

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, 20.10.2008

Vereinsnachrichten 60-08

1. 22. Int. Löwenlauf in Hachenburg am 18.10.08

Eine Großveranstaltung im nahen Westerwald, wo von Marathon abwärts alles an Strecken unter die Füße genommen werden kann. Allerdings an diesem Wochenende nur eine von vielen weiteren Veranstaltungen in nächster Umgebung. **Wolfgang Koppatsch** war allerdings vor Ort und auf seiner 10 km-Strecke unterwegs. „Die 10 km-Strecke mit 100 HöM bis km 6,5 ist nach Aussage des Veranstalters ca. 125 m länger und nicht gerade Bestzeit verdächtig. Mit 45:48 erreichte ich Platz 114 von 494 im Gesamteinlauf und damit Platz 1 von diesmal 5 in meiner Altersklasse.

Frank Kyrión hatte Probleme und absolvierte daher mit 1:02.39 lediglich einen Trainingslauf.

2. 3. Rheinhöhenlauf am 18.10.08 in Vettelschoss und Umgebung

Mit lausigen 3 Grad kam der Wettkampftag daher und die Frage nach adäquaten Textil ging um. Gleichwohl war der Himmel wolkenlos und die Wettervermittler hatten ja 12-15° avisiert, die es dann auch gab. Dennoch standen mittags um 13 Uhr Leute am Start, die wohl alles angezogen hatten, was die Laufklamottenkiste hergab. Nun denn!

Die liebevoll und gut organisierte Veranstaltung hatte deutlich über 1000 LäuferInnen und die es mal werden wollen angelockt, was nicht nur für das Spendenaufkommen oder die Firma Birkenstock (Sponsor) von Bedeutung sein sollte.



HÖHENPROFIL
 Das Höhenprofil des Rhein Höhenlaufs.
Steigung gesamt: 336 m - Gefälle gesamt 353 m
DIE STRECKE

Insgesamt ist die Strecke einfach bis

mittelschwer, fast ohne steile Anstiege. Der höchste Punkt befindet sich am » **Asberg (386 m)**. Der niedrigste Punkt an der » **Barbarahütte (269 m)**. Die Höhendifferenz beträgt insgesamt ca. 350 Meter.

Wolfgang Menzel und Alexander Rausch sah man unter den StarterInnen. Wolfgang hat alle 3 Läufe bisher absolviert und kann vergleichen. Die bisher zu kurze Strecke wurde in diesem Jahr um ca. 400 m verlängert, aber die gelaufenen Zeiten lassen ahnen, dass es noch immer nicht reicht, um 21,1 km zusammen zu bekommen. **Wolfgang: Meine Zeit war zur Klarstellung 2.00.23 - In der Liste stehe ich als 2. M 50 mit 1:32 h Kleiner Irrtum. Bin ja alle drei Vettelschosser HM's mitgelaufen und die Streubreite meiner Zeiten liegt nur bei ca. 45 Sekunden. Also leicht verbessert ggü. dem Vorjahr, da die Strecke dieses Jahr 400 m länger gewesen sein soll und somit richtig ausgemessen. Hat wieder Spaß gemacht. Hoffentlich ist das Wetter beim Röntgenlauf genauso schön.**
Alexander steht mit 1:35:40 h in der EL als 2.M55



3. 23. Refrather Herbstlauf im Königsforst am 19.10.08

Sehr gutes Vorbereitungstraining passte zu den sehr guten Bedingungen und die nutzten **Birgit und Achim Neitzel** zu tollen Zeiten. In Vorbereitung auf den Frankfurter Marathon nächstes Wochenende sollte dieser 10er die antrainierte Form bestätigen und Selbstvertrauen helfen aufzubauen. Das gelang im vollen Umfang.

Achim hetzte hinter **Birgit Lennartz** (3. Frau, 1.W40, 40:13 Min) her und war platt im Ziel, nicht von der Belastung, wohl aber von seiner 40:31er Zeit. So etwas hat es im Hause Neitzel lange nicht

erbindung: **Kreissparkasse Siegburg, BLZ 370 502 99; KtoNr. 30 004 48**

Lennartz
 Steimel

Geschäftsführer : Udo Lohrengel
 Kassierer : Wolfgang Menzel

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:

- 25.10. **Schwäbisch Gmünd** LennartzBi+Bu
- 26.10. **Remscheid**, Menzel, Lämmlein
- 26.10. **Frankfurt**, NeitzelB+A, KucherO
- 26.10. **Königswinter**, Reinisch
- 02.11. **Bensberg**, Tesch, Lennartz
- 09.11. **Neuwied**, Tesch, LennartzBi

Wer feiert seinen Geburtstag?

- 18.10. **Berthe Stock** 71 Jahre
- 20.10. **Frank Kyrión** 42 Jahre

Es stehen noch Startnummern für den Martinilau und Remscheid zur Verfügung. Alle Meldungen eilen sehr.

Liebe LLG'ler,
 bald wird es dienstags und donnerstags dunkel im Wald. Da nicht alle gerne bei Dunkelheit im Wald laufen und einige noch einen zusätzlichen Trainingstermin wünschen ist die Idee entstanden, sich ab dem 10. November, montags, um 18 Uhr an der Siegbrücke unter der Autobahn zwischen Menden und Troisdorf zu treffen und von dort die Siegerrunde (über den Damm auf Troisdorfer Seite nach Bergheim, dort über die Sieg und auf der Bonner/St. Augustiner Seite an der Sieg entlang zurück) über ca. 15 km zu laufen. Damit ich (Birgit) nicht allein dort stehe, bitte ich um Rückmeldung (lennartz@marathon-und-mehr.de), wer Interesse hat und mitlaufen will und ob die Uhrzeit passt. Grüße Birgit

gegeben und Zufriedenheit umspielte seinen Mund.

Seine Frau Birgit, seit Tagen hochmotiviert, ging forsch an, aber zum Ende gab es nicht den schon so oft erlebten Einbruch, nein sie lief mal eben Bestzeit in 52:21 Minuten und ebenso happy im Ziel.

Birgit: *Beim Refrather Herbstlauf hat alles gestimmt, Um die 10°C und trocken. Als letzter Wettkampf vor dem Frankfurt Marathon wollten Achim und ich eine gute Zeit laufen, aber uns nicht total verausgaben. Der Lauf war klasse und hat richtig Spaß gemacht und Achim ist mit seiner Zeit 40:3, 4.M40, sehr zufrieden und war auch nicht total fertig sondern hat lt. Udo noch gelacht als er ins Ziel kam. Ich war bei km 9 dann doch etwas platt, aber Udo hat mich dann ein paar hundert Meter vor dem Ziel dermaßen motiviert und angefeuert, dass ich noch mal etwas zulegen konnte und ich bin mit 52:21, 8.W45, ins Ziel gelaufen. Das ist bisher meine Bestzeit über 10 km und somit bin ich nun voll motiviert für Frankfurt. Da kann man nur hoffen, dass wir dort auch so schönes Wetter haben. Achja - Udo kannst Du dann so ab km 35 rum mitlaufen und mir lauter aufbauende Sachen zurufen, wär echt nett von Dir...*



So können beide, weniger mit Stolz geschwellter Brust, aber mit dem nötigen Selbstvertrauen nach FF fahren und sich dort selbst überraschen.

Um 12 Uhr dann der Start der HM-LäuferInnen, wo es **Harald Müller** nach dem Hangelarer Tiefpunkt wissen wollte. Er sprach an der Startlinie von einer Zeit unter 1:40 h, wobei 1:35 auch unter 1:40 ist, selbst 1:15 ist noch unter 1:40 h!!!

Gut, Harald ist ein Erfahrener, der schon mehr als 150 Paar Laufschuhe verschlissen hat und sich auch richtig einzuschätzen versteht.

Ich hatte mir vorgenommen, so lange als möglich um die 4:28 bis 4:30 Min/km zu laufen und so ging es dann auch auf die Reise durch den Königsforst. 3 Runden á 7,32 km warten eben so wie 30 m Höhenunterschied pro Runde. Die kleinen Anstiege befinden sich mit Schwerpunkt zwischen km 2,1 und 4,2 und von 4,6 bis 5,4 km.

Harald rief mir schon nach 30 m hinterher, dass ich zu schnell sei. Die 1. Runde durchlief ich in 31 Min und die 2. Runde dann in 31:30, derweil Birgit plötzlich neben mir auf dem MTB erschien und so allerlei an meiner Lauferei zu korrigieren hatte. Auf welcher Seite des Weges zu laufen ist, wo der Kopf und die Augen hingehören, mein Fußaufsatz und das ich ja durchlaufen soll usw. Egal, es hat mich zumindest abgelenkt und ich versprach, auf jeden Fall durchzulaufen. Birgit fuhr dann mit dem Rad nach Hause. So konnte ich auch Aufgabegedanken abhaken, da die 2. Runde doch sehr schwer fiel. Die 3. Runde konnte ich in 31:40 abreißen und war mit 1:34:20, 1.M55, sehr zufrieden.

Harald war nur kurz dahinter und in 1:37:38, 13.M40 putzmunter im Ziel.

Birgit mit dem Veranstalter Jochen Baumhof



4. Wie oben schon zu lesen, wollen es die Neitzels in Frankfurt so richtig krachen lassen, nicht an der Börse, aber auf der Laufstrecke. Je nach Wetter ist mit allem zu rechnen und Prognosen derzeit reine Spekulation.

Die gute Vorbereitung der beiden ist keine Spekulation.

Olaf Kucher startet ebenfalls in FF und ist mit dem Verlauf seiner Vorbereitung ebenfalls sehr zufrieden und fährt hoffnungsvoll nach FF.

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

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