

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, 23.04.2008

Vereinsnachrichten 21-08

1. Reine Energie trieb uns durch Bonn

Etwas kühl fing der Tag an aber es waren auch 20° angekündigt und das Wetter hielt sein Versprechen. Viel zu dick angezogene sah man in der 2. Runde des Marathons sich ihrer Klamotten an den Straßenrand entledigen.

Es war ein tolles Lauffest und wer etwas anderes gesehen oder erlebt hat, dem ist nicht zu helfen. Um 8.30 Uhr starteten die Halben, aber auch die erlebten schon einige 1000 Zuschauer an der Strecke, ganz im Gegensatz zu Köln. Es lief, es rollte und man traf sich auf der Strecke. Einige Sätze wurden getauscht und man vor oder dahinter. **Von der Kennedybrücke rief uns, die wir gerade die Brücke unterliefen, ein Mensch mit einem Megaphon zu, dass wir zwar 12 Minuten Rückstand auf die Spitze hätten, aber noch nicht alles verloren sei.** So ermutigt arbeitete ich mich bis km 10 vor und war guter Dinge, was bis auf eine Tiefphase zwischen 12 und 16 auch anhielt. Nach dem Zieleinlauf suchte ich Birgit kurz im Rathaus auf, schwätzte etwas mit Lumi und rannte zum Auto mich umziehen und dann aufs Rad, um zeitgerecht im Marathon-geschehen zu sein, denn Birgit war wieder am Start, um endlich die so nötige lange Einheit für die Bieler Lauftage Mitte Juni, wo es um 100 km geht, zu trainieren.

Entlang der Strecke traf ich Konrad und Hildegard, Anne und Bernd, Marlen mit Kind (noch verpackt) und Mutter und die ich vergessen habe. Meinen Namen hörte ich weitaus öfter.

Mittlerweile war es schön warm und es war Zeit zum genießen. Leider sah man das nicht allen an, wie die vielen Fotos beweisen. Hat entweder mit der Einstellung oder der Einstellung der Kamera zu tun. Tolle Atmosphäre allerorten, kaum Einsamkeit.

Leider konnten nicht alle der Gemeldeten antreten, was ganz unterschiedliche Gründe hatte.

Dagmar laboriert seit Jahresbeginn an einem Hüftproblem, Bettina und Schwester Petra mussten ebenfalls verzichten wie auch Christof Hess, der zwar angesteckt war, aber nicht vom Laufvirus.

Hier auf die Ergebnisse einzugehen ist müßig, da Kuchers diese noch am Renntag eingestellt hatten. Allerdings sind die Taten von Siegfried Klein und Birgit Lennartz doch hervorzuheben, da sie aus dem Rahmen fallen. Die HP wartet noch auf Einzelberichte der TeilnehmerInnen!

Olaf Kucher schrieb noch am Abend:

„Der Bonn-Marathon ist nun gelaufen, für den Veranstalter sicher ein Erfolg. Für die LLG auch, denn 18 LLG-ler sind HM oder Marathon gelaufen, Birgit sogar beide Strecken. Für uns war es auch ein Erfolg, da wir gesund im Ziel angekommen sind. Was unseren Lauf und die persönlichen Ziele anbetrifft, dazu schreibe ich noch etwas für die Homepage.

Heute Morgen war es noch schön frisch, aber ab ca. 11:30 Uhr wurde es sonnig und sehr warm, was die ganze Sache etwas schweißtreibend und ziemlich anstrengend gemacht hat. Wir waren diese Wärme ja auch schon lange nicht mehr gewöhnt. Überhaupt mussten sowohl Antje, als auch ich heute ganz schön kämpfen. Deshalb war es für uns wirklich sehr schön, dass wir so viele bekannte Gesichter an der Strecke gesehen haben. Euch allen ein riesengroßes Dankeschön!!! Das war richtig Klasse. Besonderen Dank an die Fotografen an der Strecke Marlen, Achim und Bernd, deren Fotos wir in Kürze auf die HP setzen können. Auch Dank an Udo, der mit dem Rad unterwegs war und Unterstützung angeboten hat. Udo, ich hätte ja sehr gern das Fahrrad genommen, aber dann wäre ich wohl nicht mehr in die Wertung gekommen... :-)

Die neue Strecke ist schnell, auch wenn man das nicht unbedingt an meiner Zeit ablesen kann :-). Allerdings war ich auch etwas traurig, nicht mehr die alte Strecke laufen zu können, die in Punkto Abwechslung und „Bonn kennen lernen“ etwas mehr zu bieten hatte. Gut fand ich aber den Teil, der direkt durch die Bonner City führte und natürlich den langen Zieleinlauf durch die Sternstraße. Auch die Zielversorgung war gut und reichlich. Prima waren auch die warmen Duschen im Viktoriabad. Danach taten einem die müden Knochen nicht mehr ganz so weh.“

2. Harald Müller nahm am 19.04. am Düsseldorfer Deichlauf teil. Sein Kurzbericht: *„Das war eine eher familiäre Veranstaltung mit überschaubarem Teilnehmerfeld und ohne kommerzielles Tamtam, allerdings nehmen die 9 € Startgebühr inkl. 1 € Nachmeldegebühr, egal ob man 5 oder 10 km läuft. Da mein diesjähriges Ziel 5 km im Sommer unter 20 Min. lautet habe ich am 5er teilgenommen.*

Die Strecke wird für Bestenlisten anerkannt und ist wirklich superflach mit einem Wendepunkt, bis auf den 3er habe ich auch alle Markierungen gesehen. Da ich am Vortag durch Träumerei beim Laufen in der Wahner Heide statt geplanter 40-50 Minuten 1:40 h unterwegs war, hatte ich keine hohen Erwartungen und war mit der erzielten Zeit von 20:52 Min, die für Gesamtplatz 5 (? bin mir nicht 100% sicher) reichten, voll zufrieden.“

3. Wolfgang Koppaatsch war beim 14. Lauf Rund um die Sporthalle Oberwerth in Koblenz am Start. Er kennt diesen Lauf aus vielen Teilnahmen. Es lief nicht so wie erhofft und somit war er mit 46:51 auch nicht sehr zufrieden

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

Geschäftsführer : Udo Lohrengel
Kassierer : Wolfgang Menzel

Veranstaltungswart :
Konrad Waßmann

Jubiläen-Ecke

Im April 08 sind im Verein:

Jürgen Ziegert	13 Jahre
Reinhold Frank	11 Jahre
Marion Sohni	3 Jahre
Sigurt Zacher	2 Jahre

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

25.04. Köln, 3 Staffeln am Start
27.04. Dresden, LennartzBi
27.04. Troisdorf, Nitsche
04.05. Windhagen, LennartzBi

Termine ++ Termine +

26.04. Brühl
26.04. Troisdorf
26.04. Eitelborn
26.04. Brühl
27.04. Köln
27.04. Bad Breisig
30.04. Boppard
01.05. Jüllich
01.05. Sinzig
04.05. Alfter
04.05. Bergisch Gladbach
04.05. Windhagen

Wer feiert seinen Geburtstag?

25.04. Ingeborg Krieger 58 Jahre
25.04. Dietmar Knappe 42 Jahre
26.04. Ernst Gust wird 67 Jahre
30.04. Lothar Prang 62 Jahre

Westdeutsche Langstreckenmeisterschaften 2008 Coesfeld, Stadion Nord, 19. April 2008, weibliche Jugend A

5000 m Endlauf

19.04.2008

1. Aehling, Carolin	89 LG Coesfeld	17:39,62 min
2. Soethout, Jana Janine	89 LG ASV/DSHS Köln	17:59,63 min
3. Moser, Ana Theresa	90 Tusem Essen-Margarethenhöhe	18:32,52 min
4. Tesch, Natalie	91 LLG St. Augustin	18:45,55 min
5. Reichel, Jennifer	89 SG Wenden	18:52,20 min
6. Jaschke, Lisa	90 LG ASV/DSHS Köln	19:03,28 min
7. van Hüüt, Annika	90 TuS Xanten	19:52,08 min
8. Zabel, Nora	89 Eintracht Duisburg 1848	20:03,78 min
9. Mozar, Juliane	90 LG Hamm	20:13,30 min
10. Kaiser, Katharina	92 VfL Gladbeck	20:17,05 min



An diesen Meisterschaften war nicht geplant teilzunehmen, aber es gab im Vorfeld der Deutschen Meisterschaften Anfang Mai in Menden keine andere Möglichkeit, die Qualifikationszeit von 19 Minuten zu laufen. Natalie lief ein gleichmäßiges Rennen mit 90er Runden und unterbot die geforderte Zeit deutlich. Alle vor ihr Platzierten waren klar älter, eben WJA.

Abhängig von so vielen Dingen darf trotzdem von einer Steigerung in Menden ausgegangen werden.



DKV-Lauf in Köln am 25. April

Ein Highlight in unserem Laufjahr findet am kommenden Freitag statt. Leider können wir nicht dabei sein, da wir zur gleichen Zeit in Dresden präsent sein müssen. Aber die LLG ist mit 3 Mann-/Frauenschaften am Start und viele freuen sich schon vor dem gemeinsamen Lauf auf das Vergnügen danach.

Wenn die Damen auspacken, was in Körben und Kühltaschen mitgenommen wurde. Wenn Grills Dufte verbreiten und Salate locken.

Das Wetter soll ja auch mitspielen und dann kann es nur gut werden.

Denkt bitte daran, dass Ihr für ein gemeinsames Vergnügen nach Köln fahrt und nicht um Euch dort die Lunge aus dem Hals zu rennen. Dafür gibt es Wettkämpfe – Köln ist KEIN Wettkampf und welche Zeit letztlich erzielt wird interessiert keinen Menschen unter der Sonne.

Lasst Eure Uhren im Auto und seid mit Freunden und Freude dabei.

4 kurzweilige grüne Runden warten auf Euch auf festen Waldwegen.

Und das mir keine Klagen kommen, aber ich habe Harry ja als Aufsichtsführenden eingeteilt...

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