

Langlaufgem  
Geschäftsst  
Feldstraße 4



ugustin  
ar-Inger



LLG  
St.

Vereinsnummer der 30

Ein Sack voll Gesundheit

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-walden.de

Augustin

Lohmar, 29.12.2010

## Vereinsnachrichten 78-10

**Es dürfte wohl keinem, auch nicht den nur gelegentlich Laufenden entgangen sein, dass der Untergrund sich derzeit als problematisch erweist.**

Dort, wo man den gefallenen Schnee unbehandelt gelassen hat und sich nur Menschen zu Fuß bewegt haben, ist auch Laufen gut möglich. Wo das Räderwerk der Bauhöfe oder Autoverkehr eingewirkt haben, wird es schon schwieriger und es bedarf Übung und entsprechendem Schuhmaterial. Dann ist Laufen fast überall möglich.

Da diese Voraussetzungen aber nur rudimentär bei etlichen TeilnehmerInnen an Silvesterläufen ausgeprägt sind, weil sich auch zu viele Freizeitgestalter unter die LäuferInnen mischen, kann es sich kein Veranstalter leisten, dem nicht Rechnung zu tragen.

So mussten bisher bundesweit 24 Silvesterläufe abgesagt werden und in unserer Region ist davon BONN, SIEGEN, REMSCHEID und HERNE betroffen.

In **Gummersbach** hat man die letzten 2 Tage genutzt, dass zu tun was möglich war und wird eine Strecke anbieten, die sich zwar etwas von der bisher bekannten abhebt, aber auch so anstrengend genug ist.

In **Euskirchen** wurde ebenso gewerkelt und gehandelt und wird, wenn nicht Regen oder viel Neuschnee fällt, stattfinden.

In **Köln** „is et noch immer jot jejanne“, denn von keinen Aktivitäten weiß man nix. Der 3-Rundenkurs in der Merheimer Heide sollte (mit Übung auf diesem Geläuf und entsprechender Bereifung) aber zu belaufen sein.

Abschließend möchte ich dennoch klarstellen, dass fehlende Übung oder übermäßiger Ehrgeiz keine Basis für einen nicht allzu wörtlich zu nehmenden „Guten Rutsch“ ins neue Jahr sind.

Mit dieser Ausgabe der VN beginnend werde ich die Bahnzeiten über 3, 5 und 10.000 m in den vorhandenen Jahrgängen gegenüberstellen, zum Vergleich, zum Staunen, zum Einschätzen zur Motivation, zur Freude, zum Erinnern. Es ist wie meistens – nie zu früh und selten zu spät.

### Bewegung und ein wenig frische Luft gefällig?

**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.

Die neuen Altersklassen in die sich so einige hochgedient haben, sind bereits auf der Homepage für Männer und Frauen veröffentlicht. Ein paar hat es ganz übel erwischt, denn sie dürfen oder müssen sich mit neuen Dimensionen per AK befassen. Ca. 2 Tage bleiben noch, um die neue AK zu akzeptieren und ins Herz zu schließen. Da der überwiegende Teil der Besetzung deutlich jünger aussieht, als es die Altersklassen verheißen wollen ist es ratsam, immer den Ausweis dabei zu haben!

Die Anmeldungen für **Pulheim** sind erfolgt. Mit 4 Teams wird die LLG am Start sein. 2 Männermannschaften, 1 Frauenschaft und eine Mixtruppe. Dort ist eine Position vakant. Dieses „Loch“ zu stopfen sollte kein Problem.

Denkt an die Bildung von Fahrgemeinschaften. Schaut in die Karte wo Pulheim liegt. 10.15 Uhr erfolgt der Start. Spätestens 30 Minuten vorher sollten alle Startläufer umgezogen und temperiert vor Ort sein. Der Rest ist vor Ort und unterstützt, hilft, ist parat, fiebert. Wer später kommt, sollte es vorher mitteilen.

Unser Platz in der Pausenhalle ist hinter der Bühne. Ich werde früh vor Ort sein und Tische und Bänke dort platzieren. Alle persönlichen Sachen sind dort abzulegen bzw. abzulegen

Das Startgeld zahlt der Verein, die Lust müsst Ihr selbst mitbringen, der Spaß kommt von alleine.

### Jubiläen-Ecke

Im **Januar** sind im Verein:

Karl-Heinz Formanski	17 Jahre
Siegfried Klein	14 Jahre
Bernd Nitsche	14 Jahre
Alexander Rausch	14 Jahre
Günter Stolzenberg	14 Jahre
Frank Grischke	12 Jahre
Gerhard Pohle	12 Jahre
Dierk Vollmer	12 Jahre
<b>Ralf Kläser</b>	<b>10 Jahre</b>
Gisela Buslei	8 Jahre
Marlies Wimmeroth	7 Jahre
Marion Bader	6 Jahre
Anja Isbanner	3 Jahre

### Wer feiert seinen Geburtstag?

07.01. Birgit Wilms	45 Jahre
10.01. Manfred Licharz	68 Jahre
11.01. Eugen Kuntzmann	72 Jahre
18.01. Angelika Engels	55 Jahre

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

31.12. <b>Gummersbach</b> , Oberndorfer, Tesch, EngelsA+H, Ziegert
31.12. <b>Köln</b> , LennartzBi, Dürr
09.01. <b>Kevelaer</b> , Lämmlein
16.01. <b>Pulheim</b> , 3 (4)Mannschaften

### Noch Startkarten für:

- 13.03. Leverkusen (5)
- 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.

### JaHrEsHaUpTvErSaMmLuNg

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

Restaurant  
„En de Kohweed“  
Beginn: 17 Uhr

Hautnah  
Kosmetikstudio  
Birgit Wilms  
Lambertstr. 3,  
Siegburg-Wolsdorf  
02241-1460298  
hautnah-wellness.de

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

Geschäftsführer : Udo Lohregel  
Kassierer : Wolfgang Menzel



Am 28.12. vor 25 Jahren hat **Lothar Prang** im Alter von 39 Jahren mit dem Laufen angefangen und nun sind es etwa 73974 Kilometer, die er in all den Jahren gelaufen ist. „Ich erinnere mich noch gut an den ersten Lauf mit meinem Schwager. Es war eine Strecke von etwa 4 Kilometer, Anfangs lief es super und dann war ich nachher so platt, dass ich beim Einsteigen in den Wagen Wadenkrämpfe. Mehr zufällig bin ich dann zu Spiridon Rureifel gestoßen und dann kam der läuferische Ehrgeiz. Später bin ich dann für den Dürener TV gelaufen und dann für die LLG St. Augustin. Inzwischen sind es 59 Marathons, der Rennsteiglauf und zahlreiche weitere Wettkämpfe. Seit ein paar Jahren laufe ich nur noch so zum Spaß. Das nächste Ziel: die zweimalige Erdumrundung zu schaffen.“

ALTER	LEISTUNG	NAME	JAHRGANG	DATUM	ORT
25 Jahre	9:54,88	TEWS Andreas	1972	04.05.1997	Wuppertal
26 Jahre	9:42,59	TEWS Andreas	1972	20.08.1998	Bergisch Gladbach
27 Jahre					
28 Jahre					
29 Jahre					
30 Jahre					
31 Jahre					
32 Jahre					
33 Jahre	11:06,4	OBERNDÖRFER Martin	1972	01.06.2005	Siegburg
34 Jahre	10:21,20	OBERNDÖRFER Martin	1972	03.06.2006	Siegburg
35 Jahre					
36 Jahre					
37 Jahre					
38 Jahre	9:30,54	STUPP Friedhelm	1960	20.08.1998	Euskirchen
39 Jahre					
40 Jahre	11:48,48	MÜLLER Harald	1967	06.06.2007	Köln
41 Jahre	9:16,39	STUPP Friedhelm	1960	16.08.2001	Bergisch Gladbach
42 Jahre	12:17,34	MÜLLER Harald	1967	02.09.2009	Düsseldorf
43 Jahre	9:59,1	LOHRENGEL Udo	1951	22.06.1994	Düsseldorf
44 Jahre	10:07,36	LOHRENGEL Udo	1951	25.05.1995	Köln
45 Jahre					
46 Jahre					
47 Jahre					
48 Jahre	10:58,0	LÄMMLEIN Franz	1952	23.08.2000	Düsseldorf
49 Jahre					
50 Jahre	10:44,67	LOHRENGEL Udo	1951	16.08.2001	Bergisch Gladbach
51 Jahre	11:13,60	TESCH Norbert	1959	23.06.2010	Köln
52 Jahre					
53 Jahre	11:30,25	LOHRENGEL Udo	1951	08.08.2004	Bergisch Gladbach
54 Jahre					
55 Jahre	11:24,53	LOHRENGEL Udo	1951	17.08.2006	Bergisch Gladbach
56 Jahre					
57 Jahre	11:55,66	LOHRENGEL Udo	1951	14.08.2008	Bergisch Gladbach
58 Jahre					
59 Jahre	12:32,59	LOHRENGEL Udo	1951	12.08.2010	Bergisch Gladbach
60 Jahre	12:05,74	VOLLMER Dierk	1941	12.05.2001	Leverkusen
61 Jahre					
62 Jahre					
63 Jahre	11:37,6	KOPPATSCH Wolfgang	1932	05.07.1995	Euskirchen
64 Jahre	12:35,22	VOLLMER Dierk	1941	09.08.2005	Bergisch Gladbach
65 Jahre	11:18,83	KOPPATSCH Wolfgang	1932	25.06.1997	Oedt
66 Jahre	11:43,36	KOPPATSCH Wolfgang	1932	20.08.1998	Euskirchen
67 Jahre					
68 Jahre					
69 Jahre	12:39,2	KOPPATSCH Wolfgang	1932	30.05.2001	Westerburg
70 Jahre					
71 Jahre					
72 Jahre					
73 Jahre					
74 Jahre	12:13,46	KOPPATSCH Wolfgang	1932	17.08.2006	Bergisch Gladbach

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 (VN 78-10)  
 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 (VN 76-10)  
 42,2 km **Frauen**, alle Jahrgänge (VN 77-10)  
 3000 m **Frauen**, alle Jahrgänge  
 5000 m **Frauen**, alle Jahrgänge  
 10000 m **Frauen**, alle Jahrgänge