

**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

**Vereinsnachrichten 23-07**

Lohmar, 17.04.2007

**Jubiläen-Ecke**  
 Im April 07 sind im Verein :

Jürgen Ziegert	12 Jahre
Ralf Scheibe	10 Jahre
Reinhold Frank	10 Jahre
Ursula Weitermann	7 Jahre
Marion Sohni	2 Jahre
Sigurt Zacher	1 Jahr

**1. 25.Benrather VL am 14.04.07**

Bei dem Wetter ein Riesenaufmarsch im Düsseldorfer Süden, wo man komplett im Grünen durch den Benrather- und Hasseler Forst und um die Unterbacher Seen läuft. Auf meinen 21 km waren vielleicht 200 m Teer unter meinen Füßen. Der Rest Waldwege in bestem Zustand, fast alles im Schatten und nie langweilig. Die Kilometerschilder standen supergenau und man hätte rennen können, was das Zeug hält.

Das taten **Birgit Lennartz** und **Wolfgang Koppatsch**, die eine 2,5 km-Runde 4 mal laufen mussten. Auch sie waren voll des Lobes über die Streckenführung und Versorgung. Birgit 1.W40/2./30.MF/200MF, Wolfgang 1.M75/57.MF. Udo HM in 1:47:42 h, 4.M55/134/489



**2.** Durch die Lindenstraße läuft Birgit Wilms in einem Stil, wie es man es am Rothenbach noch nicht gesehen hat. Birgit schreibt uns dazu: *Als treuer Fan der Serie "Lindenstraße" in der ARD, war es für mich ein absolutes Muss, am Sonntagmittag beim ersten "Lauf rund um die Lindenstraße" dabei zu sein. Laut Ausschreibung ging der Hauptlauf über 10 km durch die Straßenkulisse und das WDR-Gelände. Dieses Ereignis konnte ich mir nicht entgehen lassen, bot sich hier doch die Gelegenheit, die Darsteller, die ich seit 20 Jahren aus dem Fernsehen kenne, einmal hautnah zu erleben. Bei hochsommerlichem Wetter war*

*die Veranstaltung, nicht nur für Fans der Serie, sondern auch für Liebhaber kleinerer Laufwettbewerbe, wirklich sehr gelungen. Eine Wasserstation auf der Strecke und gute Verpflegung nach dem Lauf, sowie eine reibungslose Organisation, ließen den Wettlauf anmuten "wie bei den Großen". Außerdem kamen alle Lindenstraßengucker voll auf ihre Kosten: ein Blick hinter die Kulissen und Autogramme von den sehr freundlichen und geduligen Schauspielern, ließen keine Wünsche offen.*

*Die 10 km Strecke war verteilt auf neun Runden, was ich ganz gerne habe, da man so nicht die ganze Strecke lang vor sich sieht, sondern immer nur eine Runde. Was mir am Sonntag allerdings nicht so gut passte war die mörderische Hitze: bei 30° im SCHATTEN! quälte ich mich durch den Sonnenschein, in 1:02:59 h. Alles in Allem hat der Lauf einfach Spaß gemacht, nächstes Jahr bin ich auch wieder dabei. Oh..... ich muss mich beeilen Lindenstraße kommt gleich im Fernsehen!*

Wer ist wann u. wo für die LLG am Start/ gemeldet:  
 21.04. **Köln**, LennartzBi  
 22.04. **Bonn**, diverse  
 22.04. **Korschenbroich**, Koppatsch  
 29.04. **Duisburg**, KucherO, Dürr

**Termine ++ Termine +**

21.04.07	Gummersbach
21.04.07	Köln-Porz-Zündorf
21.04.07	Düsseldorf
22.04.07	Bonn
29.04.07	Köln
29.04.07	Duisburg
<b>04.05.07</b>	<b>DKV - Lauf</b>
<b>22.09.07</b>	<b>Vereinsausflug</b>

**Wer feiert aktuell seinen Geburtstag?**

<b>20.04.</b>	<b>Ursula Weitermann</b>	<b>58 Jahre</b>
<b>25.04.</b>	<b>Ingeborg Krieger</b>	<b>57 Jahre</b>

Verbilligte Startnummern für zahlreiche Laufveranstaltungen und Strecken.  
 Bitte bei mir nachfragen. Udo



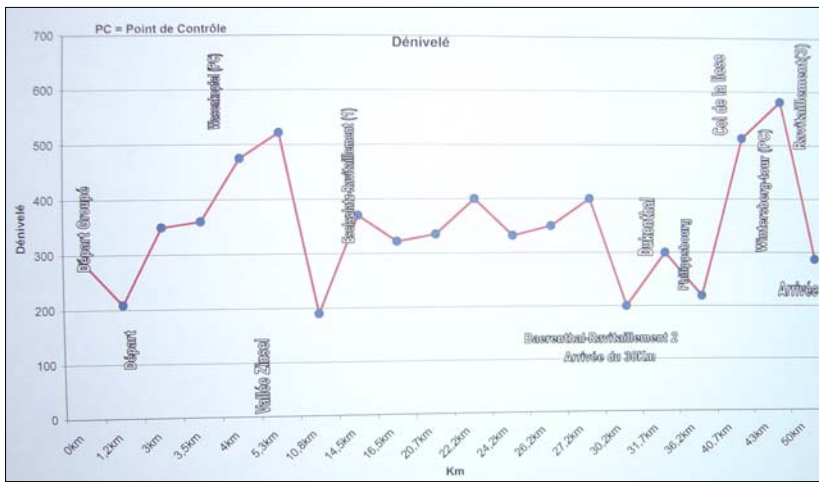
**3.** Während sich die LäuferInnen bei den großen Läufen in Paris und Rotterdam wie beim Grillen vorkamen und knappsten Laufkostümen unterwegs waren, Martin Oberndorfer ist in Rotterdam förmlich (nur) ausgelaufen hatte **Jürgen Steimel** in Boston mit ähnlichen und dennoch völlig anderen Problemen zu kämpfen. 3-5°, Dauerregen und böiger Wind waren seine Begleiter von Hopkinton nach Boston.

Bib	Name	Age	M/F	City	State	Country	Ctz	*	
24380	Steimel, Juergen P.	51	M	Bonn	GER				
Checkpoints	5k	10k	15k	20k	Half	25k	30k	35k	40k
	0:26:18	0:51:06	1:15:46	1:40:50	1:46:14	2:05:52	2:31:34	2:57:31	3:22:49
Finish				Pace	Projected Time	Official Time	Overall	Gender	Division
				0:08:08		3:33:03	6248	5186	523

Aus diesen Angaben ist zu entnehmen, dass er zumindest sehr gleichmäßig in 25-26 Min für die 5 km-Abschnitte gelaufen ist. Vielleicht auch, weil man bei diesen Bedingungen sich nur kaputt laufen kann. Allerdings ist Jürgen ein sehr erfahrener Läufer, der weiß, wann es sich zu kämpfen lohnt.

**Bankverbindung: Kreissparkasse Siegburg, BLZ 370 502 99; KtoNr. 30 004 485**

- |  |                                 |                                     |
|--|---------------------------------|-------------------------------------|
| 1. Vorsitzende : Birgit Lennartz-Lohrengel | Geschäftsführer : Udo Lohrengel | Veranstaltungswart : Konrad Waßmann |
| 2. Vorsitzender : Jürgen Steimel           | Kassierer : Wolfgang Menzel     |                                     |



4. Zu kämpfen hat sich am Wochenende für **Burkhard Lennartz** gelohnt. Links, das ist kein Schnittmuster für ein elegantes Kleid oder die Fieberkurve von Herbert nach dem letzten Einsatz bei der Gartenarbeit, es die Laufstrecke beim Défi des Vosges in Niederbronn, im Elsass gelegen über 52 km mit deutlich über 1000 HöM bestückt, damit sich die 4 stündige Anreise auch lohnt.

In 4:04:58 h war er als 1. im Ziel, allerdings dadurch begünstigt, dass sich die 5 vor ihm liegenden Läufer allesamt an einer Stelle verließen und diese Investition nutzte Burkhard, ohne es zu wissen, zum Sieg.

Manchmal kann man sich gegen das Siegen einfach nicht wehren.

5. Wie ich heute vom Ausrichter des Bonn-Marathon informiert wurde, werden es am Sonntag über 10.000 LäuferInnen sein, die Bonn laufend auf den Kopf stellen werden. Das führt zu ziemlichen Beeinträchtigungen in allen Verkehrsbereichen und ich möchte Euch bitten, dies in Eure Anfahrt- und Parküberlegungen einzubeziehen.

Der recht frühe Marathonstart und der späte Halbmarathonstart lassen langfristige Beeinträchtigungen erwarten.

Die LLG wird voraussichtlich mit 21 LäuferInnen auf den Strecken vertreten sein.

Einige können wegen gesundheitlicher oder sonstiger Probleme nicht mitlaufen, aber mit unseren Wünschen für eine baldige Besserung versehen, freuen wir uns über jeden entlang der Strecke.

uLo

Bankverbindung: Kreissparkasse Siegburg, BLZ 370 502 99; KtoNr. 30 004 485

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

Geschäftsführer : Udo Lohrengel  
Kassierer : Wolfgang Menzel

Veranstaltungswart :  
Konrad Waßmann