

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, 08.02.2011

Vereinsnachrichten 09-11



Meerhardt Extreme 2011, 100% Off-Road oder Crosslauf

Am Samstag den 05.02. richtete der TSV Dieringhausen zum 3. Mal den „Meerhardt Extreme“ aus. Auf die 12 weiblichen und 59 männlichen Starter wartete eine mit 310 HöM sehr anspruchsvolle Strecke quer durch die Meerhardt in Dieringhausen.

Der Schwierigkeitsgrad der Strecke wurde durch die äußeren Bedingungen weiter erhöht. So mussten viele tiefe, schlammige Wege und Wiesenpassagen durchquert werden. Während das für die Masse der TeilnehmerInnen sicher schon „lustig“ genug war, hat unser **Herbie** die Sache noch etwas verfeinert und ist von Much mit dem Rad zum Start gefahren, die Strecke in 46:14 abgelaufen und anschließend – natürlich – 1 Stunde mit dem Rad zurück nach Much. So kamen u.a. ca. 1000 HöM zusammen. Einmal Duathlet immer Duathlet. Herbie: „Heftig, saftig aber schön!“

2. Teil der 3teiligen Winterlaufserie in Porz Leidenhausen am 06.02. So ein bisschen Frühling und „er war wieder hier...“

Suchspiele, wo man die Unterschiede auf 2 Bildern erkennen soll, sind ja allgemein bekannt. Richtig: Die Farbe der Handschuhe, das Hemd darunter und die Startnummer...

BirgitL beteiligt sich an der mittleren und großen Winterserie in Porz und durfte die Strecke am Sonntag genau 5 mal ablaufen.

Über 10 km ging es direkt sehr flott zur Sache und sie hielt sich zurück, da ja kurz danach die 15 im Rahmen der großen Serie anstanden.

Wieder war das Ziel, alles im Marathonrenntempo abzuspielen. Nach ca. 43 Minuten war der erste Teil (Nr. 332) beendet und die Zeit reichte gerade, um sich mit einem trockenem Hemd und trockenen Handschuhe wieder auf den Weg zu machen, der allerdings an diesem Tag in sehr gutem Zustand war. Der Wind entlang der Trabrennbahn war allerdings stark und wer kein „Kreuz“ fand, der musste sich ihm alleine stellen. Zeitweilig zuckte sogar die Sonne durch den entlaubten Wald und alle strahlten weil sie dachten, es würde fotografiert.

Kommendes Wochenende beginnt die zweiteilige Serie in Refrath (13. + 27.02.) und auch da wird BirgitL sich mit der Teilnahme an der kl. und gr. Serie für den Marathon in Antalya reinhängen.

Ja, „er war wieder hier – in seinem Revier“, unser **WolfgangK**, der sich eine längere Auszeit gegönnt hat. Auf der 5 km-Strecke ließ er es in 26 Minuten erstmal locker angehen und erzählte mir, dass er sich gaaanz langsam wieder an längere Strecken heranarbeiten will.

Über 10 km ging es direkt sehr flott zur Sache und sie hielt sich zurück, da ja kurz danach die 15 im Rahmen der großen Serie anstanden.

Wieder war das Ziel, alles im Marathonrenntempo abzuspielen. Nach ca. 43 Minuten war der erste Teil (Nr. 332) beendet und die Zeit reichte gerade, um sich mit einem trockenem Hemd und trockenen Handschuhe wieder auf den Weg zu machen, der allerdings an diesem Tag in sehr gutem Zustand war. Der Wind entlang der Trabrennbahn war allerdings stark und wer kein „Kreuz“ fand, der musste sich ihm alleine stellen. Zeitweilig zuckte sogar die Sonne durch den entlaubten Wald und alle strahlten weil sie dachten, es würde fotografiert.

Kommendes Wochenende beginnt die zweiteilige Serie in Refrath (13. + 27.02.) und auch da wird BirgitL sich mit der Teilnahme an der kl. und gr. Serie für den Marathon in Antalya reinhängen.

Ja, „er war wieder hier – in seinem Revier“, unser **WolfgangK**, der sich eine längere Auszeit gegönnt hat. Auf der 5 km-Strecke ließ er es in 26 Minuten erstmal locker angehen und erzählte mir, dass er sich gaaanz langsam wieder an längere Strecken heranarbeiten will.

Über 10 km ging es direkt sehr flott zur Sache und sie hielt sich zurück, da ja kurz danach die 15 im Rahmen der großen Serie anstanden.

Wieder war das Ziel, alles im Marathonrenntempo abzuspielen. Nach ca. 43 Minuten war der erste Teil (Nr. 332) beendet und die Zeit reichte gerade, um sich mit einem trockenem Hemd und trockenen Handschuhe wieder auf den Weg zu machen, der allerdings an diesem Tag in sehr gutem Zustand war. Der Wind entlang der Trabrennbahn war allerdings stark und wer kein „Kreuz“ fand, der musste sich ihm alleine stellen. Zeitweilig zuckte sogar die Sonne durch den entlaubten Wald und alle strahlten weil sie dachten, es würde fotografiert.

Kommendes Wochenende beginnt die zweiteilige Serie in Refrath (13. + 27.02.) und auch da wird BirgitL sich mit der Teilnahme an der kl. und gr. Serie für den Marathon in Antalya reinhängen.

Ja, „er war wieder hier – in seinem Revier“, unser **WolfgangK**, der sich eine längere Auszeit gegönnt hat. Auf der 5 km-Strecke ließ er es in 26 Minuten erstmal locker angehen und erzählte mir, dass er sich gaaanz langsam wieder an längere Strecken heranarbeiten will.

Über 10 km ging es direkt sehr flott zur Sache und sie hielt sich zurück, da ja kurz danach die 15 im Rahmen der großen Serie anstanden.

Wieder war das Ziel, alles im Marathonrenntempo abzuspielen. Nach ca. 43 Minuten war der erste Teil (Nr. 332) beendet und die Zeit reichte gerade, um sich mit einem trockenem Hemd und trockenen Handschuhe wieder auf den Weg zu machen, der allerdings an diesem Tag in sehr gutem Zustand war. Der Wind entlang der Trabrennbahn war allerdings stark und wer kein „Kreuz“ fand, der musste sich ihm alleine stellen. Zeitweilig zuckte sogar die Sonne durch den entlaubten Wald und alle strahlten weil sie dachten, es würde fotografiert.

Kommendes Wochenende beginnt die zweiteilige Serie in Refrath (13. + 27.02.) und auch da wird BirgitL sich mit der Teilnahme an der kl. und gr. Serie für den Marathon in Antalya reinhängen.

Ja, „er war wieder hier – in seinem Revier“, unser **WolfgangK**, der sich eine längere Auszeit gegönnt hat. Auf der 5 km-Strecke ließ er es in 26 Minuten erstmal locker angehen und erzählte mir, dass er sich gaaanz langsam wieder an längere Strecken heranarbeiten will.

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:

06.02. Porz, LennartzBi, Kyron
13.02. Refrath, Oberndörfer, LennartzBi
06.03. Antalya, Tesch, LennartzBi
13.03. Kandel, NeitzelB+A
13.03. Leverkusen, Oberndörfer, Reinnisch, EngelsA+H
13.03. Erftstadt, KucherO
20.03. Steinfurt, Oberndörfer
26.03. Bensberg, Tesch, KucherO
27.03. Bonn, Koppatsch
10.04. Bonn, Reinisch, EngelsA, Hess, Trinks, Zacher, Buslei, Tesch, Lohrengel

Wer feiert seinen Geburtstag?

11.02. Birgit Neitzel	48 Jahre
12.02. Karl-H. Formanski	66 Jahre
23.02. Sigg Klein	71 Jahre

Noch Startkarten für:

13.03. Erftstadt (2)
13.03. Leverkusen (1)
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)
14.05. Lohmar (5)

(In Klammern Restkontingent)
Weitere Veranstaltungen bitte nachfragen.

TRAININGSZEITEN/-Orte:

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

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

Geschäftsführer : Udo Lohrengel
Kassierer : Wolfgang Menzel

Veranstaltungswart :
Marion Sohni