

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 26-07

Lohmar, 30.04.2007

Jubiläen-Ecke
 Im Mai 07 sind im Verein:

Helmut Maatz	11 Jahre
Frank Steinhauer	10 Jahre
Oliver Tönnessen	10 Jahre
Dietmar Knappe	6 Jahre
Bettina Pütz	2 Jahre

- Bonn Nachtrag.** Jetzt sind es 16 HM-LäuferInnen der LLG, die in Bonn ins Ziel gekommen sind. **Stefan Grund** hat sich nach langer Pause und „Geheimtraining“ mit einer schönen Zeit zurückgemeldet. 1419 (236) C1019 HM Grund, Stefan M45 00:53:24 01:59:35 01:55:22
- Ville Zehner in Brühl und Severinslauf in Köln
 oder
Wald und Ruhe gegen Straße und Gewühl

Wenn ich etwas mache, dann richtig - extrem. So plane ich nicht nur am **Gilden Kölsch Cup** und **Köln Cup** teilzunehmen, nein, ich versuche auch beim VR-Cup, 4-Kreise Cup und Rhein-Wied-Cup in die Wertung zu gelangen. Zum Glück gibt es bei einigen Cups Streichresultate. Hauptsache ich weiß noch wo ich wann für welchen Cup starten muss. Dabei sind diverse Doppelstarts an Wochenenden unvermeidbar. So wie jetzt, wo am Samstag im Brühl der 1.

Wer ist wann u. wo für die LLG am Start/ gemeldet:
 29.04. **Duisburg**, KucherO, Dürr
 04.05. **Köln**, diverse
 11.05. **Refrath**, LennartzBi
 12.05. **Lohmar**, LennartzBi

Lauf zum 4-Kreise Cup anstand und am folgenden Tag für den Köln Cup der Lauf im Severinsviertel.

Zwei krasse Gegensätze, denn in Brühl (4-Kreise-Laufserie, Rhein-Erft-Kreis-Ville-Zehner) waren zwei Runden auf trockenem und etwas unebenem Untergrund um den Heider Bergsee zu laufen. Eine schöne schattige kurzweilige Strecke. Im ersten Lauf (über 45 Minuten) erreichte **Gerhard Pohle** 43:39 min, 3.M55/17./90.

Termine ++ Termine +

04.05.07 DKV – Lauf
05.05.07 Hückeswagen
06.05.07 Düsseldorf
06.05.07 Alfter
06.05.07 Bergisch-Gladbach
06.05.07 Bad Breisig
11.05.07 Refrath
12.05.07 Lohmar
13.05.07 Hürth

Ich erreichte im 2. Lauf über 45 Minuten Platz 3 bei den Frauen in 42:03, 2.W40/3./10./90. Das schönste an der Veranstaltung war jedoch das anschließende Bad im See. Wie Gerhard mir erzählte, ist die RTL-Serie die Camper an diesem See gedreht worden. Den Campingplatz bei km 4 habe ich dann auch wieder erkannt. Schade, dass nur eine Handvoll Läufer den Weg hier hin fanden, denn Erdinger Alkoholfrei gab es im Überfluss und die Organisation stimmte.

Wer feiert aktuell seinen Geburtstag?

30.04. Lothar Prang	61 Jahre
03.05. Burkhard Vitt	59 Jahre
04.05. Hans Eisenhuth	66 Jahre



Sonntag hieß es dann beim Severinslauf in Köln auf Asphalt drei Runden Haken schlagen um Autos und überrundete Läufer, man hatte also nie Langeweile. **Najim Al Abas** wurde in 34:40 min 2.HK./4./914M/1271MF. **Jürgen Steimel** mit Alterbonus, also 5 Minuten, lief in 39:48, 2.M50/48

durchs Ziel. Ich schaffte diesmal bis km 5 im 4er-Schnitt, musste dann aber dem noch zu hohen Tempo Tribut zollen und kam nach 41:13 min, 1.W40/6./357/1271MF ins Ziel. Als Siegerin der W 40 konnte ich einen der schönen Fresskörbe vom Handelshof mit nach Hause nehmen.

Birgit Lennartz

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

3. Dresden. Am Ende meiner 3 Tage in Dresden wollte ich noch etwas von der Wettkampfluft entlang der Elbe miterleben und schnürte die Laufschuhe für die 10 km-Strecke im Rahmen des OberelbeMarathon. Am Schillergarten direkt neben der bekannten Brücke „Blaues Wunder“ erfolgte der Start der ca. 600. Es war mit 7° brutal frisch und der Wind war auch nicht besser. Der Start verzögerte sich um ca. 10 Minuten und gut ausgekühlt ging es zur Sache. Wolfram Müller vom LAV Asics Pirna und seine Truppe schlugen ein 3 Min/km-Tempo an und zogen so allerlei Draufgänger mit. Ich erging mich in Gelassenheit, denn auch 10 km können sehr lange werden. Was ich zunächst gesucht hatte, habe ich dann bei km 3 gefunden - das für diesen Tag vertretbare Tempo von 4:20 Min. Mit diesem für mich flotten, aber nach außen lockerem Tempo „flog“ ich gegen Elbflorenz und die Zeugen von Kultur und Tourismus kamen immer näher. Bei km 6 an den Brühlschen Terrassen liefern wir durch Gassen von Touristen, die erschrocken auf die Seite wichen aber mit Beifall nicht geizten, was zum strahlenden Gesichtsausdruck reizte. Bei km 7 ging es am Einlaufstadion vorbei und in einer großen windigen Runde und auch jetzt mit der Sonne als Begleiter arschlang zum Ziel. 1000 m vor dem erhofften Ziel überholt mich ein – vermutlich – Altersgenosse und mit meinem Restehrgeiz bleibe ich dem auf den Fersen, denn er lief zwar schneller, sah aber genauso alt aus wie ich. Dann, zweimal scharf rechts und ich war auf der Tartanbahn, noch 250 m. Ich tat so, als ginge es mir noch gut und rannte im „Höllentempo“ vorbei und es hat sich gelohnt. Er war tatsächlich ein Mitglied der M55 aber ab sofort Zweiter. Direkt dahinter ein alter Laufkollege aus den 70ern. Herbert Cuntz aus Offenbach. Kurios war, dass die ersten 3 der M55 innerhalb nur weniger Sekunden ins Ziel liefen und ich hatte das Glück in 43:25 (Zeiten werden wohl noch nach unten korrigiert, da alle 20 Sekunden zu langsam gewertet) zu siegen.

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

4. Duisburg. 24. Rhein-Ruhr Marathon und am Start und im Ziel Olaf Kucher und Gerd Dürr. Hier vorab die Ergebnisse, bis sie sich selbst dazu geäußert haben. Nach einem Marathon dauert es ja immer etwas, bis die alles wieder im Lot ist!

Olaf rannte nach 1:38:24 über die HM-Matte und nach 3:19:09 h als 52.M40/170/1161 ins Ziel.

Gerd folgte ihm wenige später mit 1:44:32 und am Ende in 3:30:23 h als 43.M50/301 noch deutlich unter 5 Min/Km-Schnitt.

5. Wolfgang Koppatsch stählt sich seit den Tagen, als auf der Rothenbachrunde die Bäume weggeräumt sind wieder mit uns für die harten Rennen in der Südeifel und ist damit noch erfolgreicher. So zog es ihn am letzten Wochenende nach Geichlingen in den Kammerwald Nähe luxemburgische Grenze und lief die 10 km auf einer anspruchsvollen Strecke in 48:01. Wie gut das ist kommt dadurch zum Ausdruck, dass von 74 LäuferInnen nur 14 vor ihm einliefen.

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