieben wird und dem es gelingt, als Massenphänomen unsere ganze Industrie-Kultur zu bewegen?

Wodurch bewirkt das Laufen, dass wir uns während oder nach dem Lauf so wohl fühlen, oder auch nicht?

Was ist eigentlich das Heilsame am Laufen?

Wovor will uns der innere Schweinehund schützen?

Kann Laufen Selbst-Therapie sein?

Wo wird Laufen zur Sucht und zum Davon-Laufen?

Die Ergebnisse sind verblüffend, denn: Der wahre Lauf findet im Kopf statt!



Seiten: 192 Seiten

Preis: € 14,80

LLG Mitglieder mit 10 % Rabatt

ALTER	LEISTUNG	NAME	JAHRGANG	DATUM	ORT
17 Jahre	38:36	TESCH Natalie	1991	09.05.2008	Neuwied
18 Jahre					
19 Jahre					
20 Jahre					
21 Jahre	42:15	GÜNTHER Marlen	1983	20.11.2004	Köln-Porz
22 Jahre	41:30	GÜNTHER Marlen	1983	07.06.2005	Wesseling
23 Jahre	38:17	GÜNTHER Marlen	1983	31.12.2006	Herne
24 Jahre	40:15	KRESSE Nicole	1973	19.01.1997	Köln-Porz
25 Jahre	36:50	KRESSE Nicole	1973	20.05.1998	Sonsbeck
26 Jahre					
27 Jahre	47:50	MENZ Britta	1973	12.06.2000	Herdecke
28 Jahre	44:41	LENK Kerstin	1969	28.06.1997	Troisdorf
29 Jahre	35:52	LENNARTZ Birgit	1965	11.09.1994	Usingen
30 Jahre	36:27	LENNARTZ Birgit	1965	28.05.1995	Bonn
31 Jahre	36:45	LENNARTZ Birgit	1965	26.05.1996	Bonn
32 Jahre	36:25	LENNARTZ Birgit	1965	26.04.1997	Andernach
33 Jahre	37:07	LENNARTZ Birgit	1965	04.04.1998	Wegberg
34 Jahre	36:32	LENNARTZ Birgit	1965	26.09.1999	Hilden
35 Jahre	36:14	LENNARTZ Birgit	1965	05.09.2000	Dürwiss
36 Jahre	35:55	LENNARTZ Birgit	1965	20.05.2001	Bonn
37 Jahre	37:47	LENNARTZ Birgit	1965	06.01.2002	Düren
38 Jahre	38:41	LENNARTZ Birgit	1965	13.07.2003	Troisdorf
39 Jahre	39:21	LENNARTZ Birgit	1965	27.04.2004	Köln
40 Jahre	37:59	LENNARTZ Birgit	1965	23.04.2005	Köln
41 Jahre	42:52	LENNARTZ Birgit	1965	31.12.2006	Lohmar
42 Jahre	39:20	LENNARTZ Birgit	1965	11.05.2007	Refrath
43 Jahre	38:10	LENNARTZ Birgit	1965	28.09.2008	Polch
44 Jahre	38:56	LENNARTZ Birgit	1965	04.10.2009	Polch
45 Jahre	39:34	LENNARTZ Birgit	1965	19.08.2010	Köln
46 Jahre	49:41	SCHUY Gerlinde	1957	14.03.2003	Leverkusen
47 Jahre	49:37	BUSLEI Gisela	1960	02.06.2007	Troisdorf
48 Jahre	52:29	BUSLEI Gisela	1960	23.08.2008	Troisdorf
49 Jahre	51:25	SCHUY Gerlinde	1957	05.03.2006	Leverkusen
50 Jahre	52:22	BUSLEI Gisela	1960	19.08.2010	Köln
51 Jahre	53:46	WEITERMANN Ursula	1949	16.01.2000	Köln-Porz
52 Jahre	50:54	WEITERMANN Ursula	1949	20.05.2001	Bonn
53 Jahre	51:34	GERLACH Anne	1950	23.09.2003	Wesseling
54 Jahre	50:34	GUTBRODT Dietlinde	1942	16.09.1996	Friedrichstadt
55 Jahre	45:10	GUTBRODT Dietlinde	1942	06.05.1997	Niebuß
56 Jahre	56:27	WEITERMANN Ursula	1949	30.07.2005	Troisdorf
57 Jahre	57:00	WEITERMANN Ursula	1949	15.10.2006	Köln
58 Jahre	54:59	WEITERMANN Ursula	1949	02.06.2007	Troisdorf
59 Jahre					
60 Jahre	57:06	GERLACH Anne	1950	29.08.2010	Troisdorf
61 Jahre					
62 Jahre	1:07:35	MERTEN Kläre	1933	08.01.1995	Köln-Porz
63 Jahre	1:06:22	MERTEN Kläre	1933	14.04.1996	Porz-Zündorf

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 (VN 75-10)
 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