

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, 24.09.2007

Vereinsnachrichten 53-07



Das Foto zeigt Helmut im Kreis der Buffetauf-esser auch wenn man ihn nicht sehen kann...

1. Die 60. Geburtstage haben zurzeit Konjunktur und es macht richtig Spaß dabei zu sein. So vor einigen Tagen, als es Helmut Altenrath ereilte und er nicht zu feige war, sich seinem Volk an diesen denkwürdigen Tagen zu zeigen. Er zeigte sich aber nicht alleine, sondern brachte seine Frau Gaby mit und die zeigte uns, was in Altenraths Küche gezaubert wird. Köstlichkeiten für Anfänger, Fortgeschrittene und Meister. Der große Tisch reichte gerade aus.

Da 20 Personen den Abend nutzen, mal wieder was Ordentliches zwischen die Kiemen zu bekommen, wird es sicherlich herum gesprochen haben. Das Wetter war dem Anlass entsprechend und man mag es kaum glauben – es blieb nur 1 Salatblatt zurück, über das sich Klaus Braun erbarmte, während Bernd

und ich das letzte Stück Sachertorte teilten. Aus den Bildern auf der Homepage kann man ablesen, dass wir uns erst nach Übergabe eines Geschenkes an Helmut die Bäuche gefüllt haben. Wenn es bei Deinem 70. in etwa gleich zugeht kannst Du wieder mit uns allen rechnen.

2. Löwenburglauf am 16.09.07

Lustige 15,6 km im 7Geb von ganz unten nach ganz oben und ein bisschen hin und her, war ganz nett und nicht so schwer. Gut, es sind 400 HöM aber dafür gibt es auch 2 Verpflegungsstationen.

Ralf Kläser und Wolfgang Menzel waren dabei und für € 10 nahm Ralph die Strecke 1:27:48 h, 57.M40 und Wolfgang 1:29:02 h, 29.M50, in Anspruch.

3. Am gleichen Tag ging es im Nordosten von Köln am Fühlinger See rund. Veranstalter LLG 80 Nordpark Köln lud zum 19. Lauf „Rund um den Fühlinger See“. Auf der völlig ebenen Strecke gewann Birgit zunächst die Damenkonkurrenz über 10 km in 42:33, um direkt danach ihre Freundin Dagmar über die HM-Strecke mit dem Ziel zu begleiten, unter 2 h einzulaufen, was auch in 1:58 h gelang. Frank Steinhauer lief ebenfalls den HM und war bereits nach 1:52:03 h im Ziel als 90.M40.

Jubiläen-Ecke

Im Sep 07 sind im Verein:

Jürgen Banse	14 Jahre
Heinz Günther	14 Jahre
Ernst Gust	14 Jahre
Matthias Hörmann	14 Jahre
Karl Lennartz	14 Jahre
Birgit Lennartz	14 Jahre
Burkhard Lennartz	14 Jahre
Ingrid Lennartz	14 Jahre
Heiner Lindner	14 Jahre
Udo Lohrengel	14 Jahre
Wolfgang Menzel	14 Jahre
Henning Ruhser	14 Jahre
Dieter Schuy	14 Jahre
Gerlinde Schuy	14 Jahre
Jürgen Steimel	14 Jahre
Tillmann Stock	14 Jahre
Georg Zimny	13 Jahre
Werner Bastian	13 Jahre
Rüdiger Hötger	7 Jahre
Olaf Kucher	5 Jahre
Gerd Dürr	4 Jahre
Anne Gerlach	4 Jahre

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

29.09. **Andernach**, LennartzBi
 NeitzelB+A
 30.09. **Berlin**, Köster
 03.10. **Wanderrath**, NeitzelB+A

Termine ++ Termine +

29.09. Oedt
 29.09. Andernach
 29.09. Wissen
 30.09. Düsseldorf
 06.10. Sankt Augustin

Wer feiert aktuell seinen Geburtstag?

25.09. **Jürgen Steimel** 52 Jahre
 27.09. **Norbert Dzialas** 43 Jahre
 30.09. **Achim Neitzel** 43 Jahre

4. Am 07.10. geht es in Köln rund. Für den Marathon stehen bereits für die LLG in der Startliste:

1. **Christof Hess**
2. **Achim Teusch**
3. **Helmut Maatz**
4. **Harald Müller für die REWE**

Verbilligte Startnummern für zahlreiche Laufveranstaltungen und Strecken.

Bitte bei mir nachfragen. Udo

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

Für den **Halbmarathon**:

1. Frank Kyrion
2. Carsten Nitschke
3. Burckhard Vitt
4. Gisela Buslei
5. Olaf Kucher
6. Antje Kucher
7. Birgit Lennartz
8. Christine Hülstrunk
9. Thorsten Sohni
10. Udo Lohrengel
11. Harry Bergold
12. Marion Sohni
13. Ralf Kläser

Meist gestellte Fragen vor dem Lauf

(alphabetisch sortiert)

11. Ford Köln Marathon
präsentiert von der Sparkasse KölnBonn
7. Oktober 2007 

ABHOLUNG DER STARTUNTERLAGEN

erfolgt auf der Marathonmesse Köln (04.-06. Oktober 2007, eingeschränkt am 07. Oktober 2007) gegen Vorlage der ausgedruckten E-Mail-Teilnahmebestätigung inkl. Startnummer oder mit einem Lichtbildausweis, wie z. B. Personalausweis, Führerschein, etc. Die Abholung ist stellvertretend auch für Dritte mit Vollmacht bzw. Original oder Kopie des Lichtbildausweises möglich.

Da ich bei den Anmeldungen keine Mail-Adressen angegeben habe ist es erforderlich, einen Ausweis zur Identifikation mitzunehmen. Auch seine Startnummer im Kopf zu haben muss nicht schlecht sein, wenn man die Unterlagen abholt.

5. Wolfgang Koppatsch lief am 02.09. in Westerburg 10.000 m. Er wollte alles und bekam nicht ganz das, was möglich gewesen wäre. Nach 21:10 für 12,5 Runden, eine höllische Zwischenzeit, musste er einen Gang runterschalten und war nach 44:33 im Ziel. Am 15.09. rannte er 10 km in Orenhofen. Er ist diese Strecken über die vielen Jahr mehrfach gelaufen und kann gut vergleichen. Nach noch 43:20 in 2006 waren es dieses Mal 44:30 als 89. von 241.

7. Am Mittwoch letzter Woche hat sich **Wolfgang Menzel** nach Down Under abgesetzt. Nein, es war nicht die Angst vor dem langen Spaziergang um den Laacher See; wir hätten ihn schon irgendwie mitgeschleift.

Er hat sich einen Laufwunschtraum erfüllt und ist für einige Wochen in Australien und während wir im Vulkanbrauhaus saßen und es uns gut gehen ließen, da lief sich Wolfgang warm, soweit nötig, denn nach unserer Zeit erfolgte um 23.15 Uhr sein Start zum Sydney-Marathon. Heute erhielt ich eine Mail von ihm: *Wir sind gerade in Alice Springs angekommen. 37 grad im nicht vorhandenen Schatten. Gut, dass der Marathon in Sydney war und nicht hier. Mit der Zeit von 4.17 h hätte ich vorher niemals gerechnet. Bin äußerst zufrieden. Hinsichtlich des Streckenprofils war ich etwas naiv. Für Bestzeiten nicht geeignet, 250 HöMr dürften zusammen gekommen sein. Bei meinem 101. Marathon durfte ich direkt nach dem Start über die weltberühmte Sydney Harbour. Bridge laufen. Das Ziel war an der genau so bekannten Oper. Die Streckenführung machte den Lauf zu einem unvergesslichen Erlebnis. Von down under. Wolfgang*

8. Cup-Abschluss Der letzte Lauf des VR Cups in Siegburg am 22.09.07

Bernd Nitsche schreibt: „Alle 4 LLG-ler mit Ambitionen im VR-Bank-Lauf-Cup fanden sich am Samstag zum Abschlusslauf um den Michaelsberg (5 Runden=9,2km) in Siegburg ein. Bei herrlichem Biergartenwetter ging es schon um 13 Uhr auf die Piste. Enttäuschend war einzig die ziemlich geringe Beteiligung mit nur 64 Läufern im Ziel. Obwohl das auch seine Vorteile hatte, hauptsächlich für mich, dazu später mehr.

Ich denke die Veranstalter der regionalen Cityläufe (hier Troisdorf und



Siegburg) müssen sich etwas einfallen lassen um die Attraktivität für die Läufer und Zuschauer zu verbessern. Nicht nur die Teilnehmerzahlen hinken denen der Läufe in Spich, Altenrath und Lohmar hinterher, sondern es leidet auch die Stimmung.

Aber wer uns kennt weiß, dass in unserer Truppe immer gute Stimmung aufkommt, so auch in Siegburg. Schade dass uns Birgit sofort nach dem Zieleinlauf verlassen musste, die anderen Vereinsausflügler warteten schon. Birgit war mit Magenverstimmung gestartet und daher nicht in der Lage Normalform abzurufen. Aber ein 2 Platz in der W40 und Platz 4 bei den Frauen (40:44) ergab für die Cupwertung trotz eines fehlenden Ergebnisses in Spich einen vierten Gesamtplatz in der sehr gut besetzten Frauenkonkurrenz. **Giselas** flotter Lauf (49:26) auf Platz 1 in der W45 brachte sie im Cup noch auf den 7. Gesamtplatz bei den starken Frauen. Auch nach dem letzten Lauf war Gisela immer noch nicht ganz im Bilde in welcher Wertung sie wo liegt und was sie an Kohle gewinnen kann.

Uschi wusste da schon besser Bescheid und konnte aufgrund ihrer deutlichen Führung in der W55 locker auflaufen und anschließend ihren Geldpreis in Empfang nehmen. In 57:01 war der dritte Sieg (zweimal Platz 2) in 5 Läufen in der W55 perfekt. Und das Live- Interview bei der Siegerehrung meisterte Sie auch noch ganz souverän.

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

gel

Geschäftsführer : Udo Lohrengel
Kassierer : Wolfgang Menzel

Veranstaltungswart :
Konrad Waßmann

2. Vorsitzender : Jürgen Steimer

*Bei mir lief es nach einigen Problemen an den Laufwerkzeugen, wie Udo so schön zu sagen pflegt, erstaunlich gut. Als erster M45 in 36:58 und 5. im Gesamteinlauf musste ich einfach sehr zufrieden sein, obwohl mir Herbie keine Chance ließ. Und da halt einige Athleten verletzungs- oder motivationsbedingt nicht vor Ort waren konnte ich neben Platz 1 in der M45 auch noch auf Platz 5 der Cup-Wertung klettern. Und wer uns kennt weiß, dass diese schönen Ergebnisse gefeiert werden sollten, was auf den Bildern zum Teil zu erkennen ist. Es ist unglaublich wie gut dann ein Gaffel schmecken kann. Übrigens wurden wir nicht nur durch meine Anne, die auch die Bilder geschossen hat, sondern auch durch **Giselas Familie, Uschis Manfred, Burkhard Vitt mit Frau, Monika Bergold und Rolf Köster** unterstützt. Insgesamt war es eine schöne Geschichte an einem schönen Tag. Nur Schade das wir uns entscheiden mussten zwischen Cup und Ausflug. Nächstes Jahr wird sicherlich beides möglich sein.“*

9. Achim Neitzel, der zum Vulkanologen umgeschulte LLG'ler, lädt am Dienstag, den 02.10. am Rothenbach ein. Als Grund gibt Achim an, Geburtstag gehabt zu haben und den möchte er mit uns allen am Rothenbach feiern.

10. Während sich die meisten Vereinsmitglieder am Herbstanfang vom Vereinsausflug erholten, nahmen wir am 9. Pänz-Spendenlauf von Leverkusen nach Köln teil. Dies ist keine Wettkampf, sondern ein gemeinsamer Lauf in unterschiedlich schnellen Gruppen für einen guten Zweck. Diesmal zugunsten von Zartbitter, der ältesten Kontakt- und Informationsstelle gegen sexuellen Missbrauch in Deutschland, die sowohl betroffenen Mädchen als auch Jungen Hilfe anbietet.

Mit dem Auto ging es bei bestem Sonntagswetter nach Leverkusen-City, wo um 9 Uhr in der Innenstadt der Start war. Es wurde in verschiedenen Leistungsgruppen gelaufen, wobei Birgit und Udo als Brems- und Zugläufer in der schnellsten Truppe von 5 min/km war. Ein ortskundiger Radfahrer leitete uns über Dünnwald, Dellbrück und Mülheim nach Deutz, wo vor dem Landschaftsverband nach 31 Kilometer das Ziel war und wir nach exakt 2:35 h Netto eintrafen. Die 3 Verpflegungsstände unterwegs waren ausreichend, aber die Zielverpflegung konnte sich sehen lassen: Kuchen, Obst, Kaffee, Bier, Wasser, Saft und, und, und. Alles reichlich und umsonst: Schnell fand man seine Tasche mit der trockenen Kleidung, die man am Morgen abgegeben hatte. Auch die Rückfahrt war organisiert: Mit einer Freikarte für die Straßenbahn war man schnell wieder am Startort in Leverkusen. Viele der über 500 Läufer hatten die Veranstaltung als letzten langen Trainingslauf für den Köln-Marathon genutzt. Auch einen 10. Lauf im kommenden Jahr soll es geben. Wir werden Euch rechtzeitig über den Termin informieren. (www.paenz-spendenlauf.de)

11. Neues Wochenende, neue Wettkämpfe für Wolfgang Koppatsch.

28. Swisttaler VL über 10 km in Heimerzheim am 22.09.07. Wolfgang teilt mit, dass die Strecke sehr schlecht markiert war und dass sich darauf hin bei km 8 fast alle die falsche Richtung wählten. Die Strecke war dadurch ca. 300 m länger und so kamen 45:16 dabei heraus. 28. von 123

Tags darauf beim Stadtlauf in Polch, noch mit schweren Beinen, rannte er in der Mittagssonne 46:08 für 10 km als 127 von 485.

12. Mit **Gerd Dürr** zieht es Anfang einen weiteren LLG'ler ins ferne Ausland. Am 06.10. wird Gerd am 50 Km-Lauf in Chattanooga/Tennessee, USA, teilnehmen.

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