

# 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, 11.06.2007

## Vereinsnachrichten 36-07



### 1. 24. Städteverbindender Lauf Wesseling – Bonn – Wesseling am 09.06.07

Aus dem angestammten September in den Juni umgezogen, hatten die Wesselingler aber auch dort mit nachbarschaftlicher Konkurrenz zu tun. Dennoch waren ganz ordentliche Starterfelder zusammen gekommen.

Als erster betätigte sich **Harald Müller** im 5000 m-Mini-Marathon-Männer. Es war schwül aber trocken. 2,5 km raus, 180°-Wende und zurück. Alles im Wald kein Wind und so war auch die tolle Zeit von 20:31 als 12. von 26 möglich.

Danach zum Hauptprogrammpunkt über 30 km, der aber ohne LLG-Beteiligung über die Bühne ging. Mit dem einsetzenden Regen erfolgte dann der Start über die 10 km-Strecke, die neben mir, auch **Jürgen Steimel** am Start sah.

Mit fetten Regentropfen auf seifigem Grund, denn es hatte wohl länger nicht geregnet und wenn die Milliarden Blütenpollen und Gräserreste aufweichen, dann geht nur 90 % der Energie in den Vortrieb.

Nach 3 km verlässt man den schützenden Wald und die offene Strecke am Rhein, von zartem Rückenwind umspielt, lässt erahnen, was nur wenig später gebacken ist. Dann, kurz hinter Uferfeld, eine Rampe hoch zum Turn around und zurück. Auf diesem Stück sah ich Jürgen das letzte Mal.

Sofort merkt man, wie sich so ein zarter Rückenwind zu einem massiven Gegenwind aufbauen kann. Man ackert, um die km von 5-7,5 ohne großen Zeitverlust zu überstehen und rettet sich in den schützenden Wald. Irgendwie waren die Rückkilometer dann doch etwas länger, denn Uhren lügen nicht.

**Jürgen Steimel** war schon fast umgezogen, denn in 39:20 als 2.M50/6./62 sah er den Zielstrich.

Udo Lohrengel 42:11, 1.M55/13.



### 2. Olaf Kucher schreibt:

Antje hat gestern erfolgreich ihr Triathlon-Debüt gegeben, nachdem sie 2005 in Hückeswagen schon einmal mit Marlen als Staffel gestartet war. Leider sind die Ergebnisse noch nicht im Internet, wir machen aber einen Bericht für die Homepage.

Ihre selbst gestoppte Gesamtzeit über 750m Schwimmen, 20 km



1:21:31 h. Bis auf kleinere Schwierigkeiten hat alles gut geklappt, Sturz ab. Die Wetterbedingungen waren super, die Organisation letzten Jahr sehr gut. Nach dem Gewühle im Wasser kämpften wir cke um anschließend noch 1 3/4 Runden im Fredebaupark zu Läufer gnadenlos ausspielen ;-).

### 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:

### Termine ++ Termine +

10.06.07 Siegburg  
13.06.07 Köln  
15.06.07 Troisdorf  
15.06.07 Sankt Augustin  
17.06.07 Brühl  
17.06.07 Koblenz  
17.06.07 Ehreshoven  
22.06.07 Bensberg  
23.06.07 Troisdorf  
22.09.07 Vereinsausflug

### Wer feiert aktuell seinen Geburtstag?

10.06. Wolfram Hohaus 70 Jahre  
11.06. Jürgen Banse 71 Jahre  
11.06. Rainer Kuck 43 Jahre

Verbilligte Startnummern für zahlreiche Laufveranstaltungen und Strecken.

Bitte bei mir nachfragen. Udo

Rad fahren und 5 km Laufen war auch bei mir ging es diesmal ohne durch die Tri-Geckos Dortmund wie im uns über eine gut gesicherte Radstrecke laufen, wo wir unsere Vorteile als



## Rotweinwanderweg-Volkslauf Das Lauferlebnis im Ahrtal

### 3. 26. Int. Rotweinwanderweg-VL des SV Blau-Gelb Dernau am 10.06.07, Konrad Waßmann schreibt:

Nachdem ich letzte Woche in meinem alten Laufrevier den Rheinsteigextremlauf absolvieren konnte, stand heute ein Lauf in meinem neuen Zuhause, dem Ahrtal. Bei idealen äußeren Bedingungen, 21 Grad, trockenes Geläuf ging es auf die Strecke. Ralf Kläser war natürlich auch dabei. Nach einem verführerisch flachen Einführungskilometer ging es in die Weinberge. Und die sind verdammt steil. Sie sind aber landschaftlich kaum zu überbieten. Sicher erinnert sich die/der eine oder andere noch an unseren Vereinsausflug 2003 an die Ahr. Heute ging es auf den altbekannten Wegen unter anderem auch an der Eremitage vorbei. Nur hatte ich leider keine Zeit, ein Viertelchen Roten zu genießen. Stattdessen gab es drei mal Wasser zu trinken. Reicht ja auch, Läufer sind schließlich bescheiden. Den Rotwein aus Dernau hatte ich ohnehin schon am Abend vorher zur Einstimmung innerlich angewendet. Ja ich weiß, das steht so nicht im Trainingsplan, hat aber trotzdem prima geschmeckt.

Aber zurück zum Lauf. Nach einigen Kilometern auf dem Rotweinwanderweg waren wir auf der Höhe in der Grafschaft. Nun ging es durch Wälder und Felder und dann zurück ins Ahrtal. Das Wetter hatte die ganze Zeit ein Einsehen. Die Sonne blieb hinter leichtem Dunst gerade so verborgen. Damit blieb uns die mir wohlbekannte Ahrhitze erspart. Leider war damit auch das Ahrtal im Dunst. Man kann halt nicht alles haben. Bis km 18,5 ging es wieder bergan um von dort im steilen Abstieg zurück nach Dernau zu führen. Lediglich die letzten 500 m waren flach. Nach selbst gestoppten 1:50:40 h war ich im Ziel und konnte frisch gekühltes Bier trinken. Natürlich alkoholfrei. Bald erschien auch **Ralf Kläser**. Er hatte seine Trainingspartnerin gekonnt zu einer sehr guten Zeit geführt. Dernau ist etwas für Landschaftsläufer, die den kurzen Lauf zwischendurch mögen. Prima Organisation, tolle Stimmung, noch tollere Landschaft - und alles direkt vor der Haustür.

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. Der 21. Int. Rhenser VL am 07.06.07** fand in diesem Jahr nicht in der Innenstadt sondern wieder im Mühlental statt. Dadurch war die Strecke deutlich anspruchsvoller und so sind die 47:16 von **Wolfgang Koppatsch** auch zu erklären. 30° Hitze erschwerten das Ganze zusätzlich.

**5. Zwei Tage später beim 24. VL in Waldesch** lief es für **Wolfgang** bei geänderter Streckenführung (nur 10 statt bisher 10,7 km) schon wieder besser. Er kam nach 46:06 als 12. von 60 ein.  
Aber auch Birgit Neitzel war am Start und lief tolle 58:36 als 2.W40 und Gatte Achim 44:59 ebenfalls 2.M40.



**6. 14. Hasenrunde Lambachtallauf am 07.06.**

In VN 35 schon erwähnt, aber erst jetzt liegen die Ergebnisse vor. Nur 41:59 Minuten nachdem Birgit hier die richtige Aufstellung des Starterfeldes kontrolliert hat, war sie als Siegerin im Ziel.

Im 4-Kreise-Cup ist sie jetzt zwar klar auf dem 2. Platz, aber dennoch 35 Sekunden hinter der Führenden.

Im September wird an unserem Rothenbach die Entscheidung fallen.

**7. Nachtrag zu Wesseling von Harald Müller:** Komme gerade aus Wesseling zurück, ich hoffe, dass Du Deine 42:30 in etwa hinbekommen hast, Ich bin den 5er in 20:31 gelaufen und war damit ganz zufrieden, insbesondere da ich den Bahnlauf vom Mittwoch noch etwas in den Knochen hatte. Das muss in der Gesamtwertung in etwa der 15. Platz gewesen sein, der Lauf war gut besetzt, kurz vor dem Ziel hat mich die 1. Frau oder Jugendliche noch überspurtet.

**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