

**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, 04.02.2008

**Vereinsnachrichten 07-08**

1. Die Jahresbestenliste 07 (JBL 07) wurde korrigiert und ergänzt und die Endversion ist jetzt auf der HP einsehbar.

2. 1. Lauf der 19. Winterlaufserie der LG Dornburg in Frickhofen am 26.01.2008  
**Wolfgang Koppatsch** hatte in Holland einen schweren Verkehrsunfall mit Totalschaden gut überstanden. Der Totalschaden bezieht sich allerdings und Gott sei Dank ausschließlich auf das fast neue Auto. „Zum Glück ist mir Dank der Airbags nichts Ernsthaftes passiert. Außer den Unfallbeteiligten gibt es leider keine Zeugen und ich habe deshalb allerhand um die Ohren. Trotzdem bin ich in Frickhofen die 10 km gelaufen und war mit 46:48 auf der steigungsreichen Strecke einigmaßen zufrieden.“

**Jubiläen-Ecke**  
 Im Feb 08 sind im Verein:

Hans Eisenhuth	13 Jahre
Karl-Heinz Bergmann	11 Jahre
Klaus-Dieter Kucht	11 Jahre
<b>Marianne Hohaus</b>	<b>10 Jahre</b>
Franz Lämmlein	9 Jahre
Ursula Weitermann	8 Jahre
Ralph Pütz	7 Jahre
Norbert Dzialas	4 Jahre

Wer ist wann u. wo für die LLG am Start/ gemeldet:  
 10.02. **Dormagen**, LennartzBi, TeschNn  
 02.03. **Leverkusen**, Nitsche

**ENERGIE CROSS NEUKIRCHEN**  
 15. Neukirchener Cross- und Straßenlauf  
 Internationale Team-Challenge U20+U23  
**SAMSTAG, 2.FEBRUAR 2008**

**Norbert und Natalie Tesch berichten vom 15. Neukirchener Crosslauf**

Bei herrlichem Wetter, blauer Himmel und Sonnenschein, Temperaturen aber nur knapp über 0°C und zeitweise windig, waren Natalie und ich gegen 13 Uhr in Neukirchen. Birgit musste leider wegen Halsschmerzen kurzfristig zu Hause bleiben. Schön war, dass Udo trotzdem dabei war und uns tatkräftig unterstützte, denn es war erst unser dritter Cross.

Die Strecke war durch Schnee und Regen bis in den Vormittag hinein sehr matschig geworden. Die Streckenführung war anspruchsvoll, sehr kurvenreich, eine Spitzkehre, mehrfach die Böschung herauf und

herunter, 5-6 Hindernisse in Form von Strohballen und schließlich das "Matterhorn" (ein aufgeschütteter ca. 5 m hoher, steiler Hügel), das zweimal pro Runde zu "bezwingen" war. Der erste Lauf für Natalie war der Cross der Asse, bei dem außer deutschen - z.B. einer Mannschaft der LG Telis Regensburg - auch Mannschaften aus Südengland, der Schweiz und den Niederlanden am Start waren. Es ging über 5100 m in drei Runden á 1700 m. Die Wertung erfolgte in den Klassen U20, U23 und Frauen. Nach einer schnellen ersten Runde musste Natalie etwas Tempo zurücknehmen, der schwere Boden forderte seinen Tribut. Dadurch fiel sie in das hintere Mittelfeld zurück, konnte aber den Rest des Rennens

**Termine ++ Termine +**

10.02. Porz
17.02. Refrath
24.02. Porz
01.03. Koblenz
<b>17.02. Jahreshauptversammlung</b>
02.03. Kärlich
02.03. Leverkusen
09.03. Erfstadt

**Wer feiert aktuell seinen Geburtstag?**

30.01. Klaus Braun	41 Jahre
04.02. Burkhard Lennartz	41 Jahr

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

ihre Position halten und sogar wieder leicht verbessern. In Anbetracht der starken Konkurrenz konnte Sie mit ihrer Platzierung (Zeit 22:30 Min, gesamt 33./47, U20 13./19) sehr



zel Konrad Waßmann



zufrieden sein.

Auch den zweiten Lauf bestritt Natalie, nur ca. eine Stunde nach dem Cross der Asse. Diesmal war es der Jugendlauf über 2500 m, alle Jugendklassen plus Schüler A, sowie männlich und weiblich gemischt. Wie beim ersten Lauf startete Natalie etwas zu langsam auf der Wiese und kam dadurch in der ersten Kurve ins Gedränge. Allerdings wurden bei den Jugendlichen die Ellbogen nicht so stark eingesetzt. Mit dem ersten Lauf in den Knochen, lief sie auf der kürzeren, aber durch die anderen Läufe jetzt noch tieferen Strecke etwas langsamer, erreichte aber am Ende in 11:22 Min den 4. Platz in ihrer Altersklasse hinter drei Schweizerinnen.



Natalies Hoffnung, vielleicht die ein oder andere Konkurrentin kennen zulernen, die bei der LVN Cross-Meisterschaften nächste Woche in Dormagen antreten wird, erfüllte sich in beiden Läufen leider nicht. Trotzdem war es eine sehr gute Gelegenheit, Wettkampferfahrung zu gewinnen.

Nicht nur die Wettkämpfer, auch die Zuschauer liefen ständig durch den Schlamm und bekamen immer schwerere Schuhe. Da ich nicht nur zugucken, sondern mich auch noch richtig dreckig machen wollte, startete ich nach Natalies zweitem Lauf beim Offenen Cross über 6800 m (4 Runden). Nach einem schnellen Sprint über die Wiese musste ich mich erst an den hohen Kraftaufwand gewöhnen, die die Strecke, auf der es nun definitiv keine gute Spur mehr



gab, forderte. Nach einer etwas zu schnellen ersten Runde hatte ich in Runde 2 und 3 etwas Motivations- und Kraftprobleme, da der Abstand zu den Läufern vor mir zu groß war und von hinten kein passender Mitläufer aufschloss. Dazu kam es erst in Runde 4, in der ich mich einem Überholenden anschließen konnte und dadurch meinen Rhythmus wieder fand. Am Ende war sogar noch die Kraft für einen Endspurt da. In der Zeit von 30:42 Min belegte ich den 20. Platz/85 (M45 5./14) und wir konnten zufrieden die Heimreise antreten.



Siegburg,

Geschäft  
Kassiere



**3.** Während wir uns auf dem schlammigen Geläuf in Neukirchen (OT von Grevenbroich) vergnügten, hetze **Wolfgang Koppatsch** im nahe gelegenen Mönchengladbach über die flotte Strecke.

Erstmalig, so schreibt er, konnte er nach längerer Zeit die 10 km ohne große Mühe mal wieder unter 46 Min laufen und traut sich schon bald wieder 44er Zeiten zu.

*„Gegen einen Neu-M-70er, Baujahr 1938, (kapp unter 43 Minuten) konnte ich jedoch nichts ausrichten.*

*Da ab M70 nur alle 10 Jahre gewertet wurde, landete ich in dieser Klasse nur auf Platz 2 von insgesamt 8 alten Säcken.“*

**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