

**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, 27.10.2008

## Vereinsnachrichten 62-08

### 1. Ergebnisse Dresdner Kleinwort Frankfurt Marathon 2008 Läufer (Hauptwertung)

4 Ergebnisse | unofficial results

997 141 3202 » Kucher, Olaf (GER) M45 LLG St. Augusti...03:12:29  
1758483 9363 » Neitzel, Achim (GER) M40 LLG St. Augusti...03:24:27  
1106188 F1024 » Neitzel, Birgit (GER) W45 LLG St. Augusti...04:27:58  
782537 412 » Stock, Wolfgang (GER) M70 LLG St. Augusti...06:12:47

**Bankenkrise  
in FFI?  
Nicht bei der  
Laufkundschaft**

Die Ergebnisse unserer 4 Starter sprechen für sich und dürfen allgemein gefeiert werden. Der 26.10.08 in Frankfurt war für knapp 10.000 LäuferInnen auf der Marathonstrecke ein guter Tag, denn schon seit Jahrzehnten gab es nicht mehr so massiv auftretend gute Einlaufzeiten, insbesondere aus deutscher Sicht. Allen voran die Damen, bis weit nach hinten betreffend. Gigantisch.

**Olaf war** einer der auszog, endlich die Trainingsleistungen auf die Straße zu bringen und es gelang:

4 LLG-ler zogen aus, um in Frankfurt die Marathon-Distanz zu bezwingen. Bei optimalem Wetter ist es uns allen drein gut gelungen. Birgit war am meisten happy über ihre tolle Zeit von 4:27:58

(und sie kam locker ins Ziel gelaufen), Achim freute sich auch sehr über seine gute Zeit von 3:24:27 und ich war natürlich ebenso glücklich, als ich nach 3:12:29 über den roten Teppich ins Ziel in der Festhalle lief. Vor allem deshalb, weil ich diesmal nicht zu schnell angegangen bin und dadurch das Tempo auf der zweiten Hälfte noch anziehen konnte. Wie sich anhand der Ergebnisliste herausstellte, ist auch Wolfgang Stock die 42,195 km durch Frankfurt gelaufen und zwar in guten 6:12:47 (M70!). Mir hat die Strecke sehr gut gefallen, auch die Stimmung an der Strecke

war gut. Nur vor und nach dem Marathon gab es durch die vielen Starter eine Menge Trubel und Hektik im Bereich der Beutelabgabe sowie dem Umkleide- und Duschbereich. Vielleicht war das nur mein Eindruck, aber mir sind mir die kleinen und feinen Läufe inzwischen lieber geworden. Aber immerhin war alles top organisiert. Auch die Beigaben im Starterbeutel sind zu gebrauchen, ein Läufercap, vier gekochte Ostereier (ist denn schon Ostern?), eine Trinkflasche mit und eine ohne Inhalt zur mehrfachen Verwendung, AfterShave-Balsam, Massageöl... Also alles in allem kann man resümieren, ein Start beim Frankfurt-Marathon lohnt sich - nicht nur, aber auch wegen der schnellen Strecke.

### Oder dieses euphorische Zeitdokument von Birgit Neitzel

Ich bin ja so was von glücklich! Das war mal ein Marathon wie ich ihn mir immer gewünscht habe. Zuerst bin ich hinter dem Pacemaker für 4:29 hergelaufen, dieser ist bei km 3 aus mir unerfindlichen Gründen aus dem Läuferfeld raus und hat sich kurz mit einem Zuschauer unterhalten, dann hinter uns wieder ins Feld rein, aber er hat nicht wieder aufgeschlossen, sondern alle die wollten sind zu ihm zurückgefallen. Ich hab mir gesagt "Du Blödmann" dann eben nicht und bin weitergelaufen, hab so bis nach km 20 immer mal umgeschaut und den Ballon gesehen. Dann hatte ich das Gefühl, ich kann etwas schneller und hab so bis nach km 35 das Tempo angezogen und hab Läufer ohne Ende "eingesammelt" ich glaub ich hab die ganze Zeit gerinst.

Irgendwann zw. 35 und 37 hat sich dann Udo auf meine Schulter gesetzt und mir ins Ohr gequatscht, dass ich nun noch etwas kämpfen muss und nicht nachlassen soll, hab auch mein Bestes gegeben ;o) und dann die letzten 2 km wurde ich ja mit Hilfe der Bands und der Zuschauer ins Ziel getragen und das war wirklich ein grandioses Erlebnis. Danke für Trainingsplan (Birgit) und aufmunternde Worte (Udo)! Das hat mir beides sehr geholfen!

Achim hat sich auch sehr gefreut, einen Marathon ohne Einbruch zu laufen und seine Zeit wieder zu verbessern und so sind wir dann zusammen mit Olaf, der ja auch sein Ziel erreicht hat, zufrieden nach Hause gefahren. Ein ganz toller Tag!

Bankverbindung: Kreissparkasse Siegburg, BLZ 370 502 99; Kto

### Jubiläen-Ecke

Im Nov 08 sind im Verein:

Wolfgang Stock	15 Jahre
Berthe Stock	15 Jahre
Walter Müller	15 Jahre
Harald Müller	15 Jahre
Herbert Bergold	12 Jahre
Arnold Pietras	12 Jahre
Lothar Prang	11 Jahre
Jörg Schmidt	11 Jahre
Katja Ratte	9 Jahre
Rocco Lo Bartolo	7 Jahre
Antje Kucher	5 Jahre
Carsten Nitschke	2 Jahre
Christine Hülstrunk	2 Jahre

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

25.10. Schwäbisch Gmünd	LennartzBi
02.11. Bensberg,	Tesch, Lennartz
09.11. Neuwied,	Tesch, LennartzBi
09.11. Troisdorf,	Maatz
16.11. Luxemburg,	LennartzBi

### Wer feiert seinen Geburtstag?

30.10. Ralph Pütz	47 Jahre
01.11. Gisela Buslei	48 Jahre

Es stehen noch Startnummern für den Martinlauf zur Verfügung.

### ERINNERUNG

Am 10. November, also einen Tag vor St. Martin oder Sessionsbeginn, startet die neue Winterrunde:

**Treffpunkt:** Montag, 18 Uhr an der Siegbrücke unter der Autobahn zwischen Menden und Troisdorf

**Laufstrecke:** über die Siegbrücke auf die Troisdorfer Seite und dort auf den Damm bis nach Bergheim, hier über die Sieg und auf der Bonner/St. Augustiner Seite an der Sieg entlang zurück (ca. 15 km)

Verlaufen ist eigentlich fast unmöglich. Ihr Interesse bekundet haben etwa 10 Leute. Ich denke, wir werden beim ersten Mal als Begrüßung das ein oder andere Martinsfeuer erleben dürfen.

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

Geschäftsführer : Udo Lohrengel  
Kassierer : Wolfgang Menzel

Veranstaltungswart :  
Konrad Waßmann

# KÖNIGSWINTERER DRACHENLAUF



Auch beim diesjährigen Drachenlauf am 26.10.08 in Königswinter Ittenbach gings erfolgreich rund wie die Worte von **Konrad Waßmann** beschreiben: *Mein operiertes Knie hat auch der zweiten großen Herausforderung standgehalten. Der Drachenlauf war ein Genuss. Zu allererst ist die hervorragende Organisation zu loben. Effizient und ohne Brimbamborium. Alles klappt wie am Schnürchen. Das beginnt schon beim tollen Internetauftritt und endet mit der frisch ausgedruckten Urkunde nur wenige Minuten nach Zieleinlauf. Einfach toll.*

*Das Wetter spielte mit und so wurden die 25,6 km mit ca. 980 HöM im Siebengebirge ein farbenfrohes Unternehmen. Die Organisatoren haben ihr Möglichstes getan, um ebene Strecken zu vermeiden. Eigentlich geht es ständig rauf und runter. Absoluter Höhepunkte ist der alpine Anstieg über den Bittweg zum Petersberg. Zur Belohnung gibt's oben ein Glas Sekt. Im Ziel werden die LäuferInnen großzügig mit Getränken, Äpfeln und sonstigen Spezereien versorgt. Es lohnt sich anzukommen. Ich war nach 2:46:26 h, im Ziel. Die Ausschreibung für 2009 habe ich gleich mitgenommen.*

**Frank Reinisch** wollte schon etwas eher die gute Versorgung in Anspruch nehmen und war bereits nach 2:25:39 h als 12.M50 im Ziel.

## 14. Altendorf-Ersdorfer Obstmeilenlauf am 25.10. in der Nähe von Meckenheim

Eingeborene (**Ralf Kläser**) und Zugereiste (**Gerhard Pohle und Wolfgang Koppatsch**) wollten mal wieder eine gute Zeit laufen und waren – allerdings nur über 9,6 km – am Start. Da die Strecke aber satte HöM aufweist (81) gleichen sich die fehlenden Meter schon wieder aus. Gerhard rannte 40:07, 1.M55, Ralf 47:36, 15.M40 und Wolfgang in 41:51, 1.M75

**Dass das ein aktuelles Foto von Ralf und Gerhard, aufgenommen kurz nach dem Zieleinlauf sein soll, möchte ich bezweifeln, denn so viel kann auf 9,6 km nicht passieren – passiert sein!**



Für Männer und Frauen, die es welliger bis bergiger, naturbelassener und auf alle Fälle länger wollen, bot der 8. Röntgenlauf in Remscheid wieder seine umfassende Palette an. Von Crossläufen, speziell für Kinder (sauern sich lieber ein als wir), die mal wieder von **Gerd Dürr** gemanagt wurden über diverse Team- und Staffelangebote sowie Walkingstrecken waren auch 21, Mar und UM im Angebot.

**Franz Lämmlein** wollte alles und wenn er was läuft, dann gibt es immer Top-Ergebnisse. 3 x HM, also 63,3 km riss er in 5:24:24 h ab, was natürlich Platz 1 in der M55 bedeutete.

**Wolfgang Menzel und Karl-Heinz Tews** kränkelten etwas und begnügten sich mit dem HM. 2:15:50, 93.M50 für Wolfgang und 1:40:05 h, 3.M55 für Karl-Heinz standen am Ende zu Buche.

### **Nächste Ausgabe: Der Ritt über die Kaiserberge**

Wer sich mit Wort und/oder Bild an den VN beteiligen möchte, der muss zeitnah schreiben, denn mehrere Tage nach dem Geschehen sind bereits neue Nachrichten zu verbreiten. Auch der Aktualität wegen, kann ich nicht 3 oder gar 5 Tage auf ein Foto, das zugemailt 20 Sekunden dauert, warten. uLo

**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