

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, 22.10.2007

Vereinsnachrichten 60-07

1. Mit den letzten VN konnte ich stets auf Neuzugänge für die LLG hinweisen. Das liegt sicherlich auch an der guten Stimmung die am Rothenbach obligatorisch ist. Es ist ein Laufdorado geworden, mit beleuchtetem Parkplatz und gelegentlichen Feiern. Täglich ist dort ein Kommen und Gehen zu verzeichnen, wie kaum auf einem am Waldrand liegenden Parkplatz im Kreisgebiet.

Unser Dienstag hat stets deutlich über 20 TeilnehmerInnen und der Donnerstag liegt zwischen 10 und 20. Oft sind darunter „Mitläufer“, die sich erstmal ein Bild machen und dabei sind und dann, nach kurzer Zeit, verstärken sie die LLG.

So darf es kaum wundern, dass ich mit dieser VN erneut eine Dame, **Petra Staneczek** aus Siegburg, W40, in der LLG begrüßen kann.

2. Am 21. Löwenlauf in Hachenburg war die LLG durch **Konrad Waßmann** und **Harald Müller** vertreten. Wolfgang Koppatsch war zwar gemeldet, musste aber auf einen Start verzichten. **Konrad schreibt:** „Angesichts der guten Wettervorhersage bin ich nach Hachenburg gefahren und dort den Löwen-Marathon gelaufen. Schon der Weg durch den herbstlich geschmückten Westerwald nach Hachenburg lohnt sich. Das Thermometer zeigte unterwegs Minusgrade. Dächer, Autos und Wiesen waren mit Raureif bedeckt. Der Start war um 11:30 Uhr. Da war es schon deutlich wärmer. Das LäuferInnenfeld ist klein mit vielen Wiederholungstätern. Die Strecke gewährt immer wieder tolle Ausblicke in den Westerwald aber auch auf die burgartigen riesigen Gebäude in Hachenburg. Die Sonne schien aus allen Knopflöchern. Nach ca. der Hälfte der Strecke wartet die Westerwälder Seenplatte auf die Teilnehmer. Zum Teil geht es direkt auf dem doch manchmal mit Wurzeln gespickten Uferweg direkt am Wasser entlang. Idylle pur. Nach ca. 30 km treffen sich die Laufstrecken von Marathonis und Halbmarathonis. Etwas später kommen auch noch die kürzeren Strecken hinzu. Die Starts sind so gelegt, dass LäuferInnen aller Wettbewerbe ziemlich gleichzeitig ins Ziel kommen. Mich haben die schnelleren Kurzstreckler ganz schön motiviert und noch mal ein bisschen mehr Kraft aus den lahmen Muskeln herausgelockt.“



kommen auch noch die kürzeren Strecken hinzu. Die Starts sind so gelegt, dass LäuferInnen aller Wettbewerbe ziemlich gleichzeitig ins Ziel kommen. Mich haben die schnelleren Kurzstreckler ganz schön motiviert und noch mal ein bisschen mehr Kraft aus den lahmen Muskeln herausgelockt.



Der Zieleinlauf befindet sich auf dem Hachenburger Marktplatz. Mit viel Hallo wird jeder Finisher gefeiert. Ich habe das Ziel nach 4:18:46 h erreicht. Der Lauf ist ein typischer Landschaftslauf, zu 95% in freier Natur, gut profiliert und mit ordentlich Aussichtsöglichkeiten versehen. Fazit: ein Lauf zum Genießen für Zwischendurch.“



Harald schreibt: „Ich war heute beim HM in Hachenburg und komme mit unterschiedlichen Eindrücken wieder. Nach einer schon etwas chaotischen Anfahrt kam es zu einem nervigen Parkplatzsuchen, da das beschauliche Hachenburg bei dieser Veranstaltung aus allen Nähten platzt. Dies setzte sich nach erfolgreichem Parken (ich war kurz davor ohne zu Laufen wieder wegzufahren) mit der Anmeldung fort. Die Rundsporthalle ist schon groß, doch das Gedränge erinnerte an die großen Citymarathons mit 10.000 Teilnehmern, tlw. auch, weil an Engpässen Gruppen mit mehreren Personen stehen blieben weil sie meinten, genau an der ohnehin engsten Stelle ein Schwätzchen halten zu müssen. Die Teilnahmegebühr von 10 € fand ich für einen nachgemeldeten HM inklusive einem Alu-Beutel, Sportdrink und einem Los bei der Tombola ok. Trotz immerhin über 400 Teilnehmern beim HM konnte ich von Anfang an frei laufen. Da die Strecke im Westerwald liegt hatte ich schon damit gerechnet, dass es nicht einfach wird, was aber dann kam war der für mich bisher härteste HM den ich je gelaufen bin, wesentlich härter als z.B. Much, allerdings hat die schöne Strecke für manches entschädigt. Mit der erzielten Zeit von ca. 1:40:26 h war ich dann am Ende ganz zufrieden, entspricht meiner Meinung nach deutlich unter 1:35 h auf einer flotten Strecke wie z.B. Porz.“

Jubiläen-Ecke
 Im Nov 07 sind im Verein:

Harald Müller	14 Jahre
Walter Müller	14 Jahre
Berthe Stock	14 Jahre
Wolfgang Stock	14 Jahre
Herbert Bergold	11 Jahre
Arnold Pietras	11 Jahre
Lothar Prang	10 Jahre
Jörg Schmidt	10 Jahre
Katja Ratte	8 Jahre
Rocco Lo Bartolo	6 Jahre
Antje Kucher	4 Jahre
Christine Hülstrunk	1 Jahr
Carsten Nitschke	1 Jahr

Wer ist wann u. wo für die LLG am Start/ gemeldet:
 27.10. **Vettelschoss**, LennartzBi
 27.10. **Frankfurt**, SohniT

Termine ++ Termine +

27.10. Meckenheim
27.10. Vettelschoss
28.10. Remscheid
04.11. Bensberg

Wer feiert aktuell seinen Geburtstag?

20.10. Frank Kyrión	41 Jahre
30.10. Ralph Pütz	47 Jahre

Verbilligte Startnummern für zahlreiche Laufveranstaltungen und Strecken.
 Bitte bei mir nachfragen. Udo

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

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

Geschäftsführer : Udo Lohrengel
 Kassierer : Wolfgang Menzel

Veranstaltungswart :
 Konrad Waßmann



3. Auf diesem Podest steht oben der Sieger in der M40 des diesjährigen Drachenlaufes in Thomasberg und Umgebung.

Burkhard Lennartz war 5. im Gesamteinlauf und 1.M40 in 1:49:47 h.

Es sind ca. 26 nicht unerhebliche Km zu laufen und das bei den äußeren Bedingungen. So waren es auch deutlich unter 400 TeilnehmerInnen im Ziel, was auch daran liegt, dass der Lauf auf Grund der guten Teilnehmerzahlen in den ersten Jahren nicht mehr beworben wird.

6. Königswinterer Drachenlauf 2007



4. **Birgit Lennartz** lief an diesem Wochenende ein deutlich kürzeres Stück, hatte dafür aber einen weiteren Weg. Die 36. Auflage des Laufes Rund um den Wolfgangsee bietet auch einen flotten 10 km-Lauf an und den rannte Birgit in 42:04 als 2. im Gesamteinlauf und 1. W40 durchs Ziel.

Der Lauf um den See ist mit 27 km deutlich länger, aber Birgit hat ihre Erkältung noch immer nicht ganz überwunden und wählte die Kurzstrecke. Diese Entscheidung wurde allerdings auch durch fantastische äußere Bedingungen erleichtert. - 1°, dichter Schneefall, 20 bis 80 cm Schnee in 1000 m Höhe und da muss man bei der Seeumrundung zumindest einmal hin und hoch. Es war ein Wetter, wie es in den 35 Jahren zuvor nicht einmal der Fall war.

Vom Rad aus das Rennen begleitend, war es mir nach einigen Stunden nicht mehr möglich, die Kamera zu betätigen.



5. Links das ist unser flotter M55er **Gerhard Pohle**, steht so zumindest auf der Türklingel. Er lief gerade beim Ertstadtlauf sagenhafte 40:42, gewann damit die M55 und war auch so da wo vorne ist. Strecke und Drumherum haben ihm gefallen.



Was sich die Kuchers beim Dresdner Morgenpost-Marathon am Sonntag erlaubt haben werden sie sicher noch selbst berichten.

Aber vorweg sei schon mal erwähnt, dass es trotz des bescheidenen Wetters gut, nein sehr gut lief und mit 6:51 h im Ziel waren.

6:51 ?

Über die Verteilung der Minuten könnt Ihr schon mal heftig grübeln.

Wer der Lösung am nächsten ist, darf am Rothenbach eine Miniorgie finanzieren.



6. **Wolfgang Menzel** ist von seinem Australien-Trip zurück und hat sich sogleich hier ins Laufgeschehen gestürzt. Bei etwas anderem Wetter ist er beim 22. Refrather Herbstlauf auf der Strecke gewesen und den HM in 2:01:23 h gelaufen. Da es unterwegs nicht warm werden wollte, hat er sich dafür umso stärker auf die heißen Würstchen im Ziel gefreut.

Foto zeigt Wolfgang vor dem Australientrip.

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

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

Geschäftsführer : Udo Lohrengel
Kassierer : Wolfgang Menzel

Veranstaltungswart :
Konrad Waßmann