

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, 24.03.2008

Vereinsnachrichten 16-08

1. 34. Ruppichterother Osterlauf am 22.03.08

Einen Tag nach Frühlingsanfang aber draußen liegt Schnee!

Zum Glück hatte ich noch Winterreifen drauf. Doch bis zum Mittag taute vieles weg und so fuhr ich sogar bei Sonnenschein nach Ruppichterother zum Osterlauf. Da ich noch reichlich Zeit hatte, lief ich die 10-km-Runde ab. Eine matschige Angelegenheit aber zum Glück hatte ich mich für den Halben angemeldet. Dem Wetter entsprechend waren die Starterfelder eher klein.

Harald Müller lief traditionsgemäß die knapp 5 Km und erreicht in 20:34 Min Platz 3.M40. Über 10,5 km waren wir durch **Lutz Forst** vertreten, der in 44:43 Min 5. M 50 wurde.

Beim HM hatten wir dann mit **Alexander Rausch**, **Jürgen Ziegert** und **Frank Steinhauer** sogar eine Männermannschaft am Start. Dieser erfolgte zwar pünktlich, jedoch ohne Vorwarnung und daher etwas überraschend um 15 Uhr. Ein kleiner Hagel-/Graupelschauer zu Beginn ließ uns Wachwerden, doch bald beruhigte sich das Wetter und wir rannten eine große Runde auf asphaltierten Straßen. Die ersten 4 km vorwiegend bergan, um dann bis km 9 bergab zu laufen. Ab hier verlief die Strecke 6 Km entlang der Bröltalstraße. Was ich nie so ganz verstehe ist, dass wir schönste Waldgebiete haben, aber die Laufstrecke an einer Hauptstrasse entlang führt. Gott sei Dank war das Wetter nicht so, dass man die sonst übliche Raserei mit Motorrädern auf dieser Straße hätte erleben oder ertragen müssen.

So lief ich recht einsam auf dem Radweg, überlegte, welche der drei 10 Km-Markierungen wohl die richtige war. Wahrscheinlich die letzte, denn die war auch in blau, so wie die 10,5 km. Ja, hier war alle 2,5 km eine Markierung auf dem Boden, es hieß also aufpassen, denn auf dem nassen Boden, sprang das unscheinbare Blau nicht sofort ins Auge. Kurz nach km 15 bogen wir von der Hauptstrasse ab und schon im ersten Dorf bekam ich etwas Unterhaltung: Ein Auto kam von hinten an, fuhr langsamer und der Fahrer bot mir eine Zigarette an: „Damit geht es besser“, nee, das fand ich nicht ganz so lustig. Ich dachte an den etwas heiteren Vorfall beim Training vor ein paar Tagen, wo eine Dame zu mir meinte: „Sie laufen aber nicht um abzunehmen?!“. Die letzten Kilometer zum Ziel verliefen jetzt vorwiegend bergauf und nach 1:31:48 h erreicht ich dieses bei strahlendem Sonnenschein als 1. Frau. Kurze Zeit später folgte Alexander als 2.M 55 mit 1:34:46 h. Jürgen schaffte trotz einer leichten Verletzung 1:47:22, 12.M40, und Frank Steinhauer blieb mit 1:55:23, 17.M40, deutlich unter 2 Stunden. Fast jeder Teilnehmer hatte seinen eigenen einsamen Einlauf, nur außer den doch etwas frierenden Zeitnehmern war kaum jemand da. (Gesamtergebnisliste unter www.tv1888ruppichterother.de, Bilder bei www.eventfotografie24.de) *Birgit Lennartz*



Jürgen Ziegert wirkt auf diesem Bild sehr angestrengt und die Körpervorlage lässt darauf schließen, dass es bergauf geht.



Alexander Rausch pilgert flotten Schrittes den Berg hinauf-Dank Armeinsatz und entschlossenem Gesichtsausdruck.



erleben oder ertragen müssen. So lief ich recht einsam auf dem Radweg, überlegte, welche der drei 10 Km-Markierungen wohl die richtige war. Wahrscheinlich die letzte, denn die war auch in blau, so wie die 10,5 km. Ja, hier war alle 2,5 km eine Markierung auf dem Boden, es hieß also aufpassen, denn auf dem nassen Boden, sprang das unscheinbare Blau nicht sofort ins Auge. Kurz nach km 15 bogen wir von der Hauptstrasse ab und schon im ersten Dorf bekam ich etwas Unterhaltung: Ein Auto kam von hinten an, fuhr langsamer und der Fahrer bot mir eine Zigarette an: „Damit geht es besser“, nee, das fand ich nicht ganz so lustig. Ich dachte an den etwas heiteren Vorfall beim Training vor ein paar Tagen, wo eine Dame zu mir meinte: „Sie laufen aber nicht um abzunehmen?!“. Die letzten Kilometer zum Ziel verliefen jetzt vorwiegend bergauf und nach 1:31:48 h erreicht ich dieses bei strahlendem Sonnenschein als 1. Frau. Kurze Zeit später folgte Alexander als 2.M 55 mit 1:34:46 h. Jürgen schaffte trotz einer leichten Verletzung 1:47:22, 12.M40, und Frank Steinhauer blieb mit 1:55:23, 17.M40, deutlich unter 2 Stunden. Fast jeder Teilnehmer hatte seinen eigenen einsamen Einlauf, nur außer den doch etwas frierenden Zeitnehmern war kaum jemand da. (Gesamtergebnisliste unter www.tv1888ruppichterother.de, Bilder bei www.eventfotografie24.de) *Birgit Lennartz*

2. Alle LLG'ler, die in Bonn Marathon oder Halbmarathon laufen wollen und durch mich gemeldet worden sind, stehen jetzt in der Startliste.

Alle wurden von mir mit Einzelmail benachrichtigt. Jeder holt sich seine Startnummer selber im Messezelt auf dem Münsterplatz an den 3 Messetagen oder am Morgen des Rennens ab. Wer noch erst den Trainingsverlauf abwarten wollte oder das Ergebnis einiger Testwettkämpfe und sich erst jetzt oder in den nächsten 10 Tagen zu einem Start in Bonn entschließen möchte, der sollte sich, auch nach Abschluss des Meldgeschehens, mit mir in Verbindung setzen.

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

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:

29.03. **Königsforst**, Menzel, Neitzel
 B+A, LennartzBi, Dürr, KucherA+Ö
 29.03. **Engers**, TeschN+n, Koppatsch

Termine ++ Termine +

- 24.03. Kerpen
- 29.03. Königsforst
- 29.03. Engers
- 30.03. Bad Godesberg
- 30.03. Bad Neuenahr
- 05.04. Gimmigen
- 12.04. Benrath
- 12.04. Porz
- 12.04. Mendig

Wer feiert seinen Geburtstag?
25.03. Marlen Günther 25 Jahre



27.03. Petra Staneczek 45 Jahre



**Bonn
Halbmarathon
Marathon**

Buslei, Gisela 9757
Hess, Christof 9751
Hülstrunk, Christine 9820
Klandt, Dagmar 9822
Klein, Siegfried 9758

Kläser, Ralf 5050
Knappe, Dietmar 9754
Kucher, Olaf 4887
Kucher, Antje 4886
Kyrion, Frank 9818

Lennartz, Birgit 9752
Lohrengel, Udo 9756
Maatz, Helmut 1651
Menzel, Wolfgang 4888
Nitschke, Carsten 9819

Sohni, Thorsten 9750
Staneczak, Petra 9753
Tesch, Norbert 9749
Zacher, Sigurt 9755

**19 TeilnehmerInnen der
LLG St. Augustin**

3. 33. Osterlauf auf der Erpeler Ley am 22.03.08

Ralf Kläser mit einem Kurzbericht. *Obschon sich nach Aussage des Veranstalters TUS Erpel viele Teilnehmer vorangemeldet hatten, haben sich dann aber wegen des erwarteten schlechten Wetters nicht viele auf die Erpeler-Ley getraut.*



Die Laufstrecke war sehr nass und nicht einfach zum laufen.

*Der Wettergott hatte aber zumindest ein Einsehen mit der Veranstaltung sowie **Wolfgang Koppatsch** und mir.*

Der Regen hörte pünktlich vor dem ersten Start um 13 Uhr auf und manchmal kam sogar die Sonne zum Vorschein.

Insgesamt erreichten 144 mutige Läufer/innen schließlich das Ziel. Ihr Lohn: ein Osterei vom Osterhasen und eine Urkunde.

Wolfgang hatte es sehr eilig, da er vermutlich zu Hause noch die letzten Ostervorbereitungen zu treffen hatte. So benötigte er für die 9.450 matschigen und rut-

schigen Meter (6 große Waldrunden a` 1.575 m) nur 45:24 Min was den ersten Platz in der M75 bedeutete.

Ich ließ es etwas langsamer angehen: Lohn der Mühe war eine Zeit von 50:14 min, 6.M40.

Die nächste Laufveranstaltung auf der Erpeler Ley ist der 45. Nikolauslauf am 7. Dezember 2008, 1. Start 12.00 Uhr.

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