

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 33-07

1. Am Montag, den 28.06. fand in Siegburg ein Bahnsportfest im Regen statt. Der Besuch war dennoch ganz passabel, trotz Dauerregens. Als ich um 17:30 erschien und nach einem evtl. Zeitplanverzug fragte sagte man, „vielleicht ein paar Minuten!“ In der dann folgenden Stunde, wo kaum etwas passierte, aber viel Zeit verging, entpuppten sich die „paar Minuten“ zu einer fetten halben Stunde und es wurden noch mehr. Keine Information über den Ansager, keine Nachfragemöglichkeit, da alle extrem genervt waren. Die sich Einlaufen für die 1500, 3 und 5000 m versuchten sich im Regen irgendwie warm zu halten und liefen sich doppelt so lange ein wie normal erforderlich. Aber auch das reichte nicht, um die Zeit zu füllen. **Birgit** wollte 3000 laufen und ging kurzerhand über 1500 an den Start, da es immer kühler wurde und rannte in 5:38.67 eine halbwegs befriedigende Zeit.

2. **Wolfgang Koppatsch**, auch gerne bei Bahnläufen vertreten hat am 30.05. am 1. Mayener Stadionmeeting teilgenommen. Es war der 3. Wettkampf hintereinander aber er ließ mit einer tollen Zeit aufhorchen. Die 12,5 Runden auf der 400 m-Bahn waren für ihn nach 21:26 Minuten Geschichte. Obwohl er die ersten 1000 in 4:12 zu schnell angegangen war, hat er sich wieder erholt und gegen Ende noch mal zulegen können.

3. **Troisdorf**. Der 17. Citylauf musste für Start und Ziel ausweichen, da der Hamacher-Platz bereits ein Völker- und Kulturfest aufzunehmen hatte. Die MiniAnsammlung von Läufern war aber gut unter zu bringen. Nur 88 Männer und Frauen waren gewillt, 7 Runden zu laufen. Aus 2 geplanten Läufen wurde dann einer, der „leicht“ verspätet gestartet wurde. Mit der Verlegung wurde aber auch – endlich – die Strecke auf 10 km korrigiert, denn in den letzten Jahren war es stets etwas mehr.

4 Blauhemden waren unter den LäuferInnen und mischten in ihren jeweiligen AK sehr gut mit. Allen voran holte **Ursula Weitermann** in der W55 einen Sieg in 54:58. **Gisela Buslei** ebenso 1.W45 in 49:37. **Bernd Nitsche** lief ein gleichmäßiges Rennen und holte alle die

ein, die nicht so genau wussten, wie lange 10 km werden können, wenn man sich überschätzt. 38:43 als 2.M45/13./88

Birgit Lennartz wurde 2.Frau in 39:35. Im Hinterkopf allerdings stets den Lauf in Hennef am Folgetag.



4. **Konrad Waßmann** berichtet: *Gerade habe ich den ersten Rheinsteigextremlauf absolviert. Bei der Startnummernabholung im Telekomcenter in Beuel Süd mussten wir trotz Voranmeldung in einer langen Schlange warten. Das haben die Organisatoren aber erkannt und wollen nächstes Jahr mehr als nur eine Startnummernausgabe anbieten. Pünktlich um 08:00 Uhr gings los - ohne Startschuss, aus "Umweltschutzgründen". Egal, Hauptsache es wird gestartet. Wolfgang Menzel und ich machten uns zusammen mit ca. 400 anderen LäuferInnen bei besten Wetterbedingungen auf den Weg. Und der hat es in sich. Es geht nur rauf und manchmal ein wenig runter. Die einsteinsche Relativitätstheorie wirkt bei Langstreckenläufen bekanntermaßen ja anders herum: je länger die Strecke oder je steiler die Strecke, desto weiter liegen die Kilometermarken auseinander und desto weniger geht es bergab. (Warum man am Ende doch wieder auf der Starhöhe ankommt und wo die Bergabmeter sich verstecken ist auch Einstein verborgen geblieben. Irgendwo im Raum-Zeit-Kontinuum müssen sich Millionen von Bergabkilometern häufen.) Heute kam beides zusammen, Länge und Steilheit. Der Lauf führt die gesamte Zeit auf dem Rheinsteigwanderweg entlang. Er verbindet die Highlights des Siebengebirges wie kein anderer Lauf, den ich bislang dort absolviert habe. Allerdings bleibt kaum Gelegenheit, die schönen Ausblicke zu genießen. Zu sehr nimmt einen die Strecke in Beschlag. Ein Moment Unaufmerksamkeit wird mit Sturz bestraft. Wurzeln, Steine und Matschpassagen bestimmen häufig das Geläuf. Mir gings prima. Ich bin die Berge konsequent bergauf gegangen um dann bergab wieder laufend aufzuholen. Diese Strategie hat sich bezahlt gemacht. Nach 3:59:40 Stunden war ich im Ziel. Zum Vergleich: meine beiden Marathons im April und Mai habe ich nur jeweils 1 Minute schneller gelaufen. Der heutige Lauf kann sich also in der Belastung durchaus mit einem Marathon vergleichen. Nachdem schon auf der Strecke die Versorgung einwandfrei war, wurde im Ziel auf der Insel Grafenwerth für die Finisher noch einer drauf gelegt. Kaffeeteilchen, Äpfel, Bananen, Brot, Wasser, alkoholfreies Bier, Apfelschorle.... alles ohne Ende. Das Beste war das Finishergeschenk. Es besteht aus einer Flasche Weißwein Spätlese mit Prädikat und einem Laufertrainingsprogramm von Dieter Baumann (2 CDs). Eine Superidee, denn T-Shirt habe ich mehr als genug. Einen Kalendereintrag für 2008 habe ich schon - den zweiten Rheinsteiglauf.*

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

Lohmar, 03.06.2007

Jubiläen-Ecke

Im Juni 07 sind im Verein:

Klaus-J. Heckmanns 11 Jahre
Werner Gieseler 2 Jahre

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

07.06. **Strombach**, LennartzBi

Termine ++ Termine +

02.06.07 Gymnich
02.06.07 Troisdorf
03.06.07 Bonn
03.06.07 Hennef
03.06.07 Köln
07.06.07 Strombach
09.06.07 Wesseling
10.06.07 Leverkusen
22.09.07 Vereinsausflug

Wer feiert aktuell seinen Geburtstag?

03.06. **Frank Grischke** 38 Jahre
06.06. **Georg Zimny** 61 Jahre

Verbilligte Startnummern für zahlreiche Laufveranstaltungen und Strecken.

Bitte bei mir nachfragen. Udo

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

Geschäftsführer : Udo Lohrengel
Kassierer : Wolfgang Menzel

Veranstaltungswart :
Konrad Waßmann

Wolfgang Menzel berichtet: *Helmut Maatz, Konrad Waßmann, Frank Steinhauer und meine Wenigkeit lassen sich ein so spektakuläres Laufereignis in "unserem" Siebengebirge nicht entgehen. Bin mit meinen 4.24.12 h. recht zufrieden; hatte eher mit einer Zeit Richtung 5 Stunden gerechnet. Sollzeit war 6 Stunden. Das bedeutet, dass ich mich wahrscheinlich im letzten Zehntel des Feldes getummelt habe. Frank hatte trotz eines Umweges nach dem Petersberg 4.20 h. Helmut's und Konrad's Zeiten sind mir nicht bekannt. Die beiden sind wie von der Tarantel gestochen Richtung Foveaux-Häuschen und waren dann von mir nicht mehr einzuholen. Bewusst habe ich die angebotenen Probeläufe nicht absolviert um am Wettkampftag noch was Neues geboten zu bekommen. Seit 1992 (Vorbereitung für meinen 1. Ultra in Davos) laufe ich regelmäßig im Siebengebirge und kenne dort doch einiges. Die Veranstalter haben mich mit Ihrer Streckenführung noch positiv überrascht. Wunderschön. Auch an der ganzen Organisation gibt es nichts zu mäkeln.*

Bin doch jetzt endgültig entschlossen, meinen 100. Marathon am 7.7. in Zermatt zu versuchen. Wird ein hartes Stück Arbeit um den dann tatsächlich auch zu finishen. Wenn andere LLG-Ler Interesse haben: werde am 4.7.07 anreisen.

3:51:03 Helmut Maatz, 2.M60/212/348

3:59:40 Konrad Waßmann, 34.M50/246.

4:21:18 Frank Steinhauer, 74.M40/301.

4:24:30 Wolfgang Menzel, 39.M50/310.

5. 17. Remscheider Citylauf. Unsere „Filiale“ in Remscheid war durch **Karl-Heinz Tews** vertreten. KHT immer für gute und beste Ergebnisse bekannt gab sich auch in seiner Heimatstadt keine Blöße. Den welligen Kurs absolvierte er als 1.M55, 36./146 in 43:02 Minuten.

6. 13. Volkslauf „Rund um die Sporthalle Oberwerth“ in Koblenz und da darf einer nicht fehlen – **Wolfgang Koppatsch**. Auch wenn die Beine von der Wettkampfserei schwer waren, so zog es ihn in sein Revier. Die 10 km waren nach 44:34, als 1.M75/58./239 abgearbeitet.

7. Bericht und Ergebnisse sowie Fotos von Sigurt Zacher zum Laufgeschehen in Hennef in der nächsten VN, da sehr umfangreich.



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