

**Langlaufgemeinschaft Sankt Augustin**  
**Geschäftsstelle**  
**Feldstraße 4 D-53797 Lohmar-Inger**



Lohmar, 05.09.2011

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

**Vereinsnachrichten 61-11**



**10. Auflage am 27.08. über 28,1 km und 370 HöM**  
 Der Monte Sophia ist ein welliger und

in Teilen anspruchsvoller Landschaftslauf über die Sophienhöhe, die aus dem Abraum des Braunkohlentagebaus Hambach entstanden ist. Sie liegt nahe der Stadt Jülich und des Veranstaltungsortes Niederzier. Komplett bewaldet, mit Feuchtbiotopen durchsetzt, ein echtes

Ausflugsziel mit zahlreichen Wegen. Sie erhebt sich 200 m über das flache Gelände.

Einen Ausflug dorthin machten auch **FrankR und JürgenZ.** Frank hatte es auf die 28 km abgesehen, während Jürgen mit dem 8,6 km langen Montelino vorlieb nahm. Die Organisation ist von Beginn an unangreifbar gut und versteht es, für früher 600 und heute 350 LäuferInnen einen schönen Tag zu gestalten. Am Renntag gewitterte es etwas und Müde wurden vom Schauer wieder lebendig. Die Wellenlinie über dem Namen des Laufes entspricht dem Streckenprofil und nach einem langen, aber moderaten Anstieg hält man sich für 4 km oben auf und dann beginnt die wilde Jagd „nach Hause“, auf gut zu laufenden, leicht abfallenden Wegen.



**Jubiläen-Ecke**

Im September sind im Verein:

Jürgen Banse	18 Jahre
Heinz Günther	18 Jahre
Ernst Gust	18 Jahre
Mathias Hörmann	18 Jahre
Burkhard Lennartz	18 Jahre
Birgit Lennartz	18 Jahre
Ingrid Lennartz	18 Jahre
Karl Lennartz	18 Jahre
Heiner Lindner	18 Jahre
Udo Lohrengel	18 Jahre
Wolfgang Menzel	18 Jahre
Henning Ruhser	18 Jahre
Jürgen Steimel	18 Jahre
Tillmann Stock	18 Jahre
Dieter Schuy	18 Jahre
Gerlinde Schuy	18 Jahre
Rüdiger Hötger	11 Jahre
Olaf Kucher	9 Jahre
Gerd Dürr	8 Jahre
Anne Gerlach	8 Jahre

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

04.09.	<b>Köln</b> , WiemkerT, Menzel
07.09.	<b>Düsseldorf</b> , MüllerH
10.09.	<b>Engelskirchen</b> , Oberndörfer
11.09.	<b>Köln</b> , Dürr
17.09.	<b>Bedburg</b> , LennartzBi
18.09.	<b>Sydney</b> , Menzel
18.09.	<b>K'winter</b> , LennartzBi
23.-25.9.	<b>Vettelschoß</b> , LennartzBi
24.09.	<b>Troisdorf</b> , WiemkerM+Th
25.09.	<b>Erfstadt</b> , KucherA+O
25.09.	<b>Herten</b> , Oberndörfer
02.10.	<b>Köln</b> , Buslei, Groß, Oberndörfer, KucherA+O, Kyriion, Trinks, Isbanner

**Wer feiert seinen Geburtstag?**

<b>06.09.</b>	<b>Helmut Altenrath</b>	<b>64 Jahre</b>
<b>13.09.</b>	<b>Gaby Altenrath</b>	<b>61 Jahre</b>
<b>18.09.</b>	<b>Anne Gerlach</b>	<b>61 Jahre</b>
<b>25.09.</b>	<b>Jürgen Steimerl</b>	<b>56 Jahre</b>
<b>25.09.</b>	<b>Dagmar Klandt</b>	<b>47 Jahre</b>
<b>27.09.</b>	<b>Norbert Dzialas</b>	<b>47 Jahre</b>

mehr. Bei den 5000 m hatte ich mir

**Noch Startkarten für:**

- 18.09. Karlsruhe (2)
- 24.09. Vettelschoss (1)
- 24.09. Troisdorf (2)
- 24.09. Duisburg (2)
- 02.10. Essen (3)
- 02.10. Köln (2)
- 09.10. Essen (3)
- 09.10. Siegburg (5)
- 23.10. Refrath (5)
- 30.10. Remscheid (2)
- 30.10. Frankfurt (1)
- 06.11. Bensberg (4)



**(In Klammern Restkontingent)**  
 Weitere Veranstaltungen bitte nachfragen.



Die Bahnserie über 3, 5 und 10.000 m ist gelaufen. Am 01.09. waren die 25 Runden auf dem Plan von ca. 100 LäuferInnen aller Güteklassen und **Birgit, Martin** und ich waren dabei und haben z.B. Sabrina Mockenhaupt bei 10x1.000 m in 3:10 min/km (ohne Pause) gesehen, was eine Endzeit von 31:43 min bedeutete! Im ersten Lauf des Abends war Birgit auf der Bahn und lief zunächst 8 flotte Runden. Doch dann orientierte sie sich 100 m zurück, wo das Duo vom TuS rh. lief und mit den beiden verbrachte sie den Restabend auf der Bahn.

Im Rennen danach war Martin gefragt und er gab schnell, umfassend und vortrefflich Antwort. Er schreibt: *Die Bahnserie in GL hat wieder viel Spaß gemacht. Bereits zum sechsten Mal teilgenommen und ich freue mich jetzt schon auf nächstes Jahr. Dabei erhält man für seine Teilnahmegebühr nur eine Startnummer und darf anschließend im Kreis rennen. Sonst nichts, nicht einmal einen Becher Wasser im Ziel. Trotzdem übt es eine große Faszination auf mich aus, es ist irgendwie der reine Sport, ohne Schnickschnack. Man rennt mich gleichgesinnten im Stadion und es gibt jedes Mal spannende Kämpfe um Platzierungen und Sekunden. Die Gegner kommen dabei nie außer Sicht, denn dafür ist das Stadion zu klein.*

*Die 3000 m waren OK für mich, mehr war mit meiner derzeitigen Form nicht zu holen. Weil die ersten 2000 m schon schnell waren gelang mir kein Endspurt mehr vorgenommen und war am Ende etwas enttäuscht. Ich konnte mit Mühe mein Tempo halten und es gelang wieder kein Endspurt. Ein AK-Gegner hat mir auf 3000 m 2 Sekunden und auf 5000 m 10 Sekunden abgenommen. Aber wie Udo bereits in VN59 verkündete; über 10000 wird dann abgerechnet. Beim 10000 m Rennen war es zum Glück kühler, an beiden Donnerstagen zuvor waren die klimatischen Verhältnisse deutlich ungünstiger. Ich bin ein konstantes Tempo mit "minimaler Zurückhaltung" angegangen und habe ein paar Gegner zunächst davon ziehen lassen. Dieses Mal sollte das Finish klappen wie ich es gerne mag. Nach 6000 m kamen die ersten, die mich überrundeten. In dem Sog dieser Läufer konnte ich etwas beschleunigen. Nach 8000 m erneute Tempoverschärfung, und die letzten zwei Runden (800 m) wird natürlich alles gegeben. Mit der erreichten Zeit bin ich sehr zufrieden. Und der zuvor erwähnte AK-Gegner ist in der Serienwertung 37 Sekunden hinter mir gelandet.*



2. Vorsitzender : Jürgen Steimel

Geschäftsführer : Udo Lohrengel  
 Kassierer : Wolfgang Menzel

Marion Sohni