

**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, 25.01.2011

Vereinsnachrichten 05-11

1. Nun ist der Staffelmara... bereits Geschichte und was für eine! Erfreulich die Vielfalt der Berichte und Fotos Pulheim auf unserer Homepage.

2. 23. Januar, 1. Lauf der 3-teiligen Winterlaufserie des GSV Porz im Freizeitgelände Leidenhausen.

Das Wetter kam am frühen Sonntagmorgen noch relativ passabel daher, aber dennoch „fehlten“ über 100 der Vorangemeldeten. Mit der „Nachmeldeflut“ von ca. 150 LäuferInnen konnte das allerdings gut aufgefangen werden. Die Strecke war wasser- und matschfrei und so wurden durchweg tolle Rundenzeiten in der kleinen (3x 5 km), mittleren (3x10 km) und großen Serie (10,15 und 21 km) hingelegt. Auch **WolfgangK** schaute vorbei. Da er gesundheitlich einer deutlichen Verbesserung entgegen sehen kann und seine sportlichen Aktivitäten es auch wieder zulassen, spekuliert er mit seinem ersten Auftritt nach längerer Auszeit beim 2. Lauf der Serie.

BirgitL dagegen, ist zurzeit gut in Schuss und meldete für die mittlere und große Serie, mal wieder in Vorbereitung auf den Marathon in Antalya Anfang März. Die Doppelbelastungen mit (2 Wettkämpfe) mit Pseudopause sind eine brauchbare Vorbereitung, wenn man sich in der Winterzeit am Laufen langer Einheiten gehindert sieht. Die ersten 10 km für die kleine Serie gingen in 42 Minuten weg und es war nicht leicht, aber auch nicht schwer. Gut temperiert ging es dann 23 Minuten später auf die zweiten 10 km. Schon bei der Hälfte in genau 20 Minuten war klar, dass es jetzt besser rollte und die Kilometer in 3:58 bis 4:02 locker von der Hand gingen. Nach knapp über 40 Minuten war das Ding im Kasten und der Grundstein für die Seriensiege gelegt.

FrankK war in besonderem Auftrag auf der Strecke. Einen Laufkollegen unter 50 Minuten ziehen lautete das Thema. Die Auftragserfüllung stand ihm ins Gesicht geschrieben, denn er hatte 130 % abgeliefert! Den Kollegen und sich in 47 Minuten über die Strecke gepeitscht zu haben, ließ beide in Ehrfurcht vor sich selbst von einer großen Zukunft schwärmen. Am 06.02. geht's weiter.

3. Bonn Marathon und HM am 10.04.

Alle LLG'ler, die mir ihren Teilnahmewunsch mitgeteilt haben, stehen nunmehr in der Startliste. Damit ist das Thema vorerst abgeschlossen. Eine 2. und letzte Anmeldeserie für Vereinsmitglieder werde ich Ende Februar auflegen.

4. Es kam die Frage auf, woher unsere siegenden Damen in Pulheim die gelben Buffs herhaben.

Diese hätte es beim letztjährigen Silvesterlauf in Bonn gegeben, wenn er denn stattgefunden hätte. Gleichwohl war alles dafür vorbereitet und produziert. Wer sich ebenfalls mit so einem gelben Teil schmücken möchte, kann sich gerne an mich wenden.

5. Bonn und Köln haben Trennendes aber auch viel Gemeinsames. Zum Beispiel einen Nachlauf und beide am 1. Juni diesen Jahres. Großes Gezeter, Verrat am Laufsport und Benachteiligung der Läufer u.v.m. Die Foren quillen über und Bezeichnungen machen die Runde.

In solchen Fällen hilft mal kurz inne zu halten und nachzudenken, wie riesig die beiden Einzugsgebiete sind. Köln mit 1 Million Einwohner und einer ähnlichen Zahl im direkten Umland. Bonn mit 326.000 Einwohnern und einer gleichen Zahl im Umland haben ein derart hohes Potential an LäuferInnen, dass alle vorschnellen Äußerungen unlauteren Wettbewerbs dagegen verblasen und kein Thema sein können. Ein Veranstalter, der ein passables Angebot hat und das auch zu vertretbaren Preisen zu platzieren versteht, muss sich keine Sorgen machen, auf den angerührten Getränken sitzen zu bleiben.



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
Ralf Kläser	10 Jahre
Gisela Buslei	8 Jahre
Marlies Wimmeroth	7 Jahre
Marion Bader	6 Jahre
Anja Isbanner	3 Jahre

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

23.01.	Köln, LennartzBi, Kyron
29.01.	Düsseldorf, LennartzBi
30.01.	Köln, Dürr, Pohle, Tews Lohrengel
30.01.	Königswinter, Tesch, Groß, Oberndörfer, LennartzBi, EngelsA+H, Reinisch
13.03.	Kandel, NeitzelB+A
13.03.	Leverkusen, Tesch, Reinisch
20.03.	Steinfurt, Oberndörfer
26.03.	Bensberg, Tesch

Wer feiert seinen Geburtstag?

23.01.	Alois Weyer	56 Jahre
29.01.	Walter Müller	74 Jahre
30.01.	Klaus Braun	44 Jahre
02.02.	Elke Poreski	46 Jahre

TRAININGSZEITEN/-Orte:
Montag, Siegrunde, St. Au-Menden
Dienstag, Abendrunde, Rothenbach
Donnerstag, Abendrunde, Rothenb.
Samstag, Lange Runde, Rothenbach nach vorheriger Absprache

Noch Startkarten für:

13.03.	Erfstadt (3)
13.03.	Leverkusen (3)
13.03.	Kandel (1)
20.03.	Steinfurt (2)
26.03.	Königsforst (4)
27.03.	Köln (3)
03.04.	Freiburg (2)
10.04.	Bonn (4)
17.04.	Weilburg (2)
24.04.	Düsseldorf (2)
01.05.	St. Wendel (2)
01.05.	Frechen (2)
08.05.	Düsseldorf (5)

**(In Klammern Restkontingent)
Weitere Veranstaltungen bitte nachfragen.**

Einladung zur

Jahreshauptversammlung

der LLG St. Augustin

am Sonntag, den 13. Februar 2011 um 17.00 Uhr im

Restaurant „En de Kohweed“
Siegstraße 8, 53757 Sankt Augustin

TAGESORDNUNG

1. Bericht des Vorstandes
2. Kassenbericht der Kassenprüfer
3. Entlastung des Vorstandes
4. Beschlussfassung über vorliegende Anträge*
5. Verschiedenes

*Schriftlich bis 22.01.11 an die Geschäftsstelle

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

Geschäftsführer : Udo Lohrengel
Kassierer : Wolfgang Menzel

Veranstaltungswart :
Marion Sohni

ALTER	LEISTUNG	NAME	JAHRGANG	DATUM	ORT
17 Jahre	10:48,21	TESCH Natalie	1991	12.05.2008	Sankt Augustin
18 Jahre					
19 Jahre					
20 Jahre					
21 Jahre					
22 Jahre					
23 Jahre	10:29,85	GÜNTHER Marlen	1983	03.06.2006	Siegburg
24 Jahre					
25 Jahre					
26 Jahre					
27 Jahre					
28 Jahre					
29 Jahre	10:28,0	LENNARTZ Birgit	1965	17.05.1994	Ratingen
30 Jahre	10:08,51	LENNARTZ Birgit	1965	25.08.1995	Troisdorf
31 Jahre					
32 Jahre	10:40,40	LENNARTZ Birgit	1965	09.05.1997	Troisdorf
33 Jahre					
34 Jahre					
35 Jahre	10:06,59	LENNARTZ Birgit	1965	17.08.2000	Bergisch Gladbach
36 Jahre	10:37,58	LENNARTZ Birgit	1965	16.08.2001	Bergisch Gladbach
37 Jahre					
38 Jahre					
39 Jahre					
40 Jahre					
41 Jahre					
42 Jahre	11:18,25	LENNARTZ Birgit	1965	16.08.2007	Bergisch Gladbach
43 Jahre	11:11,49	LENNARTZ Birgit	1965	14.08.2008	Bergisch Gladbach
44 Jahre	11:17,36	LENNARTZ Birgit	1965	13.08.2009	Bergisch Gladbach
45 Jahre	11:15,57	LENNARTZ Birgit	1965	12.08.2010	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 (VN 02-11)
 10000 m **Männer**, alle Jahrgänge (VN 04-11)

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 (VN 05-11)
 5000 m **Frauen**, alle Jahrgänge
 10000 m **Frauen**, alle Jahrgänge