

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, 21.07.2008

Vereinsnachrichten 37-08

1. Am 18.07. trafen sich im S-Caréé einige Regenerationsberechtigte zu einer kurzen Auszeit. **Herbert** war, wie wir ihn kennen, Erster und **Frank**...

Dazwischen tropften **Wolfgang Menzel, Marion und Thorsten Sohni** ein. Wolfgang erzählte von Afrika und seinen Abenteuern, Herbert von früher, Marion von eben, ihren Einkäufen und der Rest staunte. Nach dem Essen bestellte Marion noch einen Apfelstrudel und wir staunten erneut, aber sie kann es wahrlich ab. Da ich gegen 21 Uhr die gastliche Stätte verließ ist mir über den Fortgang zum derzeitigen Zeitpunkt nichts weiter bekannt.

2. In Bezug auf die VN 36 erhielt ich Fan-Post. **Klaus Braun** war am frühen Morgen der Erste und schrieb: „Das ist doch toll, jemanden wie Dich zu haben, der mit so einer lebendigen Sprache, die Vereinsnachrichten zum wahren Erlebnis macht. Da rollen mir am frühen Morgen schon die Tränen vor Begeisterung. Wenn wir noch mehr Vereinsmitglieder hätten, käme ich wohl nicht mehr zum Arbeiten, da ich zu viel Vereinsnachrichten lesen würde ;-) Mach weiter so!“

3. 17. Alpener Sparkassen Stadtlaf am 19.07.08

Das Wetter vor Ort war windig und nass und der Kurs sehr eckig. 4 Runden á 2,5 km mit acht 90° Richtungsänderungen, herumlaufen um geparkte Autos, km 1 bei 900 m angezeigt, Startverzögerung von 10 Minuten ohne Ankündigung, viel lautes Gelaber aber keine Information usw. waren nicht dazu angetan, die Zeitvorstellungen zu verwirklichen. 2 schnelle Frauen vom TSV Weeze nötigten **Birgit** direkt zu Beginn ein deutlich höheres Tempo ab, als geplant, denn eigentlich wollte sie tags darauf in Waldniel einen schnellen HM laufen. Bei km 1 lag sie an drei und ich hatte schon gute 10 Sekunden Rückstand. Bei km 2,5 sah ich sie zum letzten Mal aber auch, dass das Loch nach vorne wurde für Birgit kleiner war. Der Streckensprecher brachte es nicht fertig so zu informieren, dass man hätte hören können, wer denn nun vorne liegt und wer die Verfolger sind. Mir viel die Rennerei sehr schwer, da ich einen Temposteigerungslauf von Mittwoch nicht verkraftet hatte und hatte das Aussteigen ständig im Kopf. Aber da die Rundenzeiten denn doch nicht so grausam ausfielen lief ich durch und war mit 42:22, 1.M55 auch zufrieden. Birgit hatte nach 2 Runden die Spitze übernommen und gab sie bis ins Ziel nicht mehr ab. 39:43 war sehr gut für die Rahmenbedingungen.

4. 16. Waldnieler HM am 20.07.08

Nach den doch deutlich flotter als geplanten 10 km des Vortags ging es auf die HM-Strecke in Waldniel. 2 Runden, die nach den anhaltenden Regenfällen teilweise matschig und somit beschwerlich waren, mussten gelaufen werden. Nach ca. 46:30 Min für die 1. Hälfte zog **Birgit** in der 2. Runde noch mal an und lief diese in 45:30 Minuten, was am Ende 1:31:31 h und den Sieg in der Frauenklasse bedeutete.



5. Am 24.05.08 lief ich mit **Birgit** einen Duo-Marathon in Mannheim. Als Birgit nach 21,1 km den Chip an mich übergab und ich die Runde durch Ludwigshafen laufen durfte, traf ich schon nach wenigen Metern auf **Achim Neitzel**, der allerdings den Marathon lief. Achim ist in Ludwigshafen geboren und bei km 23 standen seine Eltern am Streckenrand. Es war sehr schwül und Achim hatte zu kämpfen. Gerne blieb ich bei ihm und wir durchliefen die angehende Nacht durch eine stimmungsvoll agierende Stadt und dann ab km 38 wieder nach Mannheim. Achim hat sehr tapfer gekämpft und sich durchgebissen und es war schön mit ihm diesen Weg zurück zu legen. Kleinere Hilfen und verbale Unterstützung hat er mir jetzt „zurückgezahlt“ und während des Public-Viewingabends eine Kanne Bier für die Wegbegleitung überreicht.

6. Ergebnisse Heiligenblut-Grossglockner Berglauf am 20.07.2008

Unter 117 Frauen konnte sich **Natalie** auf der 12,67 km-Strecke als 21. gut behaupten. 29 Minuten hinter der Weltbesten, aber als Zweitbeste aus Deutschland in 1:54:14 h. **Norbert**, 88.M40, hatte sein Mädels stets im Auge und war in 1:54:37 h oben. 730 kamen ins Ziel. Bericht von Norbert folgt.

Jubiläen-Ecke

Im Juli 08 sind im Verein:

Thomas Schmitz 4 Jahre

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

27.07. **Köln Braun**

27.07. **Bad Pyrmont**, LennartzBi

02.08. **Brodenbach**, LennartzBi

Lohrengel

02.08. **Menden**, Lämmlein

10.08. **Köln**, KucherO, Kyrión,

Braun, SohniT, Dürr

10.08. **Monschau**, Tews, Lämmlein

Termine ++ Termine +

Siehe Homepage bzw. VL Kalender, den ein jeder haben sollte.

Wer feiert seinen Geburtstag?

19.07. Lutz Forst 50 Jahre

27.07. Harry Bergold 61 Jahre

3 Startnummern stehen für den **Halbmarathon** der DSHS am 31.08.08 in Köln für LLG-Mitglieder zum halben Preis zur Verfügung.

Bitte telef. bei mir melden. Udo

Einladungen:

01.08. Wolfgang Menzel

17.08. Familie Neitzel

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

7. Post erhielten wir von **Jürgen Ziegert** Erlebniswald Trappenkamp bei Bad 14.-18.09. durften 150 limitierte bewältigen. Die Etappen lagen zwischen am letzten Tag. Jürgen kam fast immer im 3 Konkurrenten seiner AK vorlassen Aber am Ende setzte sich die rheinische 47. in der Gesamtwertung mit der Endzeit



der uns schreibt, am 5-Tage-Marathon im Segeberg in SH teilgenommen zu haben. Vom TeilnehmerInnen in 5 Etappen einen Marathon 10, 7 km am ersten Tag, 6,8/10/7,7 und 7 km ersten Drittel an (12.M40) bis auf Tag 4, wo er musste. Qualität durch und Jürgen wurde 12.M40 und von 3:33:22 h

8. **Wolfgang Koppatsch** zog es nach Niederbreitbach zum 28. Volksstraßenlauf im Fockenbachtal.

Er kommt immer besser in Schwung, da er sich an die M75 zwischenzeitlich gewöhnt hat. In dieser AK ist man relativ einsam und im Rennen, wenn Wolfgang um sich herumschaut, ist kein weißes Haar zu erkennen, kein schleppender oder beschwerlicher Laufstil, keine Textilien aus der Mitte des letzten Jahrhunderts, denn er rennt quasi in der M40/M45. So auch in Niederbreitbach und er schreibt: „Für die 10 km waren vom Start bis zur 5 km-Wendemarke 184 HöM mit einer fast linear verlaufenden Steigung zu überwinden.

Mit der Zeiterfassung und der Reihenfolge des Zieleinlaufes gab es wie bereits vor einigen Jahren wieder Probleme.

Ich habe meine Zeit mit 45:10 selbst gestoppt, wobei beim ersten Stopp meine Zeit nicht stehen blieb und dies erst nach wenigen Sekunden beim zweiten Stopp gelang. In der Ergebnisliste werde ich mit 44:29 auf Platz 61 von 168 im Gesamteinlauf aufgeführt, dessen Richtigkeit ich bezweifle.

Frank Kyrion war ebenfalls mit von der Partie und erreichte laut Ergebnisliste mit 45:30 Platz 70 im Gesamteinlauf.

Mit einer realistischen Zeit zwischen 45 und 45:10 habe ich mein Ergebnis vom Vorjahr noch etwas verbessert und bin daher ganz zufrieden.“

9. Etwas verspätet wurde mir bekannt, dass **Franz Lämmlein** den 5. Himmelgeister HM in Düsseldorf am 05.07.08 gelaufen ist. Nun, er brauchte satte 1:50 h, obwohl er auf 2 Beinen gelaufen ist. Aber der Grund dieses moderaten Tempos lag darin, seinen eventuellen Schwiegersohn auf dieser Strecke „getestet“ zu haben.

Franz wird mit Karl-Heinz Tews am 10.08. den Monschauer Marathon laufen. Franz ist dort Stammkunde und kann schon auf einige schöne Ergebnisse und Erlebnisse zurückblicken. Auf dem Weg nach Monschau

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