

**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, 22.05.2008

**Vereinsnachrichten 26-08**

**1. 7 Jahre ohne Rennsteiglauf**

Zum letzten Mal waren wir 2001 beim Rennsteiglauf. Den letzten lagen Kanten hatte ich 2000 absolviert.

Im Hinblick auf Biel erschien es mir, wie schon immer, eine gute Vorbereitung und ich freute mich mal wieder über die Höhen des Thüringer Wald zu laufen. Pfingsten und die Tage danach ließen auf schönes Wetter hoffen, doch zum Wochenende

war Abkühlung und Regen angesagt. Verspäteten sich die Eisheiligen mal wieder? Am Morgen des 17. Mai der erste Blick zum Himmel, bedeckt, aber man konnte hoffen. 6 Uhr Start in Eisenach.

Nach den ersten Kilometern über die holprige alte Straße 8 km ansteigend zur Hohen Sonne, dem Startort früherer Jahre, wurde mir dann warm, also Handschuhe weg. Dies be-  
 reute ich jedoch kurze Zeit später, denn es fing an zu regnen und ich sehnte mich nach den Handschuhen. Hatte ich mir nicht vor Jahren, bei ähnlicher Situation auf den Höhen des Thüringer Waldes heißen Tee über Beine und Kopf geschüttet? Warum nicht auch über die Hände. Es wurde zwar an der Verpflegungsstation etwas seltsam geschaut, über meine „Trink-prozedur“, aber es half. Zudem verlängerte ich meine Energiezufuhr, einfach am Unterarm lecken. Und wer weiß wie weit der Zucker nicht auch über die Haut aufgenommen werden kann! Zum Glück hörte der Regen gegen 9.30 Uhr auf. Die Ma-



**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:

21.05. <b>Köln</b> , TeschN+n, LennartzBi Dür
24.05. <b>Mannheim</b> , NeitzelB+A LennartzBi, Lohrengel
01.06. <b>Koblenz</b> , Hülstrunk

**Termine ++ Termine +**  
**Siehe Homepage bzw. VL Kalender, den ein jeder haben sollte.**

**Wer feiert seinen Geburtstag?**

24.05. <b>Brigitte Müller 55 Jahre</b>
24.05. <b>Carsten Nitschke 40 Jahre</b>
03.06. <b>Frank Grischke 39 Jahre</b>
06.06. <b>Georg Zimny 62 Jahre</b>



Birgit nach der Siegerehrung durch MP Althaus mit einem Sherpa.

rathonis mussten bei Regen starten, wie ich später erfuhr, dann doch lieber so. Langsam fühlte ich mich wohl, der Regen und damit die Kälte ließen nach, ich fand meinen Rhythmus und genoss die Ruhe des erwachenden Tages. Doch nicht lange, „klick-klick-klick“. Die Wanderer, Walker und Nordic-Walker waren um 7 Uhr in Schnepfenthal gestartet und kamen bei Heuberg auf den Rennsteigweg. Sie ließen zwar eine Gasse für uns frei, doch das Geklappere der Stöcke stört mich in der Natur ziemlich. Doch bald hatten wir alle überholt und der Trompeter von der Ebertswiese war schon zu hören. Meine „kulinarischen“ Genüsse wurden immer besser: Waren es anfangs noch Apfelsaft und Hafer-schleim pur, so mischte ich jetzt Heidelbeerschleim mit Cola und hinterher eine Banane.



**Bankverbindung: Kreissparkasse Siegburg, BLZ 370 502 99;**

- |                                  |                                 |                                     |
|----------------------------------|---------------------------------|-------------------------------------|
| 1. Vorsitzende : Birgit Lennartz | Geschäftsführer : Udo Lohrengel | Veranstaltungswart : Konrad Waßmann |
| 2. Vorsitzender : Jürgen Steimel | Kassierer : Wolfgang Menzel     |                                     |

Für das Würzen mit Salz und Zitrone war keine Zeit, es musste schnell gehen und ich hatte nur zwei Hände. Zwischendurch gab es dann Gelchips. Auf Schmalzbröte verzichtete ich in diesem Jahr.

Jetzt kamen die ersehnten Kilometerschilder: 50. Kurze Zeit später der Grenzdler bei Oberhof. Waren hier nicht früher mehr Zuschauer? Damals verlief die Strecke auch ein Stück durch den Ort. Dafür dürfen wir kurze Zeit später über eine Art Finnenbahn ca. 1,5 km bergab laufen eine Wonne für die Beine nach 4,5 Stunden.

Endlich, der Beerberg, der höchste Punkt der Strecke mit 973 m. Jetzt geht fast nur noch runter. Wann kommt denn endlich das Schild 70? O.K., dann haben sie es halt vergessen. Die Hauptstrasse, Schmiedefeld ich komme. Ich höre das Ziel. Ich darf noch mal den Rennsteiglauf gewinnen, ich freu mich, genieße den Zieleinlauf, das Bad in der Menge. 6:32:38 h, im Vergleich zu früher nicht doll, aber geschafft. 5 Minuten Fotoshooting, Fernsehinterviews, Kurzes Gespräch für die Zuschauer, zum Wagen trockene Sachen anziehen. Zur Pressekonferenz schaffe ich es so gerade.

Auf der Heimfahrt denke ich, es war doch wieder schön, 8mal hast Du es jetzt geschafft, ob ich nicht die 10 Siege versuchen sollte, denn wie ist das Motto: Im Mai 2009 ist wieder Rennsteiglauf.

In diesem Jahr ebenfalls am Rennsteig, aber mal auf der Marathonstrecke, unser Spitzenmann in der M55, **Franz Lämmlein**. Er kam so ziemlich zeitgleich mit Birgit ins Ziel. Ich war dabei und kann bestätigen, dass er noch ganz gut aussah, obwohl er alles gegeben hatte, denn die Marathonstrecke ist nicht von Papp und fordert Energie für 50 km. 3:35:32 h, 5.M55 und 90 % hinter sich gelassen sagt alles.

**2. Harald Müller**, ganz gerne schon mal auf der Bahn unterwegs nutzte die Bahnlauf-Serie des TuS Köln rrh. am 14. und 21.05., um sich mal wieder im Kreis zu drehen, bzw. zu laufen. Es macht ihm viel Spaß, der Wettkampf gegen sich selbst. Nach den 3000 m schrieb er:

*„Ich war gestern im Sportpark Höhenberg. Leider musste ich feststellen dass ich alt und langsam werde, zum ersten Mal überhaupt war ich Gesamtletzter, die Zeit von 12:04,85 war auch hinter meinen Erwartungen. Wollte ich doch so zwischen meiner Vorjahrszeit 11:48 und max. 11:55 ins Ziel kommen, habe mich aber an letzter Stelle liegend zu einem zu hohen Anfangstempo verleiten lassen und war letztlich froh überhaupt durchgelaufen zu sein. Bis zur Gladbacher Serie im August hoffe ich mich noch etwas verbessern zu können.*

**Eine Woche war Harald wieder unter den TeilnehmerInnen und versuchte sich an 5000 m. Alle Pläne der letzten Tage liefen auf eine 20:59 hinaus und er hielt Wort. Harald:** *„Auch dank der neuen Vereinskamotten habe ich gestern eine Punktlandung bei 20:59,52 gemacht, damit war ich im II. Lauf 4., vor mir eine Dreiergruppe mit meinem Kumpel Peter Kalisch, die erst in der letzten Runde auseinander fiel, die Siegerin hatte 19:36. Hinter mir war der nächste auch immerhin 20 Sekunden zurück, so dass ich die ganze Strecke allein unterwegs war, wodurch es sehr schwer wurde. Ich bin knapp einer Überwindung entgangen. Leider hat sich hinterher mein rechter Innenknöchel wieder sehr beschwert, so dass das Auslaufen eher ein Aushumpeln bei mir war. Am Tag danach war es aber wieder in Ordnung.*



### 3. Sabine Hubrig-Schaumberg teilt mit:

Es ist mal wieder so weit, aus gegebenem Anlass (zum 50. Biel-Jubiläum) ausnahmsweise mal eine Woche früher ...

Am Freitag 6. 6. 2008 um 19 Uhr startet der (7. in-)offizielle **Platinman-Berglauf!!!!**

Treffpunkt wie immer in Hennef - Bödingen Driesch.

Für Getränke und HARIBO-Zeugs für nachher ist gesorgt.

Werbung machen, Tradition pflegen, hinkommen, laufen (in streckenkundigen Gruppen, ohne Posten und VP, rein privat)!!!

### 4. Zum diesjährigen Lohmarer Volkslauf schreibt uns Bernd Nitsche:

Unterstützt und angefeuert von unserem nach Knie-OP genesenden **Helmut Altenrath**, seiner **Gaby**, **Uschi Weitermann** und **Rolf Köster** (der es sich nicht nehmen ließ den ein oder anderen ein paar Meter läuferisch zu begleiten, was nicht schlecht ankam) gingen in Lohmar 4 tapfer um Cup-Punkte kämpfende LLG-ler auf die 14km lange, wohl bekannte Laufstrecke. Bei fast optimalen Bedingungen erreichte **Gisela** nach starken 1:14:19 (4.W45, 17F) das Ziel an der Hauptschule in Lohmar. **Natalie** (1. WJB, 2F) und **Norbert Tesch** (2.M45, 14M) liefen wieder mal in familiärer Eintracht nach 58:29 ins Ziel. Der von Lauf zu Lauf stärker werdende **Klaus Braun** (56:39, 4.M40, 11M) musste sich nur knapp **Martin Oberndörfer** geschlagen geben. Selbst war ich mit den 55:11 (1.M50, 7M) nach einem etwas schwächeren Lauf in Troisdorf, sehr zufrieden wieder Kraft in den Laufwerkzeugen zu verspüren. Zufrieden waren viele mit der zügigen Auswertung und der recht zeitigen Siegerehrung, außer Natalie, die sich die kostenlose Massage nicht entgehen lassen wollte. Mit dem Preis das Sie ihre Ehrengaben verspätet überreicht bekam.



Bankverbindung: Kreissparkasse Siegb

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

Geschäftsführer : Udo Lohrengel  
Kassierer : Wolfgang Menzel

Veranstaltungswart :  
Konrad Waßmann



Bernd ist der im Vordergrund!



Schade, man kann nicht sehen, dass Norbert sich hinten eingehakt hat!



Nachbesprechung bei den Talenten.

##### 5. Sigurd Zacher war in Bonn läuferisch tätig und teilt hierzu mit:

*„Ja, ... auch ich war am Sonntag läuferisch unterwegs! Allerdings weder beim Straßenlauf Melpomene, noch im Auftrag des Herrn“. Meine Ambitionen lagen mehr im Dienste des Natur- und Umweltschutzes. Im Rahmen des 9. Naturschutzgipfels, der in diesem Jahr für vier Wochen im Bonner Maritim-Hotel Station macht, wurde mit dem „Lauf der Welt“ der 5. Naturathlon durchgeführt. Bis zu fünf Läufer trugen dabei jeweils die Farben ihres Landes auf der Zehn-Kilometer-Schleife durch die Rheinauen zwischen Post-Tower und Haus Carstanjen.*

*Leider erfüllte sich die erste Zielsetzung des Veranstalters den Weltrekord zu knacken nicht, denn trotz heftigen Werbens in letzter Minute unter den Delegierten der über 190 teilnehmenden Länder kamen statt der angestrebten 108 Nationen (107 New York, 2007) „nur“ 89 zusammen. So sollen dann 730 Starter auf die Strecke gegangen sein, die meisten davon im Team der „Weltgemeinschaft“. Obgleich die gelaufene Individualzeit noch nicht einmal nebensächlichen Charakter hatte, nahm ich - wie viele andere auch - die Sache wie gewohnt ernst, legte mich mächtig ins Zeug und lief nach selbstgestoppten 56:08 wieder auf dem Robert-Schuman-Platz ein. Vielleicht nicht berauschend, für mich allerdings ein Top-Ergebnis! Da zahlen sich die wochenendlichen Trainingshalbmarathons zwischen Krahwinkel und Much wohl doch aus.“*

6. 15. Melpomene 10 km Straßenlauf am 18.05. in Bonn-Ippendorf und seit Menschengedenken auch zugleich Kreismeisterschaft, da es im Kreis Rhein-Sieg keine vergleichbar gute Strecke gibt. Von der LLG war 4 Starter dabei.

**Birgit Neitzel** schreibt uns: Der Melpomene Lauf am Sonntag war sehr schön. Das Wetter war fürs Laufen perfekt, kühle 11-14°C und erst gegen Ende fing es ein bisschen an zu nieseln, was kurz vorm Ziel eine angenehme Abkühlung war. Obwohl ein Chip unter der Startnummer war, wurden nur für den Zieleinlauf die "orangefarbenen Ohren" aufgestellt, beim Start standen sie noch nicht. Aber da das Starterfeld ja relativ klein und die Straße relativ breit war, machte das auch bei mir höchstens 10 Sec. aus. hier unsere Ergebnisse vom Melpomene Lauf:

**Achim** 41:53, 13.M40

**Birgit** 54:57, 10.W45

**Burkhard Lennartz** 36:47, 5.M40

**Wolfgang Koppatsch** 46:56, 1.M75



In der nächsten Ausgabe wird über den Galeria Kaufhof Nachtlauf in Köln und über den MLP Marathon in Mannheim berichtet.

**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