

**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](http://www.LLG-St-Augustin.de)  
[www.marathon-und-mehr.de](http://www.marathon-und-mehr.de)

Lohmar, 17.03.2008

**Vereinsnachrichten 15-08**

1. **Ralf Kläser** meinte, „dass es mal wieder Zeit gewesen sein, wettkampfmäßig etwas zu tun. Was bietet sich da eher an, als ein Jagdrennen.“

Veranstaltet wurde dieses Rennen von der Triathlon-Abteilung des TUS Ahrweiler. An zwei Terminen (04.03 und 11.03.08) konnte die Schwimmzeit (400 m) abgenommen werden. Mein Termin war am 11.03, was die Angelegenheit nicht besser machte. Am Samstag, 15.03 wurde dann anhand der Schwimmzeit rückwärts (Jagdstart nach Gundersen-Methode) auf dem Rad gestartet. Für unsere Altersklassen bedeutet dies 15 Kilometer (5 X 3 Kilometer) mit dem Mountain-Bike durch den Bölinger Wald in der Gemeinde Grafschaft. Nach dem Radfahren wurde unmittelbar auf die Laufstrecke gewechselt. Diese war die gleiche wie beim Rad fahren und musste zweimal (6 Km) gelaufen werden. Es war eine bei wunderschönem Wetter und sehr angenehmen Temperaturen hervorragend organisierte Veranstaltung. Obwohl nur ca. 20 Teilnehmer starteten, machte es einen unglaublichen Spaß. Für mich war es eine ganz neue Erfahrung die Beine nach 15 km Rad fahren zum Laufen zu animieren. Ca. 500 m hatte ich das Gefühl, ich würde immer noch auf dem Zweirad sitzen und in die Pedale treten. Erst dann war den Beinen bewusst, dass es um Laufen ging. Im Anschluss gab es lecker Kaffee und Kuchen und bei den vielen Gesprächen konnte man seine Erfahrungen austauschen. Vielleicht können wir im kommenden Jahr diese Veranstaltung in den VN bekannt geben, falls jemand Interesse hat, ebenfalls teilzunehmen.“



Ralf, der sich eisern an den Grundsatz hält: „Wer rasiert – verliert!“

2. **Norbert Tesch** teilt mit, dass er am 29.03. nach Engers zum Wettkampf fährt und eine Mitfahrgelegenheit anbietet.

3. **29. Int. VL des TV Rodenkirchen am 15.03.08 in Köln** (Ergebnisse siehe HP der LLG)

Ein Lauf im Grünen Rund um den Forstbotanischen Garten und Hahnwald. **Natalie Tesch** erlebte das Geschehen so: Bei super Wetter (17°C und Sonnenschein), machten mein Vater und ich uns mittags auf den Weg nach Rodenkirchen, in den forstbotanischen Garten. Da der 10 km-Lauf um 14:30 Uhr starten sollte, wollten wir gegen 14 Uhr unsere Startnummern abholen, was aber unmöglich war: Die Schlange an der Startnummernausgabe schlängelte sich einmal durch das gesamte Vereinshaus... Deshalb begannen wir uns auf den Wiesen warmzulaufen und trafen zwischendurch andere LLGler, wie **Dagmar, Antje, Birgit, Wolfgang und Olaf**.

Kurz nachdem wir unsere Startnummern abgeholt hatten, hieß es an der Ausgabe, dass der Start um 30 Min verschoben werden sollte. Obwohl wir eigentlich noch einmal unsere Jacken überziehen wollten, machten wir einen Bogen am Start vorbei – zum Glück. Dort hieß es, dass es nur mit 10minütiger Verspätung losgehen sollte, um nicht allzu sehr mit den Halbmarathonläufern zusammenzugeraten.

Die Strecke bestand aus drei Runden (à ungefähr 3,3km) und führte über befestigte Wege. Den ersten Kilometer lief ich relativ langsam, da ich nicht zu schnell starten wollte, und hielt mich hinter der derzeitigen ersten Frau. Allerdings überholte ich diese nach einiger Zeit und versuchte immer hinter einem anderen Mitläufer zu bleiben, was auch gut funktionierte. Nachdem ich die ersten 5 km in guten 19:40 Min gelaufen war, entdeckte ich eine Frau vor mir und versuchte diese einzuholen... Allerdings stellte



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

Dieter Landstorfer	14 Jahre
Achim Teusch	12 Jahre
Thomas Neu	11 Jahre
Helmut Altenrath	4 Jahre
Rolf Köster	4 Jahre
Carlos Saraiva	4 Jahre
Birgit Neitzel	3 Jahre
Karsten Dzialas	2 Jahre
Marco-José Saraiva	2 Jahre
Najim Al Abas	1 Jahr
Frank Kyrion	1 Jahr

Wer ist wann u. wo für die LLG am Start/ gemeldet:  
 22.03. **Ruppichteroth**, LennartzBi  
 29.03. **Königsforst**, Menzel, Neitzel B+A, LennartzBi, Dürr, KucherA+Ö  
 29.03. **Engers**, TeschN+n, Koppatsch

**Termine ++ Termine +**

22.03. Ruppichteroth
22.03. Erpel
24.03. Kerpen
29.03. Königsforst
29.03. Engers
30.03. Bad Godesberg
30.03. Bad Neuenahr
05.04. Gimmigen

**Wer feiert aktuell seinen Geburtstag?**  
**14.03. Klaus Kucht 60 Jahre**

**20.03. Thomas Schmitz 42 Jahre**

Bankverbindung: Kreissparkasse Siegburg, BLZ 370 5 48

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

Geschäftsführer : Udo Lohrengel  
 Kassierer : Wolfgang Menzel

Veranstaltungswart :  
 Konrad Waßmann



sich später heraus, dass die Frau zum Halbmarathon gehörte ;-)) und ich mich bereits die ganze Zeit auf Rang 1 befunden hatte.

Schließlich lief ich mein Tempo gleichmäßig weiter und kam mit 39:30 Min zufrieden ins Ziel. Abgesehen von Magenproblemen während des Laufs, weswegen ich fast eine Pause hätte einlegen müssen, war es ein sehr angenehmer und schöner Lauf.

Als dann um ca. 16:15 Uhr (mit einiger Verspätung) die Siegerehrung losging, war ich bereits wieder gestärkt. Zusammen mit dem Gesamtsieger gewann ich neben einem Pokal einen sehr außergewöhnlichen Preis, über den ich mich aber trotzdem freue: ein Tandem-Gleitschirmflug. Lässt sich nur hoffen, dass ich meine Eltern davon überzeugen kann...



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

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

Geschäftsführer : Udo Lohrengel  
Kassierer : Wolfgang Menzel

Veranstaltungswart :  
Konrad Waßmann