

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, 29.09.2008

Vereinsnachrichten 53-08

1. Am 21.09.08 gab es den 6. Gummersbacher Stadtlauf



„Eine gut organisierte Veranstaltung auf einem kurvigen und welligen 2-km-Rundkurs. Zur Auswahl standen 4 und 10 km. Langeweile kam nicht auf, da man nie weiter als 300 m von Start und Ziel weg war und so von viele Zuschauern und Betreuern angefeuert wurde.
 5 Runden waren zu laufen und nach gut 3 Runden fing ich an zu übrerrunden, was bei der gut abgesperrten Strecke kein Problem war. Sowohl beim Sprecherduo, bei der Startnummernausgabe, bei der Siegerehrung als auch beim sonstigen drumherum war läuferischer Sachverstand zu spüren. Für die Sieger und Platzierten gab es bei der Siegerehrung einen leeren Pappteller. Diese durfte dann am gut bestückten Kuchenbüfett kostenlos mit 2 Stücken belegt werden. Da ich als Gesamtsiegerin (39:13 min) und AK-Siegerin zweimal geehrt wurde, durfte ich mir auch zweimal Kuchen holen.“ **Birgit Lennartz**

2. 6. Bedburger Citylauf am 20.09.08



Wolfgang Koppatsch schreibt: *Über eine superflache 10 km-Strecke waren 5 Runden zu laufen, wobei es bei über 250 Läufern stellenweise sehr eng wurde. Der Zieleinlauf befand sich nach einer Zielgeraden direkt hinter einer Kurve, etwa 25 m vor der Ziellinie bzw. einem Zielportal. Auf der Zielgeraden herrschte auf meiner letzten Runde durch Einläufer und zu überrundende Läufer ein solches Gedränge, dass ich den Zieleinlauf nicht wahrgenommen habe und vom Zielportal aus wieder zurücklaufen musste, um seitlich durch das Absperrband zu kriechen und in den Bereich der Zeiterfassung zu gelangen. Trotz dieser Verzögerung hatte ich meine Zeit mit 43:48 gestoppt, war aber trotz meiner Bemühungen in der Zeiterfassung nicht aufzufinden. Aus reinem Frust bin ich dann anderntags beim 33. VL Rund um den Laacher See angetreten und die 8,2 km in 35:53 gelaufen, um mein inneres Gleichgewicht wieder herzustellen.*

3. 20. Lauf Rund um den Fühlinger See am 21.09.08

Norbert Tesch hat die Strecke inspiziert und schreibt:
*„Der Fühlinger See ruhte still ... Es war kühl, ca. 12°C und eigentlich viel zu früh für einen schnellen 10 km-Lauf. Im Nachhinein frage ich mich, ob ich überhaupt schon richtig wach war, als um 9:15 Uhr der Startpfiff ertönte. Ja, ein Pfiff auf einer Trillerpfeife und ohne vorher zu zählen oder so, da brauchten viele der rund 250 Teilnehmer noch einige Zeit, bis sie realisierten, dass sie nun rennen sollten.
 Rund um die Regattastrecke, im oberen Bereich noch eine kleine Schleife, das macht zusammen 10 gut zu laufende Kilometer, teils auf feinen Schotterwegen, teils auf Asphalt. Keine Wiederholungen wie beim Halbmarathon, den viele bevorzugten und der 2 Stunden später gestartet wurde. Nach einem etwas verhaltenen Start fand ich mich auf halber Strecke in einer Dreiergruppe, die sich auf den letzten 2 km mit mir in der Mittelposition weit auseinanderzog. An 13. Position in der Gesamtwertung erreichte ich in 39:18 Mi, 2.M45 das Ziel. Alles in allem ein angenehmer, gut organisierter Lauf, nur diese Uhrzeit am heiligen Sonntag ...*

2 Stunden später wollte **Frank Kyrion** seine Trainingsergebnisse präsentieren. Er wählte die HM-Strecke und um es vorweg zu nehmen, es gelang ihm vorzüglich. Im Tiefflugtempo war er unterwegs und bereits nach 1:36:31 h im Ziel. Eine Leistung, die kaum einer und er wohl am wenigsten erwartet hätte.
 Jetzt muss man für den anstehenden Köln-Marathon mit dem Schlimmsten rechnen...
 Eine Zeit von 3:25 ist da nicht auszuschließen. Wir drücken überdies allen, die Köln zu Fuß erkunden wollen nicht nur die Daumen und wünschen uns allen passable äußere Bedingungen.

In der nächsten Ausgabe: **Holländische Reisegruppe strandet am Rothenbach**

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

Jubiläen-Ecke
 Im Okt 08 sind im Verein:

Marianne Böttcher	14 Jahre
Ingeborg Krieger	14 Jahre
Wolfgang Koppatsch	13 Jahre
Bettina Knappe	10 Jahre
Karl-Heinz Tews	10 Jahre
Manfred Prokaska	9 Jahre
Achim Neitzel	8 Jahre
Gabi Schreiner	8 Jahre
Burkhard Vitt	8 Jahre
Marlen Günther	4 Jahre
Stefan Grund	4 Jahre
Thorsten Sohni	3 Jahre
Gaby Altenrath	2 Jahre
Petra Staneczek	1 Jahr
Helga Dick	1 Jahr
Dagmar Klandt	1 Jahr

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

05.10.	Köln, M. Dürr, Herrmann, Kyrion, Maatz, SaraivaM, Teusch, Waßmann, LennartzBi
	HM. Steimel, Kläser, Hess, Lohrengel
11.10.	Wernigerode, LennartzBi
18.10.	Vettelschoß, Rausch

Wer feiert seinen Geburtstag?

27.09.	Norbert Dzialis	44 Jahre
30.09.	Achim Neitzel	44 Jahre
01.10.	Ralf Kläser	43 Jahre



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

Geschäftsführer : Udo Lohrengel
 Kassierer : Wolfgang Menzel

Veranstaltungswart :
 Konrad Waßmann