

**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, 08.09.2008

**Vereinsnachrichten 49-08**

**1. 30.08.08 – 10. Bahndammlauf in Buchholz**

Über 400 LäuferInnen sorgten für eine Rekordbeteiligung. Mit dazu beigetragen haben **Burkhard Lennartz**, der die 10 km lief und in 37:53 Zweiter gesamt und 1.M40 wurde.

**Frank Kyrion** nahm alles und lief Halbmarathon in 1:47:27 h, was ihm den Sieg in der M40 einbrachte.

**2. Much. 26. Mucher Volkslauf am 7. September 2008**

**Burkhard Lennartz** lief die 10,3 km-Strecke als 1.M40, 2. Gesamt in 44:29 Min.

**Sigurt Zacher** schrieb: *Auch in diesem Jahr nahm ich – zum dritten Mal - am HM in Much teil. Dabei „schlug“ ich mich ganz ordentlich und die Endzeit erneut um einige Minuten drücken. Mein insgeheim gestecktes Ziel verfehlte ich zwar, aber das deprimiert mich keineswegs, dafür war das Profil sicher auch nicht geeignet. Ich muss mir halt mal hierfür eine 'richtige' Strecke heraus suchen und ...*

**3. Köln. 07.09. Norbert Tesch schreibt:**

*Bei idealen Temperaturen (ca. 20°C), die sich in dem kräftigen Wind kühler anfühlten, fand am Sonntag der Brückenlauf über 15,8 km in Köln mit 5500 Teilnehmern statt. Zuletzt hatte ich vor 2 Jahren teilgenommen und es macht immer wieder Spaß, die flache und teils*

*kurvige Strecke über die Severins-, Hohenzollern- und zurück über die Mülheimer- und Deutzer Brücke zu laufen. Ich hatte mir vorgenommen schnell zu laufen, aber mein Pulver nicht schon komplett auf der ersten Hälfte der Strecke zu verschießen.*

*Pünktlich um 10 Uhr wird gestartet, bei herrlichem Sonnenschein, der aber im Verlauf immer wieder durch Wolken unterbrochen wird. Aber es bleibt trocken. Erst geht es über die Deutzer Brücke auf die rechte Rheinseite, dann über die Hohenzollernbrücke zurück auf die "richtige" Rheinseite. Von dort bis zur Mülheimer ist eine lange Promenade am Rhein mit Rückenwind bis ca. km 8, auf der man seine Kräfte etwas schonen kann und trotzdem nicht zu stark vom Viererschnitt abweicht. Die Mülheimer hoch und nun gilt es etwas zuzulegen auf der teilweise kurvigen Strecke an der Zoobrücke und am Tanzbrunnen und bei konstantem Gegenwind auch ab und zu den Windschatten zu suchen.*

*Bei km 14 kurz vor der Deutzer winkt schon das Ziel und auch auf den letzten 800m vorbei am Olympiamuseum kann ich das Tempo noch mal etwas steigern.*

*Alles in allem ein schönes Erlebnis, ein gelungener Lauf und eine gute Stunde, die wie im Fluge vergangen ist. Die Zielverpflegung kann direkt am Rhein wieder in der Sonne genossen werden und ist in gewohnter Qualität, wie auch die ganze Organisation. **Norbert Tesch 1:04:36 h, 12./540 M45, 47./4309 Gesamt, Frank Kyrion 1:15:22 h, 106.M40***

**4. Düsseldorf. Bernd Nitsche schreibt:**

*Zum ersten Mal zog es Anne und mich zum Kö-Lauf nach Düsseldorf um mit starker Konkurrenz zu guten Leitungen zu kommen. Leider haben wir beide zwar unsere Ziele knapp verfehlt, aber es war ein interessanter Nachmittag. **Anne** verfehlte mit 57:26 (5.W55) nach Erkältung eine bessere Zeit und Platzierung in der W55 und mir (37:17, 1.M50) fehlten letztlich 17 Sek. um die anvisierte 36er Zeit zu erreichen, es gibt wohl schlimmeres. Viel Spaß hatten wir beim zusehen des mit Topläufern besetzten 10km Laufes (Siegerzeit 28:55) am Schluss der Veranstaltung. Schade nur, dass nach dem Lauf nur die jeweils 3 ersten Läufer und Läuferinnen des Gesamteinlaufes geehrt wurden und die Jedermann nicht wussten, wo Sie in der Endabrechnung oder in der AK gelandet sind. Bei einer Veranstaltung mit*

*weit über tausend Teilnehmern und anscheinend viel Geld für Top-Läufer, sollte es erwartet werden können, das bis zum Schluss der Veranstaltung die Ergebnisse vorliegen. Also, ein Lauf für schnelle Zeiten, aber ansonsten nicht immer Top. Sehr lustig war, das wir vom Streckensprecher nach Sichtung unseres Vereinstrikots während dem Lauf die Info bekamen, das Birgit tags zuvor wohl Marathon gelaufen ist.*

**4. Ulmen. 27. Eifelvolkslauf am 06.09.**

Der nimmermüde **Wolfgang Koppatsch** war vor Ort und schreibt:

*Bei kaltem und windigem Wetter waren die Teilnehmerzahlen auf allen Laufstrecken sehr schwach. Mit 44:43 über die etwas anspruchsvolle Strecke erreichte Platz 13 von 62 im Gesamteinlauf.*

**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:

- 13.09. **GL**, Braun
- 14.09. **Münster**, Lämmlein, SohniT, LennartzBi
- 14.09. **Andernach**, Tesch
- 21.09. **Köln**, Tesch

**Wer feiert seinen Geburtstag?**  
**06.09. Helmut Altenrath 61 Jahre**  
**12.09. Marco Saraiva 25 Jahre**



#### 4. 33. Sparkassenmarathons und 1. Darmstadt-Marathon am 06.09.

Um einen Ausgleich zur geistigen Arbeitsbelastung im Bankgeschäft zu schaffen, fand 1976 in Dülmen/Westfalen, damals noch im Stile eines regionalen Volkslaufs, der 1. Sparkassenmarathon statt. Um noch mehr Angestellte zum Laufen zu motivieren wurden ein 10-Km-Lauf sowie eine große Abendveranstaltung in den nächsten Jahren in den Event integriert.

Aus Anlass des 200jährigen Bestehens der Sparkasse Darmstadt sollte die 33. Ausgabe hier stattfinden. Da Darmstadt die Wiege des Lauftreffs ist, lag es natürlich nicht fern, gleichzeitig den 1. Darmstadt Marathon stattfinden zu lassen. Als sportlich-technischer Leiter stand Wilfried Raatz zur Verfügung. Um auch die Halbmarathonläufer zu integrieren wurde ein 2 Runden Kurs durch den Bessunger Forst mit Start an der Böllenfalltorhalle und Ziel im Hochschulstadion ausgewählt.

Ich hatte noch nie so viele vorwiegend rote T-Shirts und Trikots gesehen und las mich durch die Sparkassenfilialen Deutschlands. Gemeinsamer Start war am Samstagmorgen um 8.30 Uhr. Der erste Kilometer ging leicht bergab und man konnte sich gut einrollen, trotz über 6500 Mitläufern. Nach einer Einführungsrunde um den alten Friedhof und die TU an der Lichtwiese führte die erste Runde nach Trauheim. Kurz vor Traisa bogen die Teilnehmer des 10-Km-Laufes – welche nur für Sparkassenangehörige offen war – ab. Das Feld lichtete sich aber nicht, denn der Großteil lief den Halbmarathon.

Die dritte Marathonläuferin lief auf mich auf und wir registrierten bei den nach der Wende uns entgegen kommenden Läufern, dass die 1. Frau gut 3 Minuten Vorsprung hatte. Bis zum Ziel waren es jetzt noch vier Kilometer. Auch wir Marathonläufer durften durchs Stadion der TU in die zweite Runde laufen. 1:35:15 h bei der Hälfte. Jetzt wurde es deutlich ruhiger auf der Strecke. Ich setzte mich von der 3. Läuferin ab, um den 2. Platz zu sichern, dass es schon seit längerem leicht regnete. Es war aber angenehm, denn auch die Sonne schaute ab und zu durch die Wolken und dementsprechend warm war es. So brauchte ich auch nicht meinen vergessenen Schwamm an den gut bestückten und ausgezeichneten Verpflegungsständen. Alle 5 km eine komplette Bar mit Elektrolyt,

Cola, Obst, Müsliriegel, dazwischen regelmäßig Wasserstellen mit stillem und Mineralwasser.

Ohne die Einführungsrunde waren wir schnell wieder im Wald und die Runde erschien kürzer. Kurz vor Km 30 meinte ein Zuschauer, „200 m vor dir ist die 1. Frau“. Ich schaute und sah den wippenden Pferdeschwanz. Kurz vor dem Wendepunkt der 1. Runde war ich dran und eine Kapelle am Wegesrand spielte „Wir lassen dr Dom in Kölle ...“. Wir passierten den Wendepunkt, mussten aber jetzt weiterlaufen, denn hier waren die fehlenden Kilometer der Einführungsrunde zu absolvieren. Für mich der schönste Teil der Strecke. Hier hatte ich jetzt schon 200 m Vorsprung rausgelaufen. Die letzten 2 km führten vorwiegend bergab und der Einlauf in das alte Stadion war imposant und ich freute mich mit 3:07:44 h eine zweite schnellere Hälfte geschafft zu haben.

Im Ziel das übliche sich Austauschen über Strecke und Befinden. Viele empfanden den Kurs als sehr schwer. Das konnte ich nicht nachvollziehen, zum einem war im Internet ein Höhenprofil, aus dem ersichtlich war, das wir uns zwischen 170 und 250 m bewegten, zum zweiten ging es nie steil, sondern immer nur mäßig bergauf und –ab. Der Kurs war wellig, was aber der Muskulatur besser bekommt, als monotones Flachlaufen.

War bisher alles was Service und Organisation angeht aus meiner Sicht reibungslos verlaufen, so wurde die Siegerehrung eine Veranstaltung dieser Größenordnung nicht gerecht. Die Ehrung der ersten Drei im Gesamteinlauf erfolgte recht schnell, nachdem die/Dritte im Ziel war. Doch nur ein kleiner Blumenstrauß erschien doch etwas mickrig. Die AK-Ehrungen wurden dann um 14.15 Uhr (HM ab 11.30 Uhr) im Stadion durchgeführt. Nur war keiner der zu Ehrenden mehr da, denn Duschen, Massage und Restauration befanden sich vor der Böllenfalltorhalle. Auch die Preise besserten sich nicht, ein kleiner Glaspokal und ein Schlüsselanhänger mit dem Luisenturm in Glas. Da kann jeder kleiner Dorfvolkslauf doch mehr bieten.

Im kommenden Jahr wird der Sparkassenmarathon am 4. Oktober in den Kölner Marathon integriert sein.

#### 5. 2. Siegburger Staatsforstlauf am 06.09.

**Harald Müller** war unter den 5,3 km TeilnehmerInnen und rannte sehr beachtliche 21:30, 2.M40, was einer neuerlichen Verbesserung auf 5 km gleichkommt, denn die zu laufenden Höhenunterschiede sind uns allen bekannt. Sein Vater **Walter** war Zuschauer und zugleich einer der Ersten, der bei dem M65-Läufer war, der auf der gleichen Strecke, einige 100 m vor dem Ziel straukelte und trotz zügiger Hilfe wenig später verstarb.

In der Bezeichnung „Jedermannlauf“ steckt sicher eine ganze Menge an Möglichkeiten, sich daran zu beteiligen. Ob es denn auch Läufer sein müssen, die 15 oder 16 Min für 5 km brauchen sei dahin gestellt, ist aber eher fraglich.

**Ronja Lennartz** lief ebenfalls die 5,3 km und war flott in 30:37 unterwegs, was 1.WSD bedeutete. Schwester **Madita** lief die 2,6 km ebenso gut in 11:10 Min.

Vater **Burkhard** traute sich schon auf die 10 km-Runde und benötigte 39:16, 4.M40. Auch mal wieder unter den Teilnehmern **Alexander Rausch**, der die M55 in 44:13 gewann. **Frank Reinisch** benötigte 34:50 als 2.M50

**6. Wolfgang Menzel** brach mal wieder in die Schweiz auf, um an einem seiner Lieblingsläufe teilzunehmen. Bei gutem Wetter durch traumhafte Kulisse, bei schlechtem Wetter nicht ganz so lustig, da man dann viel deutlicher seine Knochen und sonst was spürt.

Aber er ist ein alter Fahrersmann aus Läuferblick und hat sich erneut hochgearbeitet – auf die Jungfrau, die Kleine Scheidegg genannt wird. Nach 6:10:01 h war er im Ziel.

Gerhard Pohle musste mit Achillessehnenproblemen schon vorher passen und blieb zu Hause.



*Gut, klar, wir haben in der LLG durchaus auch tierisches zu bieten, wie die Gazellen vom Rothenbach oder die Wildschweine vom Höhenweg u.v.m. Aber das ist alles kein Ersatz für die Originale und die gibt es nun mal nur im Kölner Zoo, wohin unser diesjähriger Vereinsausflug führt.*

*Für das tierische Vergnügen zeichnet einmal mehr Konrad Waßmann verantwortlich und er hat neue Botschaften für uns auf die Homepage setzen lassen.*

**Bitte lesen und wer sich noch nicht angemeldet hat möge das alsbald erledigen.**

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