

**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, 10.03.2008

**Vereinsnachrichten 13-08**



1. Ja, es stimmt, Birgit hat zurzeit eine Nebenbeschäftigung als Osterhase auf 5 Euro-Basis übernommen und läuft – besackt – mit diversen Leckereien die Bedürftigen ab.

2. Am Vorabend zu seinem 41. Geburtstag hat sich **Harald Müller** mit Sachen die auch Spaß machen können auf seinen Start beim 29. Hülsenbuscher Nordhellenlauf am 08.03. adäquat vorbereitet. Die verqualmte Umgebung hat zwar seiner sich im Anmarsch befindenden Erkältung nicht, wohl aber ihm geschadet und so rauchgeschwängert waren die ca. 6 km doppelt schwer. ...*“Erkältung und vom Vorabend verqualmter (passiv) Luftwege beim Nordhellenlauf am Start. Die Strecke ist Mord, die ersten 2,5 km ging es in wechselnder Steilheit nur bergauf, auch danach hatte ich subjektiv das Gefühl mehr rauf als runter zu laufen, die 29:03 über 6-6,3 km sind zwar nicht berühmt gewesen...”* 8.M40.

**3. Natalie Tesch berichtet über Ihr Erlebnis DM Cross in Ohrdruf**

Nachdem ich mich gründlich wargelaufen und immer wieder bei dem Lauf der M45 zugeschaut und natürlich auch angefeuert hatte, ging ich um kurz vor halb eins optimistisch zum Start der WJB über 3600m. Ich hatte mir fest vorgenommen, mich weit nach vorne zu stellen, um in dem großen Feld von 80 Läuferinnen von Anfang an vorne mit dabei zu sein.

Also stellte ich mich vor die anderen Läuferinnen und versuchte mich direkt auf die Startlinie zu stellen, die aber bereits 'bestellt' war. Kurz darauf wurde durchgesagt, dass es in zwei Minuten los ging und die meisten fingen noch einmal an, sich warm zu halten. Dadurch wurde die Startlinie frei und ich stellte mich an einen der besten Startplätze, in die erste Reihe in der Mitte. Allerdings ging mein Plan nicht auf: die anderen Läuferinnen drehten sich nach ihrem Last-Minute-Aufwärmtraining um und stellten sich vor mich, vor die Startlinie. In den letzten Sekunden vor Start wurden sie dann aufgefordert, hinter die Startlinie zu gehen und drängten mich nach hinten, so dass ich aus der dritten (und letzten) Reihe startete. Dies war ein sehr großer Nachteil, da ich am Anfang nicht vom Fleck kam und nach den ersten 200-300m, bevor sich die Strecke verengte, mich bestenfalls auf dem 50. Rang befand. Trotzdem versuchte ich nicht den Mut zu verlieren und überholte anfangs pausenlos, auch wenn ich ein paar Mal ausgebremst wurde. Schon nach der (verkürzten) Startrunde hatte ich mich verhältnismäßig weit nach vorne gearbeitet und Norbert rief mir zu, ich sei jetzt auf Rang 30.

Nun ging es in die erste große Runde, die neben den vielen Baumstämmen, den Strohballen und dem Wassergraben auch einen extra steilen Berg zu bieten hatte, der durch die vorherigen Läufe sehr matschig war.

Glücklicherweise hatte ich mit meinen Spikes sehr guten Halt und brauchte keine Angst zu haben, abzurutschen. Zu Beginn der zweiten und letzten Runde war ich ungefähr auf Pl. 20 und obwohl ich merkte, **Indung: Kreissparkasse**



**Jubiläen-Ecke**  
Im März 08 sind im Verein:

Dieter Landstorfer	14 Jahre
Achim Teusch	12 Jahre
Thomas Neu	11 Jahre
Helmut Altenrath	4 Jahre
Rolf Köster	4 Jahre
Carlos Saraiva	4 Jahre
Birgit Neitzel	3 Jahre
Karsten Dzialas	2 Jahre
Marco-José Saraiva	2 Jahre
Najim Al Abas	1 Jahr
Frank Kyrion	1 Jahr

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

09.03. Kandel, NeitzelB+A, Hülstrunk
09.03. Erftstadt, Kyrion, Al Abas LennartzBi
15.03. Köln, LennartzBi, Menzel

**Termine ++ Termine +**

08.03. Herdorf
09.03. Erftstadt
09.03. Erkrath
09.03. Urmitz
15.03. Köln
22.03. Ruppichteroth
22.03. Erpel

**Wer feiert aktuell seinen Geburtstag?**

- 12.03. Ingrid Lennartz 68 Jahre
- 12.03. Rolf Köster 45 Jahre
- 14.03. Klaus Kucht 60 Jahre

nnartz  
z. Vorsitzender Jürgen Steimel



... dass es anstrengend wurde, hielt ich mein Tempo bis zum Ende und konnte mich noch auf Rang 14, nur wenige Sekunden hinter einer Fünfergruppe vorarbeiten, dann war der Lauf zu Ende ...

Über meinen Fehler am Start war ich nach dem Lauf sehr enttäuscht, denn ich bin sicher, dass ich dadurch und auch durch das Überholen auf der engen Strecke viel Zeit verloren habe, die mir am Ende zu einer besseren Platzierung gefehlt hat. Abgesehen davon bin ich aber mit dem Lauf zufrieden, da ich auf der Strecke noch eine



gute Leistung bringen konnte und wann überholt man schon mal so viele andere?

**Norbert Tesch beschreibt das Geschehen so:**



Natalie und ich waren am Freitag nach Gotha angereist und konnten so gut ausgeschlafen zu unseren Läufen am Samstag in Ohrdruf antreten.

Gemeinsam mit unseren Freunden und Helfern Klaus Braun und Detlef Gladbach fühlten wir uns gut gerüstet und unterstützt.

In der Nacht zuvor hatte es geregnet, so dass ideale Bedingungen für einen Crosslauf herrschten. Leider blieb das Wetter den ganzen Tag trüb und ungemütlich, aber wenigstens fiel kein weiterer Regen. Nachdem wir die Startunterlagen abgeholt hatten, liefen wir die Strecke langsam ab und machten uns mit den Hindernissen vertraut. Neben einer sehr anspruchsvollen Passage am Berg warteten außer den obligatorischen Strohballen diesmal auch zwei ca. 50cm hohe quer aufgelegte Baumstämme, ein kleiner Wassergraben und weitere hügelige Passagen und enge Kurven auf die Läufer. Während ich mich schon für den M45-Lauf über 6300m (5 gr. Rd.) vorbereiten musste, half uns Klaus die richtig langen Spikes unter unsere Schuhe zu schrauben.

Die Zeit verging wie im Fluge und schon war es 11:30 Uhr und Zeit für mich an den Start zu gehen. Angesichts der versammelten Jahrhunderte an Crossläuferfahrung und der zahlreichen Meistertitel, sortierte ich mich in der 3. und letzten Startreihe ein. Auf den ersten hundert Metern wurde es recht eng und nach einer flachen kurvigen Passage, als das Feld noch geschlossen war, kam es am ersten - dem schwersten -



Berghindernis durch Rutschende zu einem kurzen Stau. Danach hatte sich das Feld bereits auseinander gezogen und ich konnte ohne weitere Behinderungen im hinteren Viertel mein Tempo laufen. Schon nach der ersten von 5 Runden merkte ich, dass es ein schwerer Lauf werden würde, weil mit Spikes auf dem matschigen Untergrund jeder Schritt viel Kraft kostete. Trotzdem glaubte ich das Anfangstempo durchhalten zu können, überholte Anfang der zweiten Runde auf der flachen Passage noch 2-3 Läufer und hatte damit bereits meine Position gefunden. Allerdings wurden die Anstiege von Runde zu Runde anstrengender und forderten mir spätestens auf der letzten Runde alles ab. Die Zeit, die ich an den Anstiegen verlor, konnte ich aber beim Herunterlaufen wieder gutmachen, da ich sehr guten Halt fand. Unter lautstarken Anfeuerungsrufen der LLG-Schlachtenbummler war dann sogar noch ein kleiner Sprint ins Ziel im Rahmen des Machbaren. Nach kurzem Auslaufen und einigen Tipps für Natalie war ich dann rechtzeitig umgezogen, um einen Platz an der Strecke einzunehmen und ihren Lauf zu verfolgen.

**Bankverbindung: Kreissparkasse Siegburg,**



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

Geschäftsführer  
Kassiere

#### 4. Betrifft Training am Samstag am Rothenbach und Bahntraining im Siegburger Stadion.

Das samstägliche Trainingstreffen am Rothenbach ist ziemlich eingeschlafen und bedarf einer Auffrischung. Initiativen sind da sehr erwünscht, aber es ist immer erforderlich mit denen vorab zu telefonieren, die man dort erwartet, erhofft oder sich wünscht. Also mit anderen Worten, man muss sich absprechen, damit man nicht allein da steht.

Das wird auch für das Bahntraining zutreffen – bis es mal wieder angelaufen ist. Aber zunächst vorheriges Absprechen erforderlich.

5. **Wolfgang Menzel** wird am 15.03. in Rodenkirchen laufen und bietet eine Mitfahrgelegenheit an.

6. **Birgit Lennartz** hat die Mann-/Frauenschaften für den DKV-Lauf gemeldet.

## DKV-Mannschaftslauf am Freitagabend, 25. April 2008

15 LäuferInnen haben sich bei mir (**Birgit Lennartz**) gemeldet, um am DKV-Mannschaftslauf teilzunehmen. Es passte genau für eine Frauenstaffel, eine flotte Männerstaffel und eine „Restestaffel“. Die Anmeldung und Weiteres zum Lauf könnt Ihr unter [www.laufen-sie-schon.de](http://www.laufen-sie-schon.de) nachlesen.

Zwecks Absprache letzter Details treffen wir uns eine Woche zuvor am

**Freitagabend um 18.00 Uhr im Kapellchen in Siegburg in der Wilhelmstr. 58.**

#### LLG St. Augustin F

Gisela Buslei  
Birgit Neitzel  
Marion Sohni  
Antje Kucher  
Birgit Willms

#### LLG St. Augustin Mä flott

Martin Oberndörfer  
Achim Neitzel  
Thorsten Sohni  
Klaus Braun  
Gerd Dürr

#### LLG St. Augustin Mä

Olaf Kucher  
Harry Bergold  
Dierk Vollmer  
Frank Kyrion  
Sigurd Zacher

#### **In der nächsten Ausgabe :**

Bienwald-Marathon Kandel  
Straßenlauf um den Donatussee

**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