

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, 08.05.2008

Vereinsnachrichten 24-08

1. Deutsche Meisterschaften 5000 m WJ und 10.000 m M,F,Jun in Menden am 03.05.08

Natalie Tesch schreibt:

„Nachdem ich mich im Auto auf der Fahrt nach Menden ausgeruht hatte, fühlte ich mich im Huckenohlstadion angekommen fit für meinen Lauf, der um 16:30 Uhr starten sollte. Es war sonnig und nicht zu heiß und je näher der Start rückte, desto aufgeregter war ich.



Es liefen 22 Mädchen (Jahrgänge 89-92) mit, von denen 21 ins Ziel kommen sollten. Die ersten zwei Kilometer lief ich ziemlich schnell (ca. 7:05 Min) und versuchte meine Position am Ende der Spitzengruppe zu halten. Leider verpasste ich dann den Moment, in dem die Spitzengruppe Gas gab und blieb mit zwei anderen Läuferinnen, die ich kurz darauf überholte, einige Meter zurück. So baute ich meinen Abstand nach hinten weiter aus, aber auch der Abstand nach vor-ne wurde größer und ich versuchte nun ein gleichmäßig hohes Tempo zu halten. Das Feld zog sich immer weiter

auseinander, bis es zu ersten Überraschungen kam. Zum Schluss hatte ich noch etwas zuzulegen und konnte noch zwei Läuferinnen überholen, die etwas aus der Spitzengruppe zurückgefallen waren. Aber der Abstand zu den ersten zehn war zu groß geworden. Zum Schluss blieb die Uhr für mich bei 18:17 Min stehen, womit ich ebenso wie mit meinem 11. Platz sehr zufrieden war. Leider gab es keine getrennte WJB und WJA Wertung und ein Blick auf die Ergebnisliste zeigte, dass neun der zehn vor mir Platzierten A-Jugendliche waren. Trotzdem war es ein schöner Wettkampf für mich, nach dem wir uns dann noch die 10km der Frauen und Juniorinnen ansahen, die Irina Mikitenko überlegen gewann (31:57 Min).“



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

Helmut Maatz	12 Jahre
Frank Steinhauer	11 Jahre
Oliver Tönnessen	11 Jahre
Dietmar Knappe	7 Jahre
Bettina Pütz	3 Jahre

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

09.05. Neuwied , TeschN+n, Kop-patsch, LennartzBi
12.05. Sankt Augustin , Teschn LennartzBi
17.05. Lohmar , TeschN+n
18.05. Bonn , NeitzelB+A
21.05. Köln , TeschN+n, LennartzBi Dürr

Termine ++ Termine +
 Aus Zeitgründen siehe Homepage bzw. VL Kalender, den ein jeder haben müsste.

Wer feiert seinen Geburtstag?

07.05. Olaf Kucher wird 45 Jahre

11.05. Reinhold Frank 53 Jahre

01. Börner Julia 1990 SN LAC Erdgas Chemnitz 17:09,25 1.
02. Heinig Katharina 1989 HE LG Eintracht Frankfurt 17:16,71 2.
03. Schulle Mareike 1989 WE LAC Veltins Hochsauerland 17:22,36 3.
04. Ewald Sophie 1989 BE LG Süd Berlin 17:22,73 4.
05. Cornelsen Sarah 1990 WÜ TuS Metzingen 17:33,28 5.
06. Kröckert Christina 1989 NO TSV Bayer 04 Leverkusen 17:34,54 6.
07. Pfeifer Franziska 1990 WÜ LAV ASICS Tübingen 17:39,49 7.
08. Walton Vanessa 1989 WÜ VfL Sindelfingen 17:42,78 8.
09. Soethout Jana Janine 1989 NO LG ASVDSHS Köln 17:49,34 9.
10. Knörr Laura 1992 BA TV Konstanz 17:50,10 10.
11. **Tesch Natalie 1991 NO LLG St. Augustin 18:17,70 11.**

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



2. Franz Lämmlein hat sich mal wieder marathonmäßig zu Wort gemeldet und zwar in Düsseldorf. Er schreibt:

„Habe den "Testlauf" für den Rennsteig gestern in Düsseldorf besser als erwartet bestanden. Mit Vorgabe Tempo 4:30 Min/km ging ich ins Rennen und habe erst-mals in meinem Läuferleben 2 gleiche Hälften(1:33:23 + 1:33:19) geschafft. Die Endzeit lag bei 3:06:42 h, 3.M55, 129. Gesamt



3. Ein schönes Lauferlebnis hatte unlängst Birgit Wilms. Sie berichtet:
Am Wochenende war ich in meiner Heimatstadt Bocholt. Dort habe ich kurzfristig am diesjährigen Citylauf teilgenommen.

Ich dachte, es würde dich vielleicht interessieren, was da so los war, deshalb hier mein Bericht dazu:

Der Bocholter Citylauf ist als "beliebtester Lauf Deutschlands" bekannt und die Teilnahme deshalb auch schon seit Monaten ausgebucht!



Ich hatte Glück, noch eine Startnummer vom Nachbarn meines Bruders zu erhalten, der sich angemeldet hatte, nun aber verletzt war.

Und ich war froh, dass ich endlich mal wieder dabei sein konnte, denn der Lauf hat sich in den letzten Jahren als äußerst populär entwickelt. Jedoch hat das Spektakel, das sich mir dort bot, alle meine Vorstellungen weit übertroffen. Ich hatte das Gefühl, 10 000 Bocholter sind am Start (es gab 5 verschiedene Läufe) und die restlichen 60 000 sind als Zuschauer da.

Der Kölner Karnevalszug ist nichts dagegen.

Der Lauf gestaltete sich als 2,5 km-Parkour quer durch die Innenstadt. Diese 2,5 km waren an 4 Stellen mit Moderatoren, Musik und Sambaband ausgestattet. Reichlich Bierbuden brachte die Zuschauer in Stimmung, die rennende Meute fleißig anzufeuern. Die Bocholter sind für gutes Feiern bekannt und lassen keine Gelegenheit aus, ihrer guten Laune Ausdruck zu verleihen.



Die Runde ist, so nah an der holländischen Grenze, superflach und deshalb für mein Euregio-Blut genau richtig, ist halt Heimatboden!

Die erstklassige Stimmung und traumhaftes Wetter haben ebenfalls ihr Bestes zu einem lockeren, entspannten Lauf beigetragen. Unterwegs konnte ich noch schön gucken, welche Läden in der City neu sind, welche geschlossen haben und wo sich demnächst mal ein kleiner Shoppingbesuch lohnen würde.

Der Weg führte natürlich auch durch Bocholts Partymeile, die Ravardistraße: rechts und links Kneipen und ein paar Geschäfte auf einer Länge von etwa 500 Metern, dazwischen ein ca. 2 Meter breiter Radweg durch den wir durch laufen mussten, mehr Platz war nicht, denn der war mit jubelnden Zuschauern in 5 Reihen hintereinander besetzt...

Phantastisch auch der Gasthausplatz: Party, Stimmung, Sonne, Samba...es war spitze.

Diese gute Laune und Freude an einem sonnigen Tag hat mich so locker in "nur" 56:06 Minuten durch's Ziel gebracht!

Besonders schön waren auch die Kinder- und Jugendläufe: die Schüler wurden, nach Schulen sortiert mit einem großen Schild vorneweg, wo der Name der jeweiligen Schule draufstand, an den Start gerufen. Und es war ein Lauf für wirklich alle: jung und alt und auch behinderte Menschen waren dabei.

Metropolregion Marathon-Cup Zwischenstand 2008

Nr.	Name	Verein	Gesamtzeit	Bienwald	Weinstraße	AK Platz
5.	Konrath, Eric	*Merzalben	04:18:01	1:18:31	2:59:30	M30 5
6.	Knöpfle, Charlie	SpVgg Auerbach-Streitheim	04:21:05	2:59:24	1:21:41	M35 6
7.	Fiege, Jens	TSG Maxdorf	04:21:25	2:58:12	1:23:13	M30 7
8.	Oberndörfer, Martin	LAZ Puma Troisdorf/Sieg	04:22:13	2:57:31	1:24:42	M35 8
9.	Schwaab, Bernhard	TV Maikammer	04:23:05	2:59:33	1:23:32	M45 9
28.	Staiger, Harald	SG Dresdner Bank Stuttgart	05:02:12	1:32:45	3:29:27	M50 28
29.	Braune, Klaus	*Brühl	05:02:28	1:34:03	3:28:25	M50 29
30.	Theysohn, Markus	*Speyer	05:03:15	3:28:55	1:34:20	M45 30
31.	Neitzel, Achim	LLG St. Augustin	05:04:09	3:29:05	1:35:04	M40 31
32.	Schuck, Helmut	United Runners of Pfalz	05:04:49	1:34:13	3:30:36	M40 32

Am 24.05. warden Achim und Martin den letzten Lauf dieser Cup-Serie in Mannheim bestreiten.

Beide haben noch sehr gute Chancen, sich sowohl in der Gesamtwertung als in der AK-Wertung noch weiter vorne zu platzieren. Beide haben das gleiche Programm gewählt, mit Marathon in Kandel und HM in Bockenheim.

Da ich selber vor Ort sein werde und auch auf der Strecke bin, werde ich die Burschen nicht aus den Augen lassen.

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