

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, 07.06.2008

Vereinsnachrichten 29-08

1. **Talentschmiede Rothenbach**



Gruppenbild mit Dame...
 Laufen macht glücklich, wie die freundlichen, lächelnden Gesichter nach dem Training einmal mehr beweisen.

Jubiläen-Ecke
 Im Juni 08 sind im Verein:
 Klaus Heckmanns 12 Jahre
 Werner Gieseler 3 Jahre
 Klaus Braun 1 Jahr

Wer ist wann u. wo für die LLG am Start/ gemeldet:
 08.06. Siegburg, Braun, LennartzBi
 13.06. Biel, LennartzBi
 15.06. Durban, Menzel, Dürr
 15.06. Bonn, Braun
 18.06. Köln, TeschN+n
 19.06. Köln, Teschn
 28.06. Troisdorf, TeschN, Braun
 06.07. Köln, Braun
 27.07. Köln Braun

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

Wer feiert seinen Geburtstag?
 06.06. Georg Zimny 62 Jahre
 07.06. Wolfgang Menzel 53 Jahre
09.06. Bernd Nitsche 50 Jahre



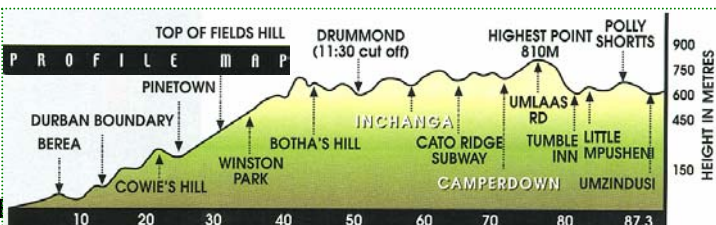
COMRADES MARATHON THE RACE OF HEROES
 Vorbericht von **Wolfgang Menzel**

2. Tja. Wir (Gerd Dürr mit Frau und meine Wenigkeit) sind dann mal weg zum Comrades; zur längsten Party der Welt.

Mittwochabend geht es von Ffm über Johannesburg nach Durban. Donnerstag werden wir uns am Ort der Fifa-WM-Auslosung die Startunterlagen abholen. Was erwartet uns auf dem Weg nach Pietermaritzburg (PMB)? knapp 90 km Straße, 44 Steigungen, über 1800 Höhenmeter, Hitze im südafrikanischen Winter, kaum Schatten, enthusiastische Zuschauer und die besten Verpflegungsstände der Welt (49 Stück!). Von meinen 105 Marathons (davon 27 Ultras) waren die beiden Comrades 2000 und 2006 (siehe kleines Foto) wirklich die schönsten Lauferlebnisse.

Beim Schreiben dieser Zeilen kommt die schon die Gänsehaut und ich bin irre gespannt, ob ich hinterher sagen kann, ob ich hinterher sagen kann: von meinen 106, waren die drei Comrades die schönsten. Ich freue mich auf jeden Fall wahnsinnig und ich weiß, dass es anderen auch so geht. Der Spirit des Comrades liegt in der Luft und man kann ihn greifen. Besonders ergreifend ist schon immer der Startprozess.

Bankverbindung: Kreissparkasse Siegburg,



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



It comes from within

Auf dem Weg zum Start summt es aus den verschiedenen schwarzen Läufergruppen "shosholoza". 5.29 Uhr überschlägt sich dann der Speaker in seiner Dramaturgie und erklärt: the greatest (ultra)road race on earth, here we go. Wie war nun die Vorbereitung? Leider nicht einem Ultra angemessen. Bin die Marathons in Pulheim, Königsforst, Bonn und Windhagen in einer Streubreite von 4.24 - 4.44. Wahrlich nicht berauschend. 2008 stehen lediglich 37 Wochenkilometer im Schnitt zu Buche. Fronleichnam habe ich mir bei einem 3-Stunden-Trainingslauf ein dickes Knie eingefangen. Gelenkerguss. Schon wieder 8 Tage totale Laufpause Bin punktiert worden. Kortysin bekommen. Nehme jetzt noch Voltaren dispers. Der Comrades ist es mir wert. Ziel ist es so viele cut-offs wie möglich zu schaffen und natürlich zu finishen. Es wäre traumhaft, wenn ich noch bei Einbruch der Dämmerung inPMB einlaufe. Wenn es schon stockduster ist, bin ich zu spät. Punkt 17.30 Uhr wird das Rennen abgeschossen. Insgesamt sind es fast 12.000 Anmeldungen (siehe Anlage). In der neuen **Marathon & mehr** las ich mit Interesse den Bericht vom diesjährigen Two Oceans. Das war für mich 2001 auch ein Highlight in meinem Läuferleben und Kapstadt ist eine der schönsten Städte der Welt. Keine Frage. Insider wissen jedoch: als Laufspektakel ist der Comrades einfach noch mal zwei Klassen besser.....

3.



münz firmenlauf

vor dem Kurfürstlichen Schloss in Koblenz

Freitag 6.6.2008 um 18:00 Uhr

Ein läuferisches Großereignis ganz in unserer Nähe mit ca. 10.000 TeilnehmerInnen.

5 km kann sich jeder bewegen, vor allem in einer so derart großen Masse von kurzbehosten, fröhlichen Mitmachern.

Die Idee ist nicht neu, aber sie zündet nach wie vor, denn im Team, also mit den Mitarbeitern etwas zu unternehmen kommt gut an. Oder warum sind Betriebsausflüge so beliebt?

Thorsten Sohni war mit seiner Firma dabei und rannte 18:31, 16.M35, 92. Mann von 5873

Klaus Braun ebenfalls in 23:26, 261.M40, 1362. (Hat wohl schon Reserven für den Siegburger Stadtlauf angelegt!)

4.

5.

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