

**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, 17.09.2008

Vereinsnachrichten 51-08



Der erfolgreiche Trio von Münster, die am letzten Wochenende innerhalb von einem Kilometer um die 3 Stundenmarke herum ins Ziel gekommen sind.

Thorsten Sohni und Franz Lämmlein bildeten ab HM eine Laufgemeinschaft und ab km 30 eine Leidensgemeinschaft. Ab km 35 musste Thorsten abreißen lassen, da Franz Lämmlein das hohe Tempo von 4:20 hielt. Thorsten kämpfte sehr tapfer, ließ sich nie hängen, holte alles raus und war nach 3:03:38 h im Ziel. Das Foto zeigt ein reserviert fröhliches Gesicht, denn direkt danach sah man ihn bei Erdingers. Bei km 38 sprach ich mit Franz erstmalig über die 3-h-Marke und er wiegelte ab, denn so richtig viel Zeit war nicht mehr. Bei km 39 war ein Grinsen in seinem Gesicht das verhieß, das da noch was gehen könnte. Direkt nach dem Zentralfriedhof bei km 40 waren wir uns sicher, dass jetzt 2 flotte Km alles reparieren könnten und er tat wie aufgetragen, rannte, ackerte, kämpfte und war in 2:59:49 h im Ziel, mal wieder als 1.M55. Geht doch.

Birgit – 1 Woche nach ihrem Erfolg in Darmstadt hatte sich eine 3:04 vorgenommen. Was die Umgebung machte, war ihr zunächst egal. Wollte auch nichts von dem Rennen vor ihr wissen. 1:32 h stand bei HM auf der Uhr. Phase 1 erfolgreich beendet, aber sie hielt sich noch zurück und erst bei km 25, an 7. Stelle liegend, wollte sie wissen, wie es vor ihr aussieht. Ich schilderte ihr die Rennsituation und dann ging es zur Sache. Auf 5 km war zunächst der Rückstand von 1:55 zu Platz 6 rausgelaufen, dann kümmerte sie sich um den Platz 5, was schon deutlich schwieriger wurde. Aber wenn man etwas von dem, was er zu erlaufen gilt sehen kann, dann geht auch was. Bei km 35 war sie 5. Zu Platz 4 waren es jetzt 2 Minuten und das hielt sie für nicht mehr machbar, denn das Laufen am Limit seit 1 Stunde blieb nicht ohne Auswirkungen.

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

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

Geschäftsführer : Udo Lohrengel
Kassierer : Wolfgang Menzel

Konrad Waßmann

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 Ruhsen	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:

19.09. Wipperfürth, Dürr
21.09. Bedburg, Koppatsch
21.09. Gummersbach, LennartzBi
21.09. Köln, Tesch
05.10. Köln, M. Dürr, Herrmann, Kyriion, Maatz, SaraivaM, Teusch, Waßmann
HM. Steimel, Kläser, Hess, Lohengel

Wer feiert seinen Geburtstag?

13.09. Gaby Altenrath 58 Jahre
18.09. Anne Gerlach 58 Jahre
25.09. Jürgen Steimel 53 Jahre
25.09. Dagmar Klandt 44 Jahre

Start-Nr.:	2951
Name:	Lennartz, Birgit
Verein:	LLG St. Augustin
Zeit:	3:00:32 (3:00:32)
Halbmarathon:	1:32:09 / 1:28:23
10km/30km:	0:43:29 / 2:09:52
Gesamtwertung	(Frauen):4. Platz
Altersklassenwertung:	2. Platz (W40)

Dennoch hielt ich sie auf dem Laufenden und schon einen km weiter waren es nur noch 1:45 Min und mit jedem Km wurden 15-20 Sekunden abgearbeitet. Der Ehrgeiz war entfacht.

Bei km 40 war die 4. Frau im Blickfeld und da hielt Birgit nix mehr. Ein 4 Min-Km und sie war dran. Der nächste Km war vom Kampf der beiden gekennzeichnet und Birgit kam nie richtig deutlich weg, hielt aber ein ca. 40 m Loch offen. Im Ziel waren es dann 7 Sekunden und der 4. Platz hinter 3 Profiläuferinnen in 3:00:32 h. Mächtig viel Wirbel im Ziel, große Freude bei allen. Schön wars.

2. 13. Bergisch Gladbacher am 12.09.08

Klaus Braun schreibt: *Im leichten Nieselregen ging es mit 854 Läufern 3,5 Runden durch Bergisch Gladbach.*

Für mich war es hier mein erster Lauf. Ich konnte aus der dritten Reihe starten und relativ zügig los laufen. Die Strecke verlief direkt durch die City und kam mit vor wie ein Irrgarten. Da ich nicht wusste, ob von den 3,5 Runden die Halbe am Anfang oder Ende zu laufen war, suchte ich im Laufe des Rennens die Markierungen der bereits gelaufenen Kilometer. Dies leider vergeblich, denn es gab wohl keine. Laut einigen Aussagen im Vorfeld, soll die Strecke auch ein wenig zu kurz sein. Nur der Blick auf die Uhr sagte mir in etwa, wie viel km ich bereits gelaufen war. Da ich auf dem letzten km noch mal Gas geben wollte, war es schwierig einzuschätzen, wann dieser nun gekommen war. Ich hatte nun fast den Anschluss an meinen Vordermann gefunden und das Ziel kam in Sicht. Im Endspurt hatte ich meinen Vordermann eingeholt und

dieser wurde zu meiner Verwunderung nicht mehr viel schneller. War vielleicht doch noch eine halbe Runde zu laufen, fragte ich mich und wurde wieder etwas langsamer. Mein Mitläufer lief neben mir in den Zieleinlaufkanal, ich jedoch durch Absperrgitter getrennt, mit den mittlerweile überrundenen Läufern in die nächste Runde. Nach einer Vollbremsung machte ich kehrt, fiel dabei hin und sah, wie noch mind. ein weiterer Läufer vor mir in den Zielkanal lief. Innerlich unzufrieden über Verlauf und Abschluss des Rennens, wollte ich mich nun mit dem Imbissgutschein des Veranstalters über das verdorbene Finish trösten. Ich tastete meine Hose ab und fand nicht das, was ich suchte. Meine Laune war also nicht die Beste. Wieder zu Hause angekommen fand sich der Gutschein dann doch noch, der dann sein Ende im Altpapier fand. Stattdessen ließ ich den Abend mit Erdnussflips auf dem Sofa ausklingen. 37:23, 6.M40

Wolfgang Koppatsch schreibt: *Für die angeblich 10 km waren eine kleine und drei große Runden zu bewältigen. Für 867 Zieleinläufer war die Streckenführung viel zu eng, so dass ich erst in der Mitte der ersten großen Runde in die Gänge kam um mit 43:23 auf Platz 141 im Gesamteinlauf der Männer ins Ziel zu kommen. Mangels Mitstreiter in meiner AK wurde ich mit in der M70 auf Platz eins von sieben gewertet.*

3. 4. Andernach Rasselstein Rheinuferlauf am 14.09.08, 5. Lauf Rhein-Wied-Cup 2008

Norbert Tesch schreibt: *Bei herrlichem Wetter mit Sonnenschein, knapp unter 18°C und einer kräftigen Prise Wind trafen sich am Sonntagvormittag auf dem Gelände der Fa. Rasselstein ca. 110 Läufer zum gleichnamigen Lauf der Rhein Wied Cup-Wertung in Andernach. Ich hatte mich für die Fahrt mit Martin Oberndörfer verabredet und wir fanden die Veranstaltung problemlos - kein Wunder, denn das Rasselsteingelände kann man ebenso wenig verfehlten, wie den Kölner Dom. Auch Wolfgang Koppatsch fand sich dort ein.*

Über die Laufstrecke möchte man nicht allzu viele Worte verwenden, sie ging als Wendepunktstrecke 2,5 km zunächst durch das Fabrik-, dann am Rhein entlang durch das Hafengelände bis zum Ortseingang von Andernach und zurück. Da die Strecke fast ganz flach war, musste der Wind für Abwechslung sorgen. Martin ging das Rennen etwas schneller an, als ich, hielt sich aber noch zurück. Auf den zweiten 5 km - Zwischenzeit bei 6 km ca. 23:40 Min - fand ich mich in einer Dreiergruppe wieder, die mit großem Abstand auf Martin, der eine Verfolgungsjagd auf die vor ihm Führenden gestartet hatte, den Rest des Hauptfeldes bis zum Ende auf Abstand halten konnte. Mit meinem 10. Platz/Gesamt, der zum 3./M45 reichte, war ich am Ende sehr zufrieden.

Zu loben war diesmal die gute Organisation, zum Glück ohne Chip in der Startnummer und die dazugehörige Firma, die bei den vorangegangenen Veranstaltungen immer zu Problemen geführt hatten. Dafür war die Startgebühr mit 4€ bei den vielen Präsenzen und Preisen rekordverdächtig niedrig. Die relativ kurze Wartezeit bis zur Siegerehrung - auch für die Altersklassen - auf einer großen Wiese an einem der letzten Sommertage gestaltete sich angenehm. Den Sonntagnachmittag konnte man folglich schon wieder zuhause genießen.

Wolfgang Koppatsch lief 43:39, Norbert Tesch 39:34, Martin Oberndörfer 38:01 Min.

4. Letztes Wochenende war schön. Bei mehr als 20°C (was mir hier schon überaus heiß vorkommt) bin ich nach Knarvik gefahren. Vor dem Start war ich unnatürlich aufgeregt (mein erster Lauf in Norwegen...!), aber als ich einen Mann fragte, ob der Lauf anspruchsvoll sei (von den Steigungen her), meinte er, dass es nur am Anfang 'runter und am Ende etwas hochgeht, ansonsten sei es flach. Da war ich beruhigt und startete positiv, mit Blick auf den Fjord.

Die Überraschung kam bald... Anscheinend hat das Wort 'flach' in Norwegen eine andere Bedeutung (was ja bei den ganzen Bergen durchaus verständlich ist...). Jedenfalls war der Großteil der Strecke alles andere als eben ;-).

Trotzdem hatte ich meinen Spaß und überholte, nachdem ich vorsichtig angegangen war, eine Frau nach der anderen (ca. von Platz 14 zu Platz 8), wodurch sich meine Motivation steigerte und ich auch den letzten steilen Berg erfolgreich meisterte. Mit meiner Zeit (41:04 Min) bin ich ganz zufrieden, denn ich bin fest davon überzeugt, dass die Steigungen mit dem Birker Silvesterlauf mithalten könnten...

Der nächste Lauf steht schon fest (danach wird es aber wieder sehr viel weniger mit den Läufen): am 21.09. laufe ich die Fanamil (5km). (www.fanamilen.no)

NATALIE

Bankverbindung: Kreissparkasse Si

