

**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 47-07**

**1. 2. GAG-Erlebnis-Halbmarathon am 12.08.07 in Köln**

Im letzten Jahr liefen ca. 80 % eine Bestzeit, was ein klarer Beweis für eine zu kurze Strecke ist. In diesem Jahr hat man die Strecke um ca. 450 m verlängert, da man ja auch ein Straßenlauf sein wollte und ist. Die erzielten Zeiten sind bestenlistenreif.

2. Vor einigen Wochen hatte ich über die VN zu Meinungen bezüglich Trainingsbeginn am Donnerstag am Rothenbach aufgerufen. Insgesamt sind 8 Meinungen zum Thema: Festhalten an der bisherigen Regelung (18 Uhr) oder schieben auf 18.30 für die Zeit vom 01.05.-30.09.

Das Ergebnis war deutlich (5:3) für ein Festhalten an der bisherigen Regelung. Allerdings ist eine Beteiligung von 8 (25 % der Rothenbacher) nicht repräsentativ und von daher wäre schon keine Möglichkeit gewesen etwas zu ändern



**3. 25. Bergisch Gladbacher Bahnlaufserie**

Am 16.08. war Beginn der Serie bei eigentlich gutem Wetter. Harald Müller und **Birgit Lennartz** versuchten sich an der 3000 m-Strecke im 1. Lauf von 11-12 Min. Harald war nach 2000 m „fertig“, weil es nicht so lief wie er wollte oder wie es sollte und stand plötzlich dampfend neben mir, derweil drehte Birgit fleißig ihre Runden und es sah gut aus. Mit 11:30 geliebäugelt kamen 11:18,25 heraus. Ziemlich gleichmäßige Ab-



schnitte gelaufen. Derzeit 13. von 23 teilnehmenden Frauen.

Im Lauf waren 28 TeilnehmerInnen und auch in den folgenden Läufen sah es nur wenig anders aus. Es kamen 93 Männer und 23 Frauen in die Serienwertung. Über 800 m fanden 10 Läufe statt. Kommende Woche stehen dann die 5000 m Da eine KieferOP erst 24 h zurück lag, war an Laufen nicht zu denken, aber das Wasser aus der Bahn fegen ging dennoch.

Lohmar, 19.08.2007

**Jubiläen-Ecke**

Im August 07 sind im Verein:

Rainer Kuck 7 Jahre

Wer ist wann u. wo für die LLG am Start/ gemeldet:  
 25.08. **Niederzier**, Maatz  
 31.08. **Bad Ems**, LennartzBi  
 01.09. **St. Goarshausen**, Lennartz  
 01.09. **Köln**, Köster, Menzel

**Termine ++ Termine +**

- 19.08. Köln
- 24.08. Andernach
- 25.08. Bonn
- 25.08. Monheim
- 25.08. Troisdorf
- 31.08. Dierdorf
- 31.08. Bad Ems
- 01.09. Biesfeld
- 01.09. Köln
- 22.09.07 Vereinsausflug**

**Wer feiert aktuell seinen Geburtstag?**

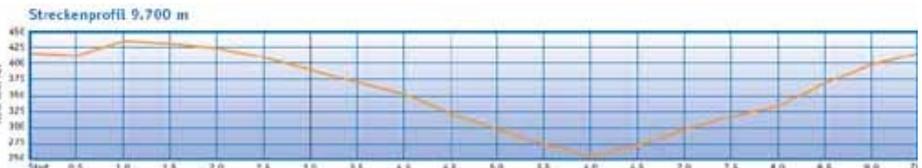
- 15.08. **Franz Lämmlein** 55 Jahre
- 17.08. **Marianne Böttcher** 53 Jahre
- 18.08. **Jürgen Ziegert** 43 Jahre
- 22.08. **Gerd Dürr** 53 Jahre

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

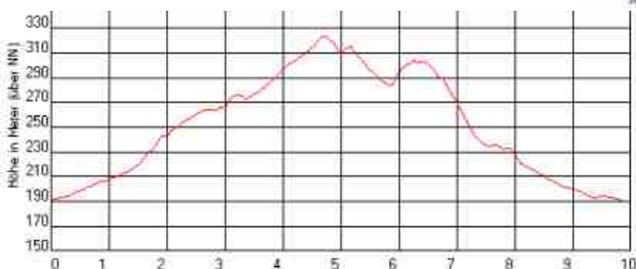
**Bosselbachlauf in Vossenack**

5. Nur 3 Tage später war **Wolfgang** wieder unterwegs. Diesmal ging die Reise nach Rheinbach zum 3. Rheinbacher Stadtwaldlauf. Auch dieser Kurs war mal

4. Am 15.08. fand der 24. Bosselbachlauf in Vossenack statt. **Wolfgang Koppatsch** nutzte diesen „Feiertag“, um den Eifellanern die Kunst des Laufens im Alter etwas näher zu bringen. Die nette Strecke mit 210 HöM absolvierte er in 45:55 als 69. von 174.



wieder etwas wellig, aber Wolfgang, der allwöchentlich am Rothenbach unsere Fettwegstrecke mitläuft hat die Angst vor alpinen Laufstrecken verloren und rauf wie runter gleich schnell. Nur 44:48 und 38. von 132 Zieleinläufen.  
**Ralf Kläser** war ebenfalls am Start und bereits nach 52:34 im Ziel und konnte 100 HöM mehr ins Laufstagebuch eintragen.  
**asse Sieburg, BLZ 370 502 99; KtoNr. 30 004 485**



Geschäftsführer : Udo Lohrengel  
 Kassierer : Wolfgang Menzel

Veranstaltungswart :  
 Konrad Waßmann



6. Im Rahmen des Rhein-Wied-Cup 2007 nahm Birgit am 17.08. am 8. Malberglauf teil. Nach einem flachen Km aus der Ortschaft Hausen geht es hinauf und Birgit war als erste Frau nach 29:12 Minuten als 45. von 200 oben. Birgit führt diesen Cup unangefochten an.



7. Im Rahmen der Sportwoche bot der TV Geislar am 17.08. seinen 6. VL „Rund um Geislar“ an.

Der urlaubsgestahlte Bernd Nitsche vertrat die Farben der LLG. Beim Training am Dienstag war er skeptisch, was sein 49. jähriger Körper ihm wohl wieder für Unbill bereiten sollte, aber am Freitagabend war davon nichts zu spüren, denn er tat das, was seine anwesende Frau Anne von ihm erwartete und er auch seiner direkten M45-Konkurrenz, Frank Reinisch, zeigen wollte, er rannte was ging.

*„Nach meiner Uhr hatte ich wohl eine 39:14, und nach Angabe meiner Kumpels die noch länger da waren wurde ich wohl 11. insgesamt. Die Altersklassen waren in 10er Stufen gewertet worden, so hatte ich keine Chance auf einen Sieg in der AK. Die erste Runde bin ich etwas verhaltener gelaufen, die Zwischenzeit von 19:45 über 5000m hat mich dann etwas gewurmt, so das ich doch noch etwas zugelegt habe. Die Motivation war nicht auf höchstem Niveau, das sollte sich nächste Woche aber ändern. Nach dem Lauf war ich froh, dass unser Auto nicht weit weg geparkt war. Das Gehen machte doch einige Probleme.“*

BN=Bernd Nitsche, 96 will er werden, 58 sein Jahrgang; man kann so was ja mal vergessen!

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