

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, 01.10.2007

Vereinsnachrichten 54-07

1. Der diesjährige Vereinsausflug führte uns in die Eifel, in die Region um den Laacher See. Nach Wochen grausigen Wetters für diese Jahreszeit, konnte der Vorbereiter und Durchführer, Konrad Waßmann, mit bestem Wetter aufwarten.

Eigentlich sind wir von Konrad seit nunmehr 5 Jahren auch nur vom Feinsten gewohnt, was sowohl das Wetter als auch den durchplanten Tag angeht. Gerne erinnern wir uns an Mayschoss oder die Siegreuzfahrt, aber auch der Blick auf Köln – vom Dom herab und jetzt der Besuch von Maria Laach, dem Laacher See, dem Vulkanmuseum und der angeschlossenen Brauerei.

Einige konnten nicht dabei sein, weil sie in Australien weilten oder beim Stadtlauf in Siegburg eingespannt waren oder kein Frei bekommen haben usw. Aber dennoch waren wir 24, die sich mit Masse am Rothenbach trafen, um mit einem von Olaf und Antje organisierten Auto nach Maria Laach aufzubrechen. An dieser Stelle sei den beiden noch mal ausdrücklich gedankt, dass sie nicht nur die Idee mit dem Leihwagen hatten, sondern diese auch umgesetzt und sich tagelang eingesetzt haben, um das Ganze möglich zu machen. Die Abfahrt verzögert sich zum einen, weil ein Teilnehmer einfach nicht erschien, obwohl er weder am Tage zuvor noch am Tage des Geschehens es für nötig erachtete, mit einem Anruf für

Klarheit zu sorgen. Seine Äußerungen 2 Tage danach konnten einem die Zornesröte ins Gesicht treiben. Zum anderen hatte der voraus kleines Treffen mit einem anderen Auto und die sich daraus ergebende Klärung dauerte einen Augenblick. Aber wir trafen pünktlich auf dem Parkplatz vor der Abtei ein, wo Konrad, Hildegard, die Kläfers, Gerd Dürr und Ehefrau bereits warteten. Nach Konrads Begrüßung und Feststellung der Tagesstärke ging es auf die 8,5 km lange Seerunde.

Sofort setzte sich Dierk Vollmer an die Spitze und arbeitete einen nicht unerheblichen Vorsprung heraus. Wie sich später herausstellte, hatte ihm seine Rosalie einen ganzen Sack voller Leckereien gepackt und die wollte Dierk unter Ausschluss der interessierten Vereinsöffentlichkeit verspeisen. Es gelang

ihm nur teilweise.

Da wir Zeit genug hatten, war das Tempo im Feld so, dass auch Herbert mitkam und alle vorher im Kreis der Leistungsträger besprochenen Sorgen überflüssig wurden. Wie die Fotos auf der HP zeigen, hatten wir reichlich Zeit, auch um die Blasenbildung zu bewundern. Nein, nicht die an Achims Füßen (so lange ist er selten unterwegs), es ging um die Blasenbildung an der Wasseroberfläche des Sees und erst als Gerd sagte, dass nach seiner Einschätzung ein erneuter Ausbruch des vom See bedeckten Vulkans kurz bevorstehen würde, setzte sich das Feld der Wanderer mit verhaltener Hast wieder in Bewegung und suchte das Weite. Allerdings führte der Weg ausschließlich um den See und Gaby Altenrath schaute sich immer wieder sorgenvoll um und suchte den See ab; einen Ausbruch hat's zumindest da nicht gegeben. Erst 2 Stunden später wurden wir Zeugen eines – sogar gefilmten Ausbruchs – im Vulkan-museum, der uns in einer Art Dokumentarepos gezeigt wurde. Das Ganze erweckte weniger Staunen als Gelächter, denn die auftretenden Nachrichtenleute hatten das Format unserer kommerziellen Fernsehsender.

Kurz vor Ende der Seerunde brauchte über die Hälfte der Truppe eine Pause und weigerte sich weiter zu gehen.

Bankverbindung: Kreissparkasse

Jubiläen-Ecke

Im Okt 07 sind im Verein:

Marianne Böttcher	13 Jahre
Ingeborg Krieger	13 Jahre
Bettina Knappe	9 Jahre
Karl-Heinz Tews	9 Jahre
Manfred Prokaska	8 Jahre
Achim Neitzel	7 Jahre
Gabi Schreiner	7 Jahre
Burkhard Vitt	7 Jahre
Stefan Grund	3 Jahre
Marlen Günther	3 Jahre
Thorsten Sohni	2 Jahre
Gaby Altenrath	1 Jahr

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

03.10. **Wanderrath**, NeitzelB+A
07.10. **Köln**, diverse
14.10. **Essen**, Lämmlein

fahrende Dierk Vollmer noch ein

Termine ++ Termine +

06.10. Sankt Augustin
07.10. Köln

Wer feiert aktuell seinen Geburtstag?

30.09. **Achim Neitzel** 43 Jahre
01.10. **Ralf Kläser** 42 Jahre

Verbilligte Startnummern für zahlreiche Laufveranstaltungen und Strecken.

Bitte bei mir nachfragen. Udo



Hier tagt der kurzerhand gebildete Krisenstab der LLG, um das weitere Vorgehen, nach dem kurz bevorstehenden Ausbruch zu beratschlagen.



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

Geschäftsführer : Udo Lohrengel
Kassierer : Wolfgang Menzel

Veranstaltungswart :
Konrad Waßmann

Jetzt kam die Stunde der Rucksäcke, die hergaben und zeigten, was Mamas, Frauen, Tanten, Schwestern Mütter und Bäcker so alles vorbereitet hatten, damit der liebe Jung und seine Tagesbrüder überleben konnten. Siesta mit dicken Backen und das Wiederantraben viel immer schwerer. Die Kopfgruppe war längst am Ziel und vergnügte sich in den Klosteranlagen in diversen Lokalitäten. Das kam für die Nachzügler zunächst nicht in Frage und erst wurde artig ein Besichtigungstörn gelaufen und Kultur getankt. Die einen lauschten artig dem Gesang in der Klosterkirche, andere suchten nach erlesenem Grün in den benachbarten Gärtnerei und zeigten uns ihr neuen Mitbewohner für zu Hause.



Dann übernahm Bettina das Kommando und kurzerhand waren wir in einem Biergarten und standen in der Schlange um Kaffee und Kuchen zu versuchen, Bier und Wein, das lasse sein half nichts, und es wurde schlagartig ganz schön lustig.

Der straffe Zeitplan ließ uns nüchtern bleiben und wir begaben uns nach kurzer Fahrt und im Konvoi zum Vulkanmuseum. Dort wartete bereits eine freudig strahlende Kellerassel (Untertageführerin Manuela Beilken, siehe Gästebuch) und die sollte für die nächsten 90 Minuten den Ton angeben. Birgit Lennartz war mittlerweile aus Siegburg eingeflogen und ab sofort im Geschehen.

Zunächst wurden wir eingekleidet, um Untertage überleben zu können, denn es sollte kalt und nass sein. Mit gelben Helmen und gelben Jacken standen wir draußen zum

Fototermin. Dann ging es über eine lange Gewölbetreppe in die Erde. Viele Stufen führten nach unten, wo es mit 7° recht frisch war. Jetzt schlug Manuelas Stunde. Sie sprudelte wie ein Vulkan, referierte und informierte und man spürte ihre Leidenschaft für die Sache des Vulkanismus. In vielen Beispielen brachte sie uns näher, wie es vor langer Zeit dort

unten zugegangen ist und nur langsam machte sich bei uns eine Vorstellung von der Härte des Alltags dieser Menschen breit. Menschen jeden Alters, der ganze Ort, über viele Quadratkilometer, in großer Höhe, bei spärlichstem Licht, ständiger nasser Kälte uvm. sorgte zwar auf der einen Seite für ein passables Leben aber auch für einen frühen Tod.

Es war sehr interessant und als uns das Tageslicht wieder hatte ging es in einem Freigelände weiter, wo diverse Exponate davon kündeten, was war und was noch ist und wie sich die Dinge heute darstellen.

Der Ausklang des Tages war mit einem zünftigen Essen im nahen Brauhaus vorgesehen. Wir saßen an 3 großen Tischen und konnten uns, auch wegen der Gesamtlautstärke, nur wenig tischübergreifend unterhalten, was zwar beklagt wurde, aber auch nicht zu ändern war.

Zunächst suchte ich nach einigen Worten, die ich auch fand, um Konrad für seine Aktivitäten im Namen der Belegschaft zu danken und verpasste ihm für seine langen Ausflüge einen Trinkgürtel mit Flasche. Wir aßen die vorbestellten Menüs und hatten unseren Spaß, der sich im Nachtleben von Siegburg für die Nimmermüden fortsetzte.

2. In der letzten VN berichtete ich über Wolfgang Koppatsch' Lauf in Heimerzheim. Beim gleichzeitig angebotenen HM war Helmut Maatz auf der Strecke, der in 1:45:31 h eine gute Form für den Kölner Marathon unter Beweis stellte.

3. Rolf Köster ist ein Berlin-Fan und nutzt den jährlichen Marathon, um die Stadt zu besuchen. Seine Leidenschaft für Berlin, seine Straßen und Strecke wird auf Lebenszeit wohl nicht mehr erkalten, denn am Sonntag rannte er den Marathon in 2:56:08 h, was schon ganz schön gut und sehr schnell ist. Der 175. Platz in der M40 ist nicht so gut, wie der Gesamtplatz 738 von Zigtausenden.

4. Am 30.09. fand in Düsseldorf der 19. Grafenberger Waldlauf statt. Birgit und Franz Lämmlein waren auf der sehr hügeligen Strecke. Birgit sah es so: Zurück in die sorgenlose Kindheit

Die Herbstferien, die mal vor laaaanger Zeit nur eine Woche dauerten, verbrachte ich immer bei meiner Oma in Düsseldorf-Gerresheim. Gelaufen bin ich damals auch schon und zwar im Grafenberger Wald und wir gingen hier im Tierpark spazieren um Wildschweine, Rehe etc. zu füttern. Nun fand am Erntedanksonntag der Grafenberger Waldlauf des Ski-Klubs Düsseldorf statt. Klar, dass ich daran teilnehmen wollte und ich habe es nicht bereut. Start und Ziel waren auf einem Sportplatz am Staufenplatz. Nach gut 600 m ging es dann in den Wald, wo ein welliger abwechslungsreicher und wunderschöner Rundkurs von ca. 5,5 km zweimal zu durchlaufen war. Der Start um 12 Uhr bescherte uns herrliches Herbstwetter und ich hätte am liebsten noch mehr Runden gedreht. Schade, dass die Beteiligung nur recht mau war. Von uns erreichte Franz Lämmlein in 47:43 min als 5. gesamt und 1. in der M 55 das Ziel. Ich brauchte mit 50:25 min etwas länger und lief als 13. gesamt und 2. Frau ein. Auf der Rückfahrt wurde natürlich ein Schlenker vorbei am damaligen großmütterlichen Haus gemacht,

Der Lauf bot einen leichten Vorgeschmack auf die Winterserie in Bergisch Gladbach durch die SG Bockenberg (www.sg-bockenberg.de) die am 24.11. beginnt. Einen schönes Samstagnachmittagstraining (14 Uhr) über wahlweise 5,2/6,7,1 km oder als große Serie 7,8/10,1/11,7 km.

5. Am 29.09. fuhren Birgit und ich nach Andernach um dort auf Birgit und Achim zu treffen, denn es galt den Rasselstein Rhein Uferlauf unter die Füße zu nehmen. Gut, es waren nur 10 flache, teilweise windige Kilometer und fast trocken, aber auf einer Runde von 2,5 km. Also viel Gelegenheit, die mitleidigen Blicke den somit mehrfach Entgegenkommenden auf dem Gesicht zu spüren. Auch bei diesem Lauf muss ich besonders auf Birgit N. eingehen, denn die riss die Strecke in 53:45 ab, was eine erneute Steigerung bedeutet. Achim erklärt das damit, dass sie häufiger und intensiver trainieren kann, während er in dieser Zeit seinen übernommenen hausfraulichen Verpflichtungen nachkommt.

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

Birgit L. ließ es locker angehen und zog einen Pulk Zeiterwartungsfroher hinter sich her. Bis km 2,5 gehörte ich auch dazu und Achim sogar bis km 5 in 20:40. Dann wurde es flotter und Birgit einsamer und siegte am Ende in 40:01. Achim kurz dahinter in 41:53 als 10.M40 und ich kam nach 42:54 als 5.M55 auf Reserve an.

6. Ralf Kläser war ebenfalls aktiv und trat in Meckenheim auf. Er schreibt: „Bei spätsommerlichen Wetterbedingungen (strahlend-blauer Himmel, klarer Luft und ca. 13° Celsius) startete ich nach 2004 (48:46), 2005 (49:51) und 2006 (51:53) heuer zum vierten Mal beim Meckenheimer Spätsommerlauf. Um es vorwegzunehmen: Der Abwärtstrend bei der Wettkampfzeit konnte gestoppt werden. Nach genau 49:40 kam ich nach 10.000 gelaufenen Metern wieder am Ziel an. Dies bedeutete unter 100 Teilnehmern insgesamt den 56. Platz. In meiner Altersklasse (immer noch sehr stark besetzt; ich hoffe auf die M70 !!!) war dies der 10. Platz von 14 Startern.“

7. Wolfgang Koppatsch zog es am letzten Wochenende nach Wissen, wo ein Citylauf über 10 km ausgetragen wurde. Die Strecke forderte 8 Runden auf nicht ganz ebener Strecke, aber verkehrsfreier Strecke. Geparkte Autos wurden sogar abgeschleppt. Mit 44:18 wurde Wolfgang 60. von 115, was wieder einmal mehr beweist, dass er auch zum Jahresende immer noch gut in Schuss ist und ich froh sein kann, dass er nicht in Andernach gelaufen ist.

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