

**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, 01.09.2008

**Vereinsnachrichten 48-08**



**1. Köln, 31.08.08** 10. Kölner Halbmarathon des LA Teams DSHS  
**Marco Saraiva** bereitet sich ja intensiv auf den Marathon in Köln zusammen mit 2 Weggefährten vor. Diese 3 wollten schon mal vorab läuferisch Kölner Luft schnuppern und nutzten die Gelegenheit, 4 Runden zu laufen. 3 reichen für HM und bei 4 sind es dann 28 km. Zusammen zu laufen, wie für Köln geplant, ist ihnen gelungen, denn sie stehen alle mit der gleichen Zeit von 2:49:48 h in der EL. Das entspricht einem Km-Schnitt von 6:04 Min/km. Das Ziel für Köln lautet unter 5 h zu bleiben. Da kann man feststellen, dass das Ziel schon in ganz greifbarer Nähe ist und die Latte auch vielleicht etwas höher gelegt werden könnte, damit keine Langeweile aufkommt. Aber vielleicht nehmen sie sich ja auch eine Illustrierte mit und lesen sich gegenseitig vor!



**2. 29.08.08 Welterbe-Berglauf-Trophy in Bad Ems und St. Goarshausen am 30.08.08**  
 Bereits 2007 nahm **Birgit Lennartz** an diesem zweitägigen Berglauf-Wettkampf teil und wusste, was auf sie zukam. Freitagabend stand der Limeslauf an, der aus Bad Ems heraus megasteil auf

1 km 140 HöM abverlangte. Dann ging es ziviler zu und erst zum Ende hin gab es noch mal eine Rampe, wo man nicht stehen bleiben durfte, um nicht nach hinten zu kippen. 6 km und 480 HöM waren nach 30:18 als 2. Frau 1.W40 im Kasten. Am Folgetag ging es dann weiter südlich in St. Goarshausen zur Sache. Die Strecke ist leichter und für schnelle Straßenläufer schon eher geeignet als für reine Bergläufer. 36:16 Min waren erforderlich, um die 7,9 km auf die Loreley erneut als 2. Frau zu beenden. Es gab eine Gesamtwertung und natürlich auch da den 2. Platz. Nach dem Wettkampf fuhr Birgit mit dem Rad nach Simmern, wo ich bereits im Einsatz war und traf dort am frühen Abend ein.



**3. 31.08.08 Leichlingen, Lauf um die Sengbachtalsperre. Olaf Kucher** schreibt:

*„Zum 33. Mal fand der Lauf um die Sengbachtalsperre in Leichlingen-Witzhelden statt. Es werden neben der Sengbachmeile (1,6 km) noch ein 3 km-Lauf, ein 11,3 km-Lauf sowie ein Halbmarathon angeboten (eine oder 2 Runden um die Sengbachtalsperre + 800 m vom Start zum Rundweg + 800 m vom Rundweg zum Ziel). Der Lauf ist sehr gut organisiert und die Strecke ist zwar nicht einfach aber sehr schön. Besonders bei der Wärme war der bewaldete Rundweg um die Talsperre sehr angenehm. Es gab drei Verpflegungsstellen pro Runde. Start und Ziel waren diesmal oben im Wald am gleichen Ort und ich hörte von anderen Läufern, dass die Strecke in den vergangenen Jahren ca. 800 m zu kurz war. Jetzt war sie noch einmal mit GPS vermessen worden und es gibt nun auch eine Zeitnahme per Chip. Daher sind auch die Ergebnisse sehr schnell verfügbar. Es werden übrigens auch die Altersklassensieger geehrt, sowie die teilnehmerstärksten Mannschaften. Schön ist auch, dass ausreichend Parkplätze zur Verfügung stehen.*

*Zuerst lief es ganz gut, aber nach der ersten Runde schwante mir schon, was da noch auf mich zukommt. Es geht ständig hoch oder runter und am Ende einer Runde wartet der Anstieg von der Staumauer wieder hoch zum Rundweg bzw. zum Ziel. Dies müssten die 60 m Höhenunterschied sein, die in der Ausschreibung stehen. Leider bin ich etwas zu schnell angegangen (29:55 für die ersten 7km), so dass ich am Ende ganz schön kämpfen und Zeit zugeben musste (33:51 für die letzten 7 km), aber die Strecke und besonders der letzte Anstieg vor dem Ziel haben es wirklich in sich! Am Ende war ich zwar mit meiner Zeit von 1:36:16 nicht ganz zufrieden aber mit Platz 7 in der AK und Platz 26 Gesamt muss man sich ja nicht schämen. Mir hat der Lauf sehr gut gefallen, allein schon wegen der tollen Atmosphäre und der schönen Strecke.“*

**Bankverbindung: Kreissparkasse Siegburg, BLZ 370 502 99; KtoNr. 30 004 485**

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

Jürgen Banse	15 Jahre
Heinz Günther	15 Jahre
Ernst Gust	15 Jahre
Mathias Hörmann	15 Jahre
Ingrid Lennartz	15 Jahre
Karl Lennartz	15 Jahre
Birgit Lennartz	15 Jahre
Burkhard Lennartz	15 Jahre
Heiner Lindner	15 Jahre
Udo Lohrengel	15 Jahre
Wolfgang Menzel	15 Jahre
Henning Ruhser	15 Jahre
Dieter Schuy	15 Jahre
Gerlinde Schuy	15 Jahre
Jürgen Steimel	15 Jahre
Tillmann Stock	15 Jahre
Georg Zimny	14 Jahre
Werner Bastian	14 Jahre
Rüdiger Hötger	8 Jahre
Olaf Kucher	6 Jahre
Gerd Dürr	5 Jahre
Anne Gerlach	5 Jahre

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

- 06.09. **Darmstadt**, LennartzBi
- 07.09. **Köln**, Tesch
- 07.09. **Interlaken**, Pohle, Menzel
- 07.09. **Much**, Zacher
- 13.09. **GL**, Braun
- 14.09. **Münster**, Lämmlein, SohniT, LennartzBi
- 14.09. **Andernach**, Tesch
- 21.09. **Köln**, Tesch

- Wer feiert seinen Geburtstag?**
- 30.08. Klaus Heckmanns 49 Jahre**
  - 31.08. Gerhard Pohle 58 Jahre**
  - 31.08. Henning Ruhser 64 Jahre**
  - 01.09. Dieter Schuy 63 Jahre**
  - 02.09. Stefan Grund 46 Jahre**
  - 04.09. Manfred Prokaska 51 Jahre**



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

Geschäftsführer : Udo Lohrengel  
 Kassierer : Wolfgang Menzel

Veranstaltungswart :  
 Konrad Waßmann

#### **4. 31.08. 8. RWE Hunsrück-Marathon und Halbmarathon inSimmern**

**Birgit** war ja von der Loreley über St. Goarshausen mit dem Rad nach Simmern gefahren und verbrachte die Nacht dort. Am anderen Morgen radelte sie von Simmern nach Kastellaun, wo gegen Mittag der Start des HM von Kastellaun nach Simmern gestartet werden sollte. Als ich sie bei km 17 traf, lag sie noch in Führung. Allerdings näherte sich eine deutlich jüngere Frau und war bald bei ihr. 1,5 km hielt Birgit noch stand, ließ aber dann abreißen und war mit dem 2. Platz zufrieden. 1:30:25 h dauerte das Vergnügen bei Außentemperaturen zwischen 25 und 28° auf allerdings sehr waldreicher und sehr gut zu belaufender Strecke, wie überhaupt die Veranstaltung die Note Eins verdient hat. Der Ort lebt und atmet Marathon, den Laufsport für 2 Tage.

#### **5. 31.08. Niederzier, VII Monte Sophia über 28,1 km und 170 HöM und Franz Lämmlein war dabei.**

*„Lief zum ersten Mal "Monte Sophia" und hatte mir eine Zeit von 2:10 h als Ziel gesetzt. Wetter war gut, kam schnell in die Gänge, bis km 15 hatte ich keine Schwierigkeiten, dann bekam ich Magenkrämpfe, die Beine wurden schwerer, aber irgendwie erreichte ich trotzdem das Ziel in etwas über 2:08:42 h (Gesamtplatz 23, 1. M55). Der Kreislauf spielte etwas verrückt, aber sonst habe ich diesen doch recht anspruchsvollen Lauf gut überstanden.*

*Werde mich jetzt für den Münster-Marathon in 2 Wochen schonen, um dort eine Zeit um die 3:05-3:10 h zu laufen.“*

#### **6. 30.08. 19. Int. Stadtlauf in Dierdorf**

**Wolfgang Koppatsch** war natürlich nicht untätig am letzten Wochenende und hat sich in Dierdorf versucht. Bei den hohen Temperaturen waren die 10 km je zur Hälfte auf Parkwegen und der Innenstadt zu laufen. Nach der beschwerlichen ersten Runde konnte er noch etwas zulegen und erreichte in 44:32 Min als 41. von 120 das Ziel. Für alle die nachrechnen wollen – das ist ein Schnitt von deutlich unter 4:30 Min/km!!!

**7. Jürgen Ziegert und sein Sohn** haben sich für den HM in Köln am 5.10. angemeldet. Da Jürgen erst eine Verletzung auskurieren muss und das Laufen Anfang Oktober eher fraglich ist, möchte er beide Startnummern verbilligt abgeben. Interessenten möchten sich bitte an ihn wenden unter: [Juergen.Ziegert@DeutschePost.de](mailto:Juergen.Ziegert@DeutschePost.de)

**8. Wolfgang Menzel und Gerhard Pohle** sind unterwegs zur Jungfrau, ein Massiv im Berner Oberland, unterhalb von Eiger, Mönch und Jungfrau um sich dort zum wiederholten Male am Jungfrau-Marathon zu beteiligen.

Richtige 42 km geht es von Interlaken über Lauterbrunnen und Wengen auf die Kleine Scheidegg. Ein 5-stündiges oder mehr Vergnügen, allerdings nur bei passablem Wetter, was wir Ihnen wünschen.

**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