

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, 01.02.2011

Vereinsnachrichten 07-11

Nach einem erzwungenen Aussetzen in 2010 – der Rhein bemächtigte sich der Laufstrecke – war es in diesem Jahr fast optimal beim Insellauf in Königswinter am 30.01.

Insellauf



zur Insel
Grafenwerth

„nur“ -4°. LäuferInnen mit Flurtape wie z.B. HerbieE, kommen damit deutlich schlechter zurecht, als diejenigen mit z.B. Raufaser; sie hält einfach etwas wärmer! Gleichwohl haben die Temperaturen das Feld der Laufwilligen schon vorher und dann während des Laufes kräftig ausgedünnt. 370 erreichten das Ziel, wobei die TeilnehmerInnen der LLG allesamt für Furore sorgten. Passend zu den sehr guten Zeiten gab es auch gute Platzierungen auf einer Strecke, die einem die Angst

In den Höhenlagen des Rhein-Sieg Kreises war es mit -8° zwar sehr kalt, dafür schien die Sonne. Im Tiefland und am Rhein ließ der Nebel keinen Sonnenstrahl durch, dafür war es aber auch



vor den 10 km nehmen und Hoffnung für einen guten HM machen kann.

Um 10 Uhr wurde im Stadion gestartet und zunächst mussten 3 Runden abgespult werden, was bei der unterschiedlichen Leistungsfähigkeit schon nach 1 Runde zu Überrundungen führte. Die „Helden“ mussten außen vorbeigehen und abgingen an den Rhein, ohne Gegenwind in die 7. Auflage, ausgerichtet vom SSF Bonn Triathlon, Richtung Bad Honnef und zurück ins Stadion.

Wer sich für 2010 angemeldet hatte, erschien quasi automatisch in der Startliste für 2011, was aber nicht alle erkannt hatten und sich nochmals anmeldeten. So kamen deutlich über 500 Anmeldungen im Vorfeld zustande. Die Strecke ist so flach wie der Rhein und dementsprechend schnell. Ein Brücklein auf die Insel Grafenwerth als einziger Anstieg und Wende gibt den Blick auf die Führenden oder die Verfolger frei. Das kann ungeheuer motivieren...

MartinO und **BurkhardL** rannten voraus, weil es im Vorfeld hieß, die Duschen seien relativ schnell kalt. Wie ich später erfuhr, war das eine flottmachende Ente. **HerbieE** und **BirgitL** setzten den beiden nach und erzielten allesamt sehr gute Zeiten. **Auch NorbertT** und **FrankR** liefen, was sie sich vorgenommen hatten. **MartinO** schreibt: „Das war richtig gut! Das viele anstrengende Training des bisherigen Jahres hat sich ausgezahlt. Zur guten Tagesform kam eine völlig flache Strecke, kein spürbarer Wind und gute Tempogruppen hinzu. Die kalten Temperaturen haben mich nach dem Warmlaufen nicht mehr gestört. Die ersten 5 km in 19:10 Min zusammen mit HerbieE waren rasch vorbei. Danach lief ich mit „nicht-LLG Trainingspartner“ **Rafaelf** zusammen. Bei Km 11

konnten wir noch weiter zulegen und überholten eine 6 Läufer starke Gruppe. Danach sah ich **BurkhardL** etwa 150 m vor mir. Ich rannte so schnell es ging und beim Einbiegen ins Stadion hatte ich ihn direkt vor mir. Heute ging einfach alles, 250 m vor dem Ziel überholte ich ihn nach über 7 Jahren bei der LLG zum ersten Mal. Im Ziel meinte er scherzhaft, ich sollte ab jetzt nur noch mit Glocke laufen, damit er mein Heraneilen rechtzeitig hören kann. 57:14 sind nur 7 Sekunden langsamer als meine pers. 15 km Bestzeit aus dem Jahr 2007. So kann es dieses Jahr gerne weitergehen. Als nächstes bei der Refrathener Winterlaufserie.“

Jubiläen-Ecke

Im Februar sind im Verein:

Hans Eisenhuth	16 Jahre
Konrad Waßmann	15 Jahre
Karl-Heinz Bergmann	14 Jahre
Klaus-Dieter Kucht	14 Jahre
Lutz Forst	13 Jahre
Marianne Hohaus	13 Jahre
Franz Lämmlein	12 Jahre
Ursula Weitermann	11 Jahre
Norbert Dzialis	7 Jahre

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

13.02. Refrath, Oberndorfer
13.03. Kandel, NeitzelB+A
13.03. Leverkusen, Oberndorfer
Reinnisch, EngelsA+H
20.03. Steinfurt, Oberndorfer
26.03. Bensberg, Tesch

Wer feiert seinen Geburtstag?

30.01. Klaus Braun	44 Jahre
02.02. Elke Poreski	46 Jahre
04.02. Burkhard Lennartz	44 Jahre
11.02. Birgit Neitzel	48 Jahre

Noch Startkarten für:

- 13.03. Erftstadt (3)
- 13.03. Leverkusen (1)
- 13.03. Kandel (1)
- 20.03. Steinfurt (2)
- 26.03. Königswinter (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)
- 14.05. Lohmar (5)

(In Klammern Restkontingent)
Weitere Veranstaltungen bitte nachfragen.



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

Geschäftsführer : Udo Lohrengel
Kassierer : Wolfgang Menzel

Veranstaltungswart :
Marion Sohni

ALTER	LEISTUNG	NAME	JAHRGANG	DATUM	ORT
23 Jahre	38:18,52	GÜNTHER Marlen	1983	31.08.2006	Bergisch Gladbach
24 Jahre	36:41,76	KRESSE Nicole	1973	27.04.1997	Köln
25 Jahre					
26 Jahre					
27 Jahre					
28 Jahre					
29 Jahre					
30 Jahre	36:33,67	LENNARTZ Birgit	1965	17.08.1995	Bergisch Gladbach
31 Jahre	39:22,99	BACH Monika	1964	14.10.1995	Aachen
32 Jahre					
33 Jahre					
34 Jahre	37:17,59	LENNARTZ Birgit	1965	11.09.1999	Köln
35 Jahre	35:39,26	LENNARTZ Birgit	1965	14.09.2000	Euskirchen
36 Jahre	37:01,67	LENNARTZ Birgit	1965	05.09.2001	Euskirchen
37 Jahre					
38 Jahre					
39 Jahre					
40 Jahre					
41 Jahre					
42 Jahre	39:43,07	LENNARTZ Birgit	1965	30.08.2007	Bergisch Gladbach
43 Jahre					
44 Jahre	40:39,09	LENNARTZ Birgit	1965	27.08.2009	Bergisch Gladbach
45 Jahre					

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 (VN 06-11)
10000 m **Frauen**, alle Jahrgänge (VN 07-11)

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

TRAININGSZEITEN-/Orte:

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