

Langlaufgemeinschaft Sankt Augustin
Geschäftsstelle
Feldstraße 4 D-53797 Lohmar-Ing



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, 07.11.2011

Vereinsnachrichten 78-11

AGGERSTADION



1. Das Aggerstadion befindet sich in Troisdorf, am Ende der Taubengasse. Manch einer hat dort schon diverse Runden über 3.000 oder 5.000 m gedreht oder im Rahmen des 6-h-Laufes in einer Staffel der LLG die Bahn und die Anlage kennen gelernt. Frisch renoviert lädt die Bahn zum Rennen ein. In Absprache mit dem Abt.Ltr Leichtathletik und 2. Vorsitzenden der TLG, Wolfgang Becker, kann ab sofort mittwochsabends ab 18 Uhr und/oder samstagsvormittags ab 10.30 Uhr am Bahntraining teilgenommen werden.

In eigener Zuständigkeit, denn damit ist natürlich keine Betreuung verbunden. Neben den Trainingsmöglichkeiten am Montag, Dienstag und Donnerstag, ergeben sich somit zwei weitere Möglichkeiten, die dann von Interesse sind, wenn man an der Verbesserung/Ausbau der Grundschnelligkeit oder der Tempoausdauer oder weiteren Spielarten des Trainings auf der Bahn Interesse hat. Für die Zeit des Bahntrainings scheint die Sonne von den 4 Flutlichtmasten und verleiht Sicherheit. Im Zusammenspiel mit anderen kann ein Bahntraining sehr reizvoll sein und kann in Bereichen helfen, wo es in den Wintermonaten hapert bzw. abends im Wald nur schwer umzusetzen ist.

2. So lustig, locker und entspannt begann für **NorbertT** und **MartinO** der Lucerne-Marathon am 30.11., den Norbert in 2:60 und Martin in 2:62 h absolviert haben.

Das sind sehr schöne Leistungen und demnächst werden sich beide in einem Beitrag dazu mitteilen, der dann auf der HP mit zahlreichen schönen Fotos erscheinen wird.

Auch das in die Neue Welt aufgebrochene Quartett **WolfgangM**, **JürgenSt** und **Kuchers** war erfolgreich über New Yorks Brücken,

THE ING NEW YORK CITY MARATHON Nov. 6, 2011

Avenuen und durch den Central-Park unterwegs. Auch hierüber

werden wir mit einem separaten Bericht informiert.

Um die Ecke...

3. Der 27. Bad Godesberger Herbstlauf am 05.11. über 6 und 15 km fand auf dem Heiderhof statt. Gutes Laufwetter sorgte für knapp 200 TeilnehmerInnen. Ein 3-Rundenkurs im nahen Forst war zu absolvieren, um 15 km zusammen zu bekommen. Die Laufstrecke ist flach aber die Waldwege sind nicht frei von zahlreichen Steinen, die herausstehen und



nach 15 km gespürt werden. **BirgitL** nahm sich nach einer 4 wöchigen Auszeit der 15 km an und lief die Kilometer im 4:20 min/km-Schnitt herunter, was den 2. Platz am Ende bedeutete.

4. Eine neue 3-teilige Winterserie in unserer Region startet am 13.11. in Leverkusen. Ausrichter sind die Triathleten des TSV Bayer 04 Leverkusen, die 3 Serien anbieten. Mini Laufserie 3 x 5 km, Midi Laufserie 3 x 10 km und Maxi Laufserie über 10, 15 und HM. Alles nachzulesen auf www.tsvbayer04.de/winterlaufserie. Achtung: Der 3. Termin überschneidet sich mit dem 1. Termin der Porzer Winterlaufserie.

5. 20 neue Jacken befinden sich derzeit in der Beflockung und werden am 21.11. in Köln abgeholt.

Diese stehen dann ab 22.11. in allen Größen zur Verfügung.

11. Troisdorfer 6h-Lauf
 12.11.2011, 10 Uhr, Aggerstadion

Für die LLG organisiert:
 Thomas und MarionWiemker
 02241-995586 oder twiemker@gmx.de

Was ist am 25. November 2011
Gemeinsames Essen der LLG zum Jahresabschluss, genau 1 Monat vor Weihnachten. Haus Sonnenschein, Wingertkeller, 19:30 Uhr

Organisation: MarionSohni

„Mein Sieg ist die Überwindung hier am Start zu stehen!“

Wolfgang Menzel

Marion Sohn

Jubiläen-Ecke

Im November sind im Verein:

Harald Müller	18 Jahre
Walter Müller	18 Jahre
Herbert Bergold	15 Jahre
Arnold Pietras	15 Jahre
Lothar Prang	14 Jahre
Jörg Schmidt	14 Jahre
Katja Ratte	12 Jahre
Rocco Lo Bartolo	10 Jahre
Antje Kucher	8 Jahre
Carsten Nitschke	5 Jahre
Christine Hülstrunk	5 Jahre
Natalie Tesch	4 Jahre
Jörg Holzschneider	3 Jahre

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

- 30.10. **Luzern**, Oberndorfer, Tesch
- 06.11. **New York** KucherA+O Menzel, Steimel
- 12.11. **Troisdorf**, Maatz, diverse
- 13.11. **Leverkusen**, Oberndorfer
- 19.11. **Porz**, Tesch
- 26.11. **Bensberg**, LennartzBi
- 27.11. **Mondorf**, Reinisch, LennartzBi, KucherA+O, Böttcher
- 11.12. **Bad Honnef**, Reinisch
- 31.12. **Bonn**, NeitzelB+A, Reinisch, SohniT, Oberndorfer

Wer feiert seinen Geburtstag?

08.11. Frank Reinisch	53 Jahre
10.11. Andreas Menz	39 Jahre
11.11. Sigurt Zacher	47 Jahre
12.11. Udo Lohrengel	60 Jahre
13.11. Karsten Dzialas	39 Jahre
16.11. Antje Kucher	47 Jahre
22.11. Birgit Lennartz	46 Jahre
23.11. Rüdiger Hötger	54 Jahre

TRAININGSZEITEN-/Orte:

Montag	18.00 Uhr Menden
Dienstag	18.30 Uhr Rothenbach
Mittwoch	09.30 Uhr Rothenbach
Mittwoch	18.00 Uhr Aggerstadion*
Donnerstag	18.30 Uhr Rothenbach
Samstag	10.30 Uhr Aggerstadion*
Samstag	15.30 Uhr Rothenbach

Noch Startkarten für:

- 13.11. Leverkusen (2)
- 19.11. Essen (5)
- 27.11. Mondorf (1)
- 04.12. Köln (2)
- 11.12. Bad Honnef (3)
- 11.12. Leverkusen (2)
- 31.12. Bonn (5)
- 31.12. Köln (3)
- 22.04. Bonn (11)

(In Klammern Restkontingent)
Weitere Veranstaltungen bitte nachfragen.

