

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, 28.05.2008

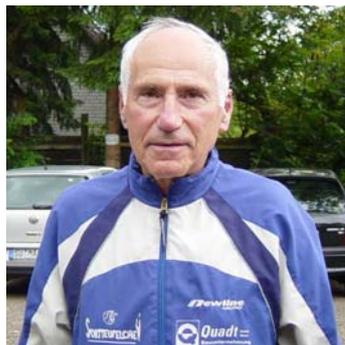
Vereinsnachrichten 27-08

1. Norbert Tesch schreibt:

„Der Galeria Kaufhof Nachtlauf am 21.05.08 war sehr schön, eine tolle Atmosphäre durch die vielen Teilnehmer und die Beleuchtung und gute Wetterbedingungen. Die Strecke von 10,8 km (in 2 Runden) war nicht einfach, da in Deutz zwischen Tanzbrunnen und Deutzer Brücke das Rheinufer umgebaut wird und daher nicht mehr als 100 m am Stück geradeaus zu laufen waren. Außerdem ging es je zweimal über die Deutzer und die Hohenzollernbrücke, mit einer kurzen und einer langen Treppe - der Aufstieg vom Rhein zum Dom bei den Museen ist sicher jedem bekannt. Nur auf der "richtigen" Rheinseite zwischen den Brücken war ein gerades Stück Rheinpromenade zu absolvieren.



Wegen der vielen engen Passagen standen wir bereits beim Start ganz weit vorne. Natalie ging sehr schnell an (km 1 in 3:44 Min) und war dann bereits auf dem zweiten Platz, den sie ohne Probleme bis ins Ziel halten konnte. Norbert ging etwas langsamer an und lief in der zweiten Runde auf die Sekunde genau die gleiche Zeit wie in der ersten. Damit konnte er seine Position bis ins Ziel kontinuierlich verbessern. Am Ende freute sich Natalie sehr darüber, dass es schöne Preise gab (das Beste war ein Kaufhofgutschein). Mit unseren Zeiten waren wir beide mehr als zufrieden - "es lief halt gut".
 Natalie 41:39 24./1997, 2.F706, Norbert 42:37 30./1997, 5.M45/232, Gerd Dürr 46:39, 6.M50



2. Wolfgang Koppatsch fühlt sich im Rheinland am wohlsten und das kriegt im 3-4 Tage-Rhythmus die dortige Laufkundschaft zu spüren.

16.05.08 Horhausen:
 Nach dem katastrophalen Deichlauf in Neuwied lief es über die 9,4 km auf der nicht ganz ebenen Strecke erstaunlich gut und mit 42:58 landete ich als einziger meiner AK auf Platz 27 von 56 im Gesamteinlauf.
22.05.08 Rhens:
 Auch hier hatte ich über die 10 km auf der mittelschweren Strecke keine Probleme und erreichte mit 47:34.67 auf Gesamtplatz 36 von 75 fast meine Zeit vom Vorjahr.
24.05.08 Waldesch:

Die 10 km Strecke war noch etwas anspruchsvoller als in Rhens und ich musste mich mit 47:56 auf Platz 16 von nur 47 im Gesamteinlauf zufrieden geben.

3. IX. Pi-Lauf des TV Neunkirchen am 24.05.2008

Frank Steinhauer wohnt vor Ort und Jürgen Ziegert hat dort seine Kindheit verbracht und von daher ist klar, dass beide am Pi-Lauf teilnahmen. Jürgen, als 21.M40 benötigte 1:14:12 h und Frank direkt dahinter in 1:15:36 als 22.M40.

4. Gerhard Pohle war in Brühl unterwegs und nahm am 10. Brühler Stadtlauf am 24.05.08 teil. 10 km spulte er in 43:12 als 2.M55 ab

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:

24.05.	Mannheim, NeitzelB+A LennartzBi, Lohrengel
01.06.	Koblenz, Hülstrunk
01.06.	Henef, Braun, GüntherU, Kyriion, Frank, TeschN+n
01.06.	Duisburg, LennartzBi
08.06.	Siegburg, TeschN
13.06.	Biel, LennartzBi
15.06.	Durban, Menzel, Dürr
18.06.	Köln, TeschN+n
19.06.	Köln, TeschN
28.06.	Troisdorf, TeschN

Termine ++ Termine +

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

Wer feiert seinen Geburtstag?

03.06. Frank Grischke 39 Jahre
 06.06. Georg Zimny 62 Jahre



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



Am 24.05. fand in Mannheim besagter Marathon statt, bei dem es einem dämmern soll...

Und in der Tat, das tut er auch, aber auf höchst unterschiedliche Art und Weise. Eben bei dem einen so und bei dem anderen so.

Birgit Neitzel beschreibt in ihrem nachfolgenden Beitrag die äußeren Bedingungen, die schon gegen gute Leistungen sprachen. Birgit und ich teilten sich den Marathon in den so genannten Duo-Marathon auf. Das war erträglich.

Birgit startete um 18.10 Uhr, derweil ich mich in die S-Bahn setzte und zum Start fahren ließ. Die brauchte so lange, dass ich gerade noch rechtzeitig zum Wechsel kam. Chip übernommen und weiter ging es durch Ludwigshafen, der Geburtsstadt von **Achim Neitzel**, den ich denn auch bald auf der Strecke traf. Wir passierten winkend seine am Streckenrand stehenden Eltern und durchliefen unendlich viele Zuschauergruppen und Feiern verschiedenster Ausprägung.

Zusammen war es ganz prima und wir kamen noch ganz gut voran.

Nach 21 Uhr fing es ordentlich an zu schütten, aber Tausende blieben an der Strecke. Dennoch war es schön, nach 3:40 h gemeinsam ins Ziel zu laufen.

Birgit Neitzel schreibt dazu:

"Achim hat wirklich recht, jeder Marathon hat seine eigenen Gesetze", das war das erste, was Achim nach dem Mannheim-Marathon im Hotelzimmer sagte, ja und da ich leider schon vor ihm da war, konnte ich da auch nur beipflichten. Udo hatte uns schon am Nachmittag an seinem Stand vorgewarnt, dass der Lauf schwierig wird, schwül, warm, Regen und leider hat er damit recht behalten. Für mich war der Anfang noch ganz gut, bis km 15 bin ich prima in meinem geplanten Tempo gelaufen, aber dann ging es mir immer schlechter, Magenkrämpfe, das Gefühl ausgetrocknet zu sein, trinken, Magen reagiert darauf aber gar nicht gut und schließlich bin ich zwischen km 22 und 23 ausgestiegen und ziemlich gefrustet zurück zum Start/Ziel-Bereich gefahren. Achim sagte, dass er gleich bei km 1 schon gemerkt hat, dies wird heute nicht einfach, er bekam nicht richtig frei Luft, konnte aber sein Plantempo ganz gut halten. Aber leider nicht bis ins Ziel, denn die zweite Hälfte wurde sehr schwer. Müdigkeit, ausgetrocknet, schwere Beine. Birgit L. und Udo sind den Duo-Marathon gelaufen und Udo hat Achim dann auf seiner 2. Hälfte bis ins Ziel begleitet, ihm an den Verpflegungsstellen kurz vorm Verdursten die Überlebensrationen besorgt und ihm wirklich sehr geholfen ins Ziel zu kommen. "Danke, Udo!" So hat er dann noch eine gute Zeit für diese Bedingungen laufen können: Netto 03:39:59 h."

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