

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, 05.05.2009

Vereinsnachrichten 21-09

Hurra, ein neues Mitglied ist da

1. Nadine GROß, noch wohnhaft in Hennef, hat sich der LLG angeschlossen. Bereits im letzten Jahr haben wir sie und sie uns am Rothenbach begleitet und im abgelaufenen Winter war sie oft mit Gisèle, Birgit und Claudia unterwegs, um sich für den Bonner HM zu rüsten. Den hat sie erfolgreich in 2:05:03 h, auf dem Foto zusammen mit Cousin Daniel, beendet hat. Nadine ist mit 27 erfreulich jung und derzeit schulisch tätig, um eine Ausbildung zur Justizvollzugsbeamtin im Sommer abzuschließen. Zuvor hat sie eine Ausbildung als Arzthelferin und im kaufmännischen abgeschlossen sowie das Fachabitur abgelegt. Sie ist ein Siegburger Mädchen und wird auch bald wieder in der Kreisstadt wohnen. Nadine ist auch Mitglied im SV Hellas, da sie gerne schwimmt und Neigungen zum Triathlon hat. Zu ihren Zielen gehört, die 10 km demnächst unter 50 Minuten laufen zu können. Am kommenden Freitag wird sie beim DKV-Spaß-Lauf dabei.



Jubiläen-Ecke
 Im Mai 09 sind im Verein:
 Frank Steinhauer 12 Jahre
 Helmut Maatz 13 Jahre

Wer ist wann u. wo für die LLG am Start/ gemeldet:
 10.05. **Mertesdorf**, Koppatsch
 16.05. **Lohmar**, Braun, Reinisch
 Groß
 17.05. **Köln**, Tesch
 20.05. **Köln**, Dürr
 23.05. **Neunkirchen**, Tesch
 07.06. **Leverkusen**, Tesch

Wer feiert seinen Geburtstag?
 03.05. **Burkhard Vitt** 61 Jahre
 04.05. **Hans Eisenhuth** 68 Jahre
 07.05. **Olaf Kucher** 46 Jahre
 11.05. **Reinhold Frank** 54 Jahre
 14.05. **Christine Hülstrunk** 36 Jahre

TRAININGSZEITEN-/Orte:
Montag, Siegrunde, St. Au-Menden
Dienstag, Abendrunde, Rothenbach
Donnerstag, Abendrunde, Rothenbach
Samstag, Lange Runde, Rothenbach
 nach vorheriger Absprache

Noch Startkarten für:
 16.05. Lohmar
 17.05. Refrath
 17.05. Heilbronn
 17.05. Essen
 23.05. Luxembourg
 06.06. Koblenz
 14.06. Köln
 17.06. Köln
Weitere Veranstaltungen bitte nachfragen.



2. Während sich Wolfgang Menzel derzeit in Kanada aufhält und den Vancouver Marathon in 4:23:21 h erfolgreich absolviert hat zog es **Alexander Rausch** (Foto li.) nach China, um seinen Sohn dort zu besuchen. Ein Lauf im Bereich der Chinesischen Mauer war/ist geplant und wird sich erst vor Ort entscheiden.

3. Karl-Heinz Tews (Foto re.) fuhr nicht ganz soweit, um Läuferisches zu erleben. In der NRW-Landeshauptstadt gehörte er letzten Sonntag zu den 3.300 MarathonläuferInnen und ließ es bei optimalen Bedingungen vom Start weg krachen. HM in 1:29:47 h deuten an, was bei anderer Renneinteilung möglich gewesen wäre. Ein Tag zuvor war er bei mir am Stand von Marathon & mehr und wir einigten uns auf 3:08 – 3:10 h. Der Rückweg in 1:40:48 h deutet an, dass es noch sehr schwer geworden ist, aber 3:10:36 h sind für einen M55er Spitze und so ist sein 5. Platz nicht verwunderlich. Eine Woche zuvor war er beim 3. Frechener Frühlinglauf über 10 km auf der Strecke, als letzter Test für Düsseldorf. Mit 41:15 hatte er sich den Mut für das hohe Anfangstempo geholt.



4. Wolfgang Koppatsch war im Kammerwald unterwegs, in der Südeifel kurz vor Luxembourg. Vom Sportplatz aus in Geichlingen waren 10 km zu laufen, die allerdings gut hügelig waren, denn Wolfgang war 50:25 Min unterwegs, gleichwohl im ersten Viertel der Teilnehmer im Ziel. Wenn es läuft, dann läuft es oder er, der Wolfgang und so war er am 03.05. in Bad Breisig auf der Strecke und schreibt: „Mit 45:48 und Gesamtplatz 55 von 176 lief es bei mir auf der fast ebenen Strecke besser und ich kam ohne Beschwerden über die Runden. **Frank Kyrión** wird immer besser und erreichte mit 43:18 Platz 30 im Gesamteinlauf und damit Platz 8 von 18 in seiner Altersklasse. **Martin Oberndörfer** war mit 38:23 ganz vorn auf Platz 5 im Gesamteinlauf zu finden und erreichte damit Platz 1 von 9 in seiner Altersklasse.“ **Bankverbindung: Kreissparkasse Siegburg, BLZ 370 502 99; KtoNr. 30 004 485**

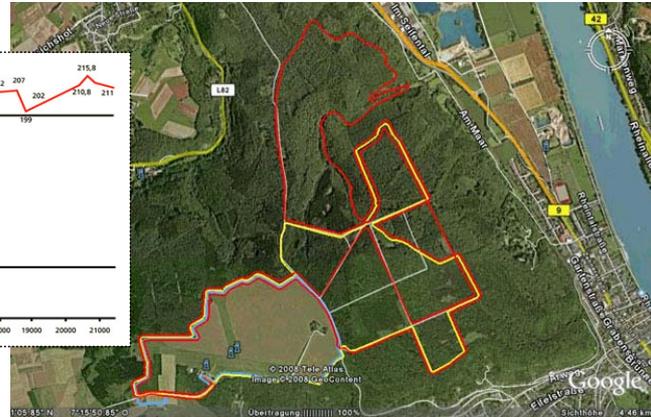
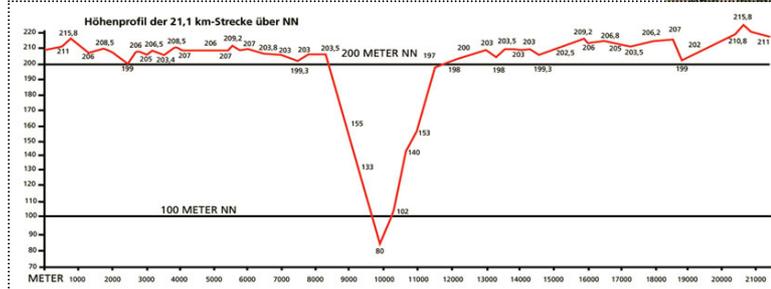
Praxis für Krankengymnastik
Kristine Jelden
 & ganzheitliche Shiatsu-Therapie

Konrad Waßmann war ebenfalls beim 16. Mönchsheide-Waldlauf in Bad Breisig am Start und schreibt:

„Es zog mich auf die Mönchsheide. Das ist ein Naherholungsgebiet auf einem Plateau oberhalb der Stadt Bad Breisig am Rhein. In nur 10 Minuten bringt mich mein Auto zum Start an den Gebäuden des Sportflugplatzes. Kinderläufe, 5 und 10 km und HM stehen zur Wahl. Natürlich wähle ich den HM, denn er hat ein interessantes Profil. Die ersten 8,5 km geht es flach durch die schönen Wälder um die Heide herum. Aber dann führt der Weg auf ca. 1,5 km im Wald steil bergab Richtung Rhein, nur um anschließend wieder steil bergauf auf die Heide zurückzukehren. So legt man mal eben auf ca. 3 km 123

Höhenmeter runter und wieder rauf zurück. Also permanent ca. 10 % Gefälle bzw. Steigung. Das sollte man bei der Tempowahl unbedingt beachten. Die letz-

ten km absolviert man wieder auf dem schönen Plateau. Nach 1:53:58 h war ich im Ziel. Nach dem Bonn Marathon und dem Mendig HM mein dritter Wettkampf in einer Woche und jedes Mal eine Steigerung. Geht doch. Erwähnenswert ist die gute und sehr familiäre Organisation. Klein aber fein. Das Kuchenbuffet ist einfach bombastisch. Sicher haben die Vereinsfrauen ihre besten Rezepte aus dem Schrank geholt. Es lohnt sich, nur wegen des Kuchens auf die Mönchsheide zu fahren.“



5. Harald Müller, gerne auf der Bahn oder bei kürzeren Sachen im Einsatz, (er ist aber schon 100 km am Stück gelaufen in 7:49:09 vor 22 Jahren!) war beim 25. Talsperrenlauf in Hückeswagen am 02.05. Er schreibt:

„Das ist eine gemütliche Veranstaltung im Bergischen Land fernab der Hektik der großen Cityläufe. In Vorbereitung auf meinen geplanten Start am Mittwoch in Höhenberg über 5000 m Bahn (2. Lauf der Serie, konnte leider beim 1. Termin nicht teilnehmen) hatte ich mich für die 5 km entschieden. Das war eine Runde um die Talsperre. Da die Strecke ziemlich anspruchsvoll ist wegen einem ca. 300-400 m langen sehr steilen Anstieg direkt nach verlassen des Sportplatzes, auf dem Start und Ziel sind, sowie größtenteils steiniger Laufstrecke um den See, bin ich mit meiner erzielten Zeit von ca. 21:08 sehr zufrieden. Der schnellste KM war bei mir von 3 nach 4, wo überwiegend Asphaltboden war, da lief ich ungefähr 4 glatt.“

6. Jörg Holzschneider war am 03.05. in Alfter der einzige LLG-Starter.

Er hatte die 10 km-Strecke im Visier. In den Vorjahren war die stets etwas länger und wenn jetzt auch, dann stechen seine 36:56 deutlich hervor. Auch wenn die letzten 1,3 km steil bergab ins Ziel verlaufen, so waren es doch stets um die 200 m mehr.



Da ich am kommenden Freitag nicht in Köln dabei sein kann (bin in Mannheim), wünsche ich Euch allen das angekündigte Wetter, denn das garantiert den Spaß an und auf der Strecke, wie auch beim Nachlauf.

DENKT bitte daran, dass es KEIN Wettkampf ist. Wettkämpfe gibt es Hunderte übers Jahr aber nicht beim DKV-Lauf.

Wer sich dort nicht mäßigen kann und die Spaßveranstaltung mit seinem verschrobenen Leistungs- bzw. Anspruchsdenken torpediert, sollte wirklich besser zu Hause bleiben, um den anderen keinen Stress zu verursachen.

Das Team zählt – nicht die Zeit.

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