

**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, 07.05.2007

**Vereinsnachrichten 28-07**



1. **Hamburg.** Nach Hannover in 2006 zog es Christoph wieder nach Norden. Mit einem gemütlichen HM in Bonn führte er uns in die Irre und fegte in HH über die Strecke. Zeit toll – alles richtig gemacht. 3:18:00 h lassen nämlich eine HM-Zeit von 1:33 h locker zu.

1749 (473) HML 4742 Hess, Christof M40 LLG St. Augustin  
 3:20:02 3:18:00  
 Lothar Prang und Jochen Herrmann stehen ohne Zeiten in der EL.

2. 1. Mai – Tag der Arbeit und was macht **Wolfgang Koppatsch**. Er fährt zu seinem Vergnügen nach Mehren in die Vulkaneifel und startet beim 17. Lehwaldlauf über 10 km. Alles hat gepasst, aber eine 43er Zeit war noch nicht drin. 44:07 standen auf der Uhr als 35. von 148 ZE.

3. Ich berichtete ja kurz über die 10 km von Dresden und nun, nachdem die Zeiten korrigiert worden sind, kann auch ich wieder ruhig schlafen, denn 42:58 stehen nun zu Buche und das Jahr ist ja noch so jung. Udo

4. Auch **Sigurt** hat jetzt einen eigenen Chip und mir die Daten mitgeteilt. Alle, die in der Zwischenzeit einen eigenen Chip haben möchten mir dies bitte mitteilen.



5. **Düsseldorf. Franz Lämmlein** arbeitet sich weiterhin durch die deutsche Marathonlandschaft und hat die „Nachbargemeinde Düsseldorf“ zu Fuß erkundet. Allerdings war es kein Spaziergang, denn mit 3:07:25 h war er höllisch schnell auf den Beinen und zurecht 2.M55, 132. gesamt von 2.097M. Er schreibt: *Habe Düsseldorf besser als erwartet überstanden. Der Fuß hielt, die Wade zwickte zwar etwas, aber ich kam - für mich ungewöhnlich - ohne eine Gehpause ins Ziel. War ein guter Lauf, konnte sogar die letzten 6 km noch Druck machen. Rennsteig kann kommen!*

**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

Wer ist wann u. wo für die LLG am Start/ gemeldet:  
 11.05. **Refrath**, LennartzBi  
 12.05. **Lohmar**, LennartzBi  
 19.05. **Neuhaus**, Lämmlein

**Termine ++ Termine +**

11.05.07 Refrath
12.05.07 Lohmar
13.05.07 Hürth
16.05.07 Köln
17.05.07 Jülich
17.05.07 Westum
19.05.07 Pulheim
19.05.07 Neunkirchen-Seelsch.
<b>22.09.07 Vereinsausflug</b>

**Wer feiert aktuell seinen Geburtstag?**

07.05. <b>Olaf Kucher</b>	44 Jahre
11.05. <b>Reinhold Frank</b>	52 Jahre



6. **Berlin.** Nach 2 Messetagen und einigen Terminen habe ich mir dann am

Sonntagvormittag Berlin angeschaut. Es war wunderbarer Sonnenschein mit 19-25°, zum Eisessen, Flanieren und Sightseeing bestens geeignet. Um 10 Uhr machten sich, mit der gleichen Idee im Kopf und Herzen, so ca. 6000 vom Olympischen Platz auf den Weg Richtung Kaiserdamm, Siegessäule, Brandenburger Tor, Potsdamer Platz und zurück mit Einmarsch ins Olympiastadion. Ach ja, die Strecke war 25 km und es durfte nicht, nein es sollte sogar gelaufen werden und das war der Haken an der Sache, denn es war zu gut geheizt! Die Bebauung und die zahlreichen Baumreihen gaben allerdings beiläufig Schatten und man konnte sein Tempo ja an den Gegebenheiten ausrichten. Mein Ziel war von der Bescheidenheit geprägt, unter 2 h im Stadion die blaue Kunststoffbahn zu belaufen, was auch gelang. Eigentlich pendelten meine km-Abschnitte stets um die 4:36-4:38 bis km 19, als es über die Kantstraße und Masurenallee, Theodor-Heuss-Platz und Reichsstraße in das Berliner Skigebiet ging. Abfahrt verdächtige Rampen mussten hochgelaufen werden und die kosteten zahlreiche Sekunden. Die Abschnitte verlängerten sich auf 4:57 und 5:01, was mir aber ziemlich egal war, denn ich hatte ein gutes Polster. Die letzten 3 km waren dann von der Sehnsucht, das Marathontor von beiden Seiten zu sehen, geprägt. Im Stadion waren ca. 10.000 Menschen versammelt, was bei der Größe nicht wirklich auffällt, aber eine stimmungsvolle Kulisse darstellt. 1:57:17 h, 14.M55 von 492. 420. von 4437M. Es war ein tolles Lauferlebnis.

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

6. Wie fast erwartet sagten in den letzten Tagen vor dem Lauf Teilnehmer ab. (Gerd Dürr und Jürgen Steimel waren aus privaten und beruflichen Gründen verhindert). Trotz einiger Telefonate und Ansprechen von Läufern bekam ich keinen Ersatz. So verließ ich mich auf die Läuferbörse vor Ort, wo wir dann auch mit Dieter Thieme



**DKV-Mannschaftslauf**

Sparkasse Siegburg, BLZ 370 502 99; KtoNr. 30 004 485

2. Vorsitzender : Jurgen Steimel

Geschäftsführer : Udo Lohrengel  
 Kassierer : Wolfgang Menzel

Veranstaltungswart :  
 Konrad Waßmann

aus Köln und Gunter Frieser aus Wesseling die Mannschaften wieder auffüllen konnten. Die vom Veranstalter ausgegebenen Motto-T-Shirts waren diesmal schön gelb, aber leider wie immer zu groß. Die lachenden Girls zeigten aber allen Läufern mit ihrem Outfit, wie man es ändern kann.

Das Wetter war gut, nicht zu heiß, dafür machte der Staub stellenweise den Mund sehr trocken. Alle Mannschaften liefen ohne Probleme gut durch, nur Norbert machte am Ende auf sich aufmerksam, indem er den letzten Hubbel nutzte, um auch den Rote Kreuz Wagen zwecks Verpfisterung besuchen zu dürfen. Das anschließende Picknick verzögerte sich etwas, da einige mehr Zeit zum Frischmachen und Duschen benötigten, als zum Laufen selber. Aber schließlich füllte sich doch der Doppeltisch von Neitzels und alle aßen gegen die aufkommende Kühle an. Alle Ergebnisse finden sich unter [www.laufen-sie-schon.de](http://www.laufen-sie-schon.de)

**7. Jürgen Steimel** hatte ja für einen Marathon trainiert und weil er in Boston nicht richtig zum Zuge kam und in Bonn sich dann mit dem Halbmarathon eine Zwischenerholung zuließ, gönnte er sich am 6.5. in Mainz einen Marathon, der wohl eher nach seinem Geschmack war. 3:11:51 h (1:36 und 1:35h) sind sehr ordentlich! 31.M50 von 227 und 214 gesamt von 1720 M.

**Gutenberg  
Marathon  
Mainz  
6.5.2007**



Möglich hat diese Zeit erst **Konrad Waßmann** gemacht, der hinter Jürgen herlief und ihm den Rücken freihielt. Konrad war nach 3:57:43 h als 122.M50 im Ziel.

Sollte allerdings bekannt werden, dass Konrad ihn vor sich hergetrieben hat, dann müsste die Zeit leider annulliert werden.

*Konrad schreibt selbst: Zwei Wochen nach Bonn hat es mich zum Gutenberg-Marathon nach Mainz verschlagen. Bei bester Organisation und bestem Wetter ging es pünktlich um 9:30 Uhr los. Der Veranstalter sprach von knapp 10.000 TeilnehmerInnen. Ich vermute, dass aber nur ein Viertel davon die Marathonstrecke unter die Füße nahm. Halb- und Zweidrittelmarathon sind auch im Angebot. Die Langstrecke führt auf mehreren Schleifen durch Mainz und auch rüber nach Wiesbaden, aber nur, weil dort Mainz-Kastel liegt. Die letzten 10 km sind mir wegen der Hitze schwer gefallen. Trotzdem konnte ich unter 4 Stunden einlaufen (3:57:43) - für mich ein großer Erfolg. Die Stimmung im Innenstadtbereich und in den Stadtteilen ist super. Dazwischen geht es ruhiger zu. Der Zieleinlauf ist stark umjubelt - auch für die langsameren Finisher. Mainz ist sicher nicht der Superkracher, mit dem die Veranstalter immer werben, schön war es aber doch.*

**8. Den 14. Int. Mönchsheide-Waldlauf** nahmen **Wolfgang Koppatsch** und **Ralf Kläser** zum Anlass, eine Runde um den Segelflugplatz Mönchsheide zu drehen. Beide lieferten sehr ansprechende Zeiten ab. Wolfgang rannte in 43:58 als 58. von 228 durchs Ziel und Ralf in 48:20, 16.M40 und 84. gesamt.

**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