

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, 06.12.2011

Vereinsnachrichten 86-11

Gemeinsame Lauftrainingsangebote über die Feiertage zum Abbau übermäßiger Kalorienzufuhr und Auffüllung der Sauerstoffspeicher.

Zeitpunkt: 10 Uhr (wenn nicht anders vermerkt)

Dauer/Länge: ca. 15 Kilometer, Abkürzungen und Schleifenlaufen sind oft möglich, so dass sich keiner verlaufen sollte, bzw. wer mehr oder weniger laufen möchte hat dazu die Gelegenheit.

Lauftempo zwischen 5:30-6:00 min/km, je nach Wetter, Untergrund und Gruppe.

Treffpunkte (TP) und Daten:

Samstag, 24.12.

TP: Wendehammer vor dem Tennisheim das Tennis Club Heide zwischen Lohmar-Heide und Lohmar-Inger.

Wegbeschreibung: B 56 Richtung Much, vor dem Restaurant Franzhäuschen links ab durch den Ort Heide, bis zum Ortsende und in der „Kuhle“ nicht links nach Albach, sondern rechts zum Tennisclub abbiegen, hier ist der Wendehammer zum Parken.

(Navi: Franzhäuschenstr. 1, 53797 Lohmar)

Die Laufstrecke geht über die Dörfer vorwiegend auf asphaltierten Wirtschaftswegen und wenig befahrenen Strassen.

Sonntag, 25.12.

TP: Vor der Kneipe „Saga“ an der Frankfurter Str. in Tdorf direkt hinter der Aggerbrücke.

B 56, Abfahrt Brückberg/Siegburg/Troisdorf, Richtung Troisdorf über die Aggerbrücke und direkt danach auf der rechten Seite ist der Pub Saga (Navi: Frankfurter Str 166, 53840 Troisdorf)

Die Laufstrecke führt durch die Wahner Heide an einigen kulturhistorischen und geologischen bedeutsamen Punkten vorbei. Der Untergrund ist an zwei kürzeren Passagen etwas uneben (wildschweinaufgewühltes) und sandig. Das Auf und Ab wird mit einmaligen Ausblicken bis nach Köln belohnt.

Montag, 26.12.

TP: Wanderparkplatz in St. Augustin-Niederpleis vor dem Eingang zum Klettergarten A 560, Ausfahrt Niederpleis, hier Richtung Niederpleis und vor dem Ortseingang (auf der re Seite „Erdbeerhäuschen“) links ab in die Langstrasse und an der nächsten Gabelung rechts in die Oelgartenstrasse. Diese hochfahren bis zur Schranke und hier Parken. (Wie im Vorjahr zur Klettergartenaktion) (Navi: Oelgartenstrasse, 53757 St. Augustin)

Die Laufstrecke verläuft durch den Dambroicher Wald

18.30 Uhr Rothenbachparkplatz SU-Stallberg (LLG-Lauftreff)

TP: Rothenbachparkplatz

Eine große Runde, (mit zahlreichen Rücklaufmöglichkeiten zum Parkplatz) welche Siegburg, Neunkirchen und Lohmarer Untergrund berührt.

Inklusive des höchsten Punktes von Siegburg (220 m ü. NN).

18.30 Uhr Rothenbachparkplatz (LLG-Lauftreff)

letzter Ruhetag in diesem Jahr

diverse Silvesterläufe

16 Uhr, Alkoholverdunstungslauf, Neujahr begrüßungslauf

TP: Sportplatz Birk, (an der Straße „Zum Hasenberg“)

Die Laufstrecke/Ingerberggrunde=ca. 10 km mit schöner Weitsicht in die Kölner Bucht, fast eben.

Tempo: je nach Verfassung von 6-10 min/km (also vom langsamen Joggen bis zum schnellen Walken)

Dienstag, 27.12.

Mittwoch, 28.12.

Donnerstag, 29.12.

Freitag, 30.12.

Samstag, 31.12.

Sonntag, 1.1.

Jubiläen-Ecke

Im Dezember sind im Verein:
Alois Weyer 17 Jahre
Dagmar Müller-Lennartz 16 Jahre
Herbert Einsiedel 16 Jahre
Andreas Gebauer 11 Jahre
Martin Oberndörfer 8 Jahre
Christof Hess 6 Jahre
Norbert Tesch 4 Jahre

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

04.12. Köln, Tesch
04.12. Erpel, LennartzBi, Lohrengel, Kyrión, Wilms
11.12. Leverkusen, Oberndörfer
11.12. Bad Honnef, Reinisch, KucherO, LennartzBu, Hess
31.12. Bonn, NeitzelB+A, Reinisch, SohniT, Oberndörfer, Zacher
31.12. Wuppertal, Lämmlein
08.01. Kevelaer, Lämmlein

Wer feiert seinen Geburtstag?

07.12. Wolfgang Koppatsch 79 Jahre
08.12. Konrad Waßmann 56 Jahre
15.12. Heiner Lindner 71 Jahre
18.12. Norbert Tesch 52 Jahre
19.12. Karl-Heinz Poppe 52 Jahre
19.12. Rocco Lo Bartolo 41 Jahre

Noch Startkarten für:

11.12. Leverkusen (1)
31.12. Bonn (4)
31.12. Köln (3)
22.04. Bonn (6)



(In Klammern Restkontingent)
Weitere Veranstaltungen bitte nachfragen.

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

Jahrgangsbesterleistungen Mä/Fr seit 1.1.1994

10 km, HM und Marathon
3.000, 5.000 und 10.000 auf der Bahn
VN 82-11 FRAUEN 10 km Straße
VN 83-11 MÄNNER 10 km Straße
VN 84-11 FRAUEN Halbmarathon
VN 85-11 MÄNNER Halbmarathon
VN 86-11 Frauen Marathon
VN 87-11 Männer Marathon

„Meist scheitere ich nicht durch andere, eher durch mich selbst!“

Wer kommen möchte und kann, den bitte ich um kurze unverbindliche Rückmeldung (an welchen Tagen).

Bis dahin noch eine schöne Adventszeit.

Birgit (lennartz@marathon-und-mehr.de oder Tel: 02246-911647)

Siebengebirgsmarathon am 11.12.2011

Es sind noch 5 Tage bis zum Start.

Es stehen insgesamt 660 Marathon-Plätze und 500 Halbmarathon-Plätze zur Verfügung.

Bis jetzt gibt es noch 134 freie Marathon Startplätze und 103 freie Halbmarathon Startplätze.

Bei Erreichen der Limits behalten wir uns vor, nicht bezahlte Anmeldungen zu löschen.

Das kann bedeuten, dass keine Nachmeldung mehr möglich sein wird. Wer also noch dabei sein möchte, sollte sich umgehend anmelden.

Bonner Silvesterlauf am 31.12.

Habe noch 4 Startplätze.

Meldeschluss bei mir ist der 13.12.

TLG
Troisdorfer Leichtathletik Gemeinschaft 1966 e.V.
www.troisdorfer-ig.de

Volkscross

in Troisdorf-Spich, Asselbachstraße am 29.01.2012

Im Rahmen der Nordrhein-Crossmeisterschaften findet am **Sonntag, den 29.01.2012 um 9.45 Uhr** ein Volkscross über 6250 m = 4 große Runden (zzgl. Start- und Zielgeraden) statt. Der Start und das Ziel befinden sich auf der Wiese der Grundschule Asselbachstraße, die 4 Runden führen durch den Spicher Wald. In jeder Runde ist ein Höhenanstieg von ca. 40m zu überwinden.

Startgeld: 6,00 €
Nachmeldung vor Ort bis spätestens 8.45 Uhr: 2,00 € zusätzlich
Anmeldung bis zum **26.01.12, 24.00 Uhr** über meldungen@troisdorfer-ig.de
Umkleide- und Duschmöglichkeiten sind vorhanden.

Zusätzlich werden 2 Läufe für Kinder U 14 angeboten:
> 10.30 Uhr: U 14 weiblich über 1530 m (1 große Runde)
> 10.45 Uhr: U 14 männlich über 1530 m (1 große Runde)

Startgeld: 3,00 €
Nachmeldungen bis spätestens 9.30 Uhr zusätzliche Gebühr 2,00 €
Meldung per Email siehe oben

ALTER	LEISTUNG	NAME	JAHRGANG	DATUM	ORT
18 Jahre	4:04:06	HAUPT Nina Maria	1985	04.10.2003	Köln
19 Jahre					
20 Jahre					
21 Jahre					
22 Jahre	3:19:49	GÜNTHER Marlen	1983	23.04.2005	Weilburg
23 Jahre	3:06:06	GÜNTHER Marlen	1983	30.04.2006	Dresden
24 Jahre	2:53:48	KRESSE Nicole	1973	28.09.1997	Berlin
25 Jahre	2:52:22	KRESSE Nicole	1973	24.05.1998	Duisburg
26 Jahre					
27 Jahre	4:16:46	MENZ Britta	1973	01.10.2000	Köln
28 Jahre	3:26:02	LENK Kerstin	1969	05.10.1997	Köln
29 Jahre	2:46:40	LENNARTZ Birgit	1965	19.03.1994	Steinfurt
30 Jahre	2:49:02	LENNARTZ Birgit	1965	18.06.1995	Enschede/NED
31 Jahre	2:58:42	LENNARTZ Birgit	1965	06.10.1996	Aschaffenburg
32 Jahre	2:47:41	LENNARTZ Birgit	1965	04.05.1997	Regensburg
33 Jahre	2:50:45	LENNARTZ Birgit	1965	21.03.1998	Steinfurt
34 Jahre	2:52:25	LENNARTZ Birgit	1965	03.10.1999	Köln
35 Jahre	2:53:22	LENNARTZ Birgit	1965	22.10.2000	Dresden
36 Jahre	2:45:30	LENNARTZ Birgit	1965	22.04.2001	Hamburg
37 Jahre	3:55:15	MENZ Britta	1973	08.08.2010	Monschau
38 Jahre	3:15:45	LENNARTZ Birgit	1965	14.12.2003	Bad Honnef
39 Jahre	3:04:32	LENNARTZ Birgit	1965	22.04.2004	Bonn
40 Jahre	3:07:36	LENNARTZ Birgit	1965	15.05.2005	Essen
41 Jahre	3:27:24	BÖTTCHER Marianne	1954	08.04.1995	Rodenbach
42 Jahre	3:25:10	LENNARTZ Birgit	1965	09.12.2007	Bad Honnef
43 Jahre	3:00:32	LENNARTZ Birgit	1965	14.09.2008	Münster
44 Jahre	3:22:31	LENNARTZ Birgit	1965	13.12.2009	Bad Honnef
45 Jahre	2:58:40	LENNARTZ Birgit	1965	10.10.2010	München
46 Jahre	3:04:00	LENNARTZ Birgit	1965	06.03.2011	Antalya/TUR
47 Jahre	3:51:29	KUCHER Antje	1964	06.11.2011	New York/USA
48 Jahre	3:50:10	BÖTTCHER Marianne	1954	28.05.2002	Wien/ÖST
49 Jahre	4:21:58	BADER Marion	1956	11.09.2005	Köln
50 Jahre					
51 Jahre	5:04:06	WEITERMANN Ursula	1949	13.08.2000	Monschau
52 Jahre	4:30:13	MÜLLER Brigitte	1953	11.09.2005	Köln
53 Jahre	4:13:08	GUTBRODT Dietlinde	1942	08.04.1995	Rodenbach
54 Jahre	4:39:28	WEITERMANN Ursula	1949	04.10.2003	Köln
55 Jahre	3:49:49	GUTBRODT Dietlinde	1942	08.03.1997	Husum
56 Jahre					
57 Jahre					
58 Jahre					
59 Jahre					
60 Jahre					
61 Jahre					
62 Jahre	5:28:29	MERTEN Kläre	1933	26.02.1995	Marburg