

Langlaufgemeinschaft Sankt Augustin

Geschäftsstelle

Zum Friedenskreuz 7 D-53797 Lohmar



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, 26.02.2013

Vereinsnachrichten 12-13

22.2. - 24.2.13 - Dortmund Ecco Indoor Trail - Kreuz und Quer durch die Westfalahallen

Was ist das denn schon wieder, Indoor Trail? Verbindet man das Traillaufen doch eigentlich mit frischer Luft und Natur im Überfluss. Meine Kinder überzeugten mich letztlich, dass das bestimmt eine ganz coole Sache ist. Sie verbringen doch auch gerne einen verregneten Nachmittag auf einem Indoorspielplatz. Also sagte ich zu, 3 Tage Indoorspielplatz für Trailrunner in den Dortmunder Westfalahallen. Letztes Jahr sehr gut organisiert, machten die Teilnehmer ausreichend Mundpropaganda und dieses Jahr war der 12 Kilometerlauf am Sonntag schon frühzeitig ausgebucht.

Was ist eigentlich Trailrunning? Kennzeichnend für diese Art des Laufens, ist ein unebener Laufuntergrund. Sprich, der Fuß muss mit jedem Schritt ausgleichen, weil der Untergrund ständig wechselt, und wird immer anders belastet. Anders als in der Natur, haben für dieses Event, die Streckenshaper für reichlich Abwechslung, in schnell wechselnder Folge, gesorgt. 17 Hindernisse verteilt auf eine 1,3 km Runde galt es zu bewältigen. Wenn auch die versprochene Streckenlänge aufgrund der örtlichen Gegebenheiten auf 5,2 und 10,4 Kilometer reduziert wurden. Hier fand man zahlreiche Naturhindernisse wie in der freien Wildbahn, nur das Ganze halt extrem komprimiert. Insgesamt 650 m³ Erde, 11 m³ Kies, 22 m³ Sand, 50 m³ Schnee, 61 Felsen, 504 Laufmetern Holz wurden auf 4 Hallen verteilt zu einer



Langlaufgemeinschaft Sankt Augustin
 Geschäftsstelle
 Freiheit 17, D-53721 Siegburg

Vereinsnummer der LLG St. Augustin im LVN : 1436

Stadtverwaltung
 Sportamt
 Zu Hd. Herrn Lindlar
 Markt 71
 53754 Sankt Augustin



Tel +Fax 02241 - 56769

22.02.1998

Betr.: Sportlerehrung 1998
 Bezug: 1. Vorbesprechung am 11.02.98 in St. Augustin
 2. Stadtverwaltung vom 18.02.98

Sehr geehrter Herr Lindlar,
 sehr geehrte Damen und Herren,

für die am 15.08.98 im Rahmen der Tage der Vereine geplante Sportlerehrung möchte die LLG St. Augustin in diesem 4 SportlerInnen benennen.

1. Wolfgang Koppatsch, 07.12.32

Herr Koppatsch betreibt seit den 60er Jahren Leichtathletik und hat sich auch mit 65 Jahren eine enorme Leistungsfähigkeit durch eisernes Training erhalten. Im Landesverband Nordrhein gehört er zu den 3 besten seiner Altersklasse auf den Strecken 3000, 5000 und 10000 m. Auf die gesamte Bundesrepublik gesehen zu den 7 besten seiner Altersklasse!
 So konnte er am 26.04.97 in KÖLN bei den LVN-Meisterschaften den 3. Platz in der M 65 mit 19:36,49 erreichen. Eine ganz vorzügliche Leistung eines Mannes in dessen Alter viele völlig andere Ziele und Möglichkeiten haben.

2. Birgit Lennartz, 22.11.65

Seit vielen Jahren ein Aushängeschild der Augustiner Ausdauerschule. Sie hat 1997 ihren bislang 12. Deutschen Meistertitel erzielt. Am 16.08.97 wurde Birgit L. Deutsche Meisterin im 100 km Straßenlauf in Leipzig. Im gleichen Jahr konnte sie 6 weitere große Siege feiern. So u.a. den 4. Platz bei den Deutschen Marathonmeisterschaften am 04.05.97 in Regensburg oder ihre Weltjahresbestzeit im 100 km Straßenlauf, die sie am 07.06.97 in Biel/CH erzielte und am Jahresende Platz 2 in der Weltbestenliste bedeutete.

3. Nicole Kresse, 26.11.73

Eine junge und noch sehr ausbaufähige Läuferin, die im letzten Jahr LVN-Meisterin im 10000 m Bahnlauf am 25.04.97 in Köln wurde und mit ihrer Zeit von 36:41,76 auch in der Deutschen Bestenliste einen 28. Platz belegte. Im Marathonlauf konnte sie sich bei 3 Starts jeweils um 2 1/2 Minuten auf die nationale Klassezeit von 2:53:48 am 28.09.97 in Berlin verbessern. Ihr 2. Platz bei den Deutschen Marathonmeisterschaften mit der Mannschaft am 04.05.97 in Regensburg ist ein weiterer großer Erfolg von Nicole Kresse in 1997.

4. Birgit Lennartz, Nicole Kresse, Anke Drescher

Bei den Deutschen Meisterschaften im Marathonlauf belegte die Frauenmannschaft der LLG St. Augustin den 2. Platz und erreichte mit 8:51:31 h eine Zeit, die auch in der Jahresbestenliste des DLV für den 3. Platz reichte.

Mit freundlichen Grüßen

Lohrengel
 Geschäftsführer

Was geschah vor 15 Jahren?

Entnommen: Jahrbuch 1998 der LLG St. Augustin vom 22.02. 1998, Sportlerehrung

wirklich interessanten Strecke zusammengefügt. Die beiden Streckenchefs Joscha Forstreuther und Stephan Repke sorgten mit ihrem Helferteam, auch während der Veranstaltung, für eine gute Laufbarkeit der Trails. Man sah

zwischen den einzelnen Wettkämpfen, immer fleißige Hände, die die Strecken erneut präparierten. Wälder, Wiesen, Geröllfelder, Sanddünen, eine Hängebrücke, eine sehr steile Treppe, ein 3m hoher Berg und sogar ein Tiefschneefeld, mussten von den Teilnehmern bezwungen werden. Das ganze mit 56 Höhenmetern pro Runde.

Begonnen wurde am Freitag mit der 1,3 km Sprint Wertung. Die Strecke ist hier, bei entsprechender Vorsicht, gefahrlos zu laufen, was auch letztlich für wenige Ausfälle durch Verletzungen sorgte. Die Orientierungsläufer setzten sich auch in den folgenden Tagen perfekt in Szene, auch ohne die obligatorische Karte. Bei dieser Sportart müssen die Wegpunkte auf einer Strecke mittels Karte abgelaufen werden. Die Distanzen gehen hier hin bis zur Ultrastrecke. Am Samstag wurde es dann lebhaft in den Westfalahallen. 830 Kinder der Dortmunder Schulen eröffneten den Lauftag mit dem Kids Run. Hier wurde die Begeisterung für das Trailrunning geweckt, und unter großem Jubel gab es später Geldpreise für die teilnehmerstärksten Schulen. Anschließend ging es für die großen Trailrunner auf die 5,2 km Strecke. Gestartet wurde als Einzelstart im 10 Sekundenabstand. 4 Runden galt es hier zu bewältigen. Am Start waren für die LLG **MarionW, BirgitL und der Autor ThomasW** Fotos auf Seite 2, Ergebnisse auf der HP

Liebe LLG'ler,
 am 3. Mai findet der 33. DKV-Mannschaftslauf in Köln-Müngersdorf ab 18 Uhr statt. Weder an der Streckenführung noch an den Startgebühren, deren Höhe von jedem selbst festgelegt wird und dann nach dem Lauf dem Kinderschutzbund Köln zu Gute kommt, hat sich nichts geändert. In diesem Jahr wird unter dem Motto „... mer laufe für uns kölsche Pänz!“ gelaufen.
 Wer teilnehmen möchte, meldet sich bitte bis zum 1. April per Email bei mir mit Name und gewünschtem Lauftempo oder eventuell Laufpartnern. Ich werde dann versuchen, homogene 5er-Teams zusammen zu stellen.
 Wer die Veranstaltung nicht kennt, einfach auf der Homepage der Veranstaltung (www.laufen-sie-schon.de) nachlesen.
 BirgitL

Im März sind im Verein:

Achim Teusch	17 Jahre
Thomas Neu	16 Jahre
Helmut Altenrath	9 Jahre
Rolf Köster	9 Jahre
Birgit Neitzel	8 Jahre
Karsten Dzialis	7 Jahre
Frank Kyron	6 Jahre
Angelika Engels	3 Jahre
Bernhard Lichtenberg	1 Jahr

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

03.03. Leverkusen , Oberndorfer Kyron, Lohrengel, KucherO, Reinisch
03.03. Porz , Böttcher, Reglin
10.03. Kandel , NeitzelB+A
17.03. Bensberg , Menzel, Tesch, KucherO
17.03. Friedberg , Oberndorfer
07.04. Freiburg , Tesch
14.04. Bonn , SohniT, KucherA+O, Kyron, Köster, WiemkerM, Brendel, Oberndorfer
28.04. Dresden , KucherA+O

Wer feiert seinen Geburtstag?

27.02. Thomas Neu	58 Jahre
28.02. Katja Ratte	43 Jahre
03.03. Mathias Hörmann	61 Jahre
05.03. Corinna Pehlke	34 Jahre
09.03. Harald Müller	46 Jahre

TRAININGSZEITEN-/Orte:

Montag , 18.00 Uhr Menden
Dienstag , 18.30 Uhr Rothenbach
Mittwoch , 18.00 Uhr Aggerstadion
Donnerstag , 18.30 Uhr Rothenbach
Samstag , 10.30 Uhr Aggerstadion
Samstag , 15.30 Uhr Rothenbach

wurde die Begeisterung für das später Geldpreise für die teil-

Noch Startkarten für:

03.03. Leverkusen (2)
10.03. Ertstadt (4)
17.03. Bensberg (2)
24.03. Köln (4)
30.03. Erpel (3)
07.04. Freiburg (1)
14.04. Bonn (14)
14.04. Düsseldorf (2)
21.04. Antwerpen (2)
28.04. Düsseldorf (5)
05.05. Heilbronn (2)
05.05. Frechen (4)
11.05. Lohmar (5)
29.05. Bonn (4)
26.05. Weeze (5)
26.05. Königswinter (3)

(In Klammern Restkontingent)
Weitere Veranstaltungen bitte nachfragen.



Veranstaltungswart :
 Frank Kyron

Wir sind immer noch klar über 100 Mitglieder, was für einen reinen Lauf- also Ausdauerverein stattlich ist. Gleichwohl werden wir alle seit Jahren älter und das Durchschnittsalter im Verein steigt natürlich mit. Aber richtig schön, wertvoll und spannend wäre eine Mischung von vielleicht 30 Jahren bis alt und sehr alt.
 Ich möchte hiermit aufrufen, Mitglieder zu werben und einen jeden bitten, sich daran zu beteiligen.
 Lediglich eine kleine Einschränkung würde ich gerne beachtet wissen, nämlich dass zu Werbende möglichst aus dem näheren Umfeld bis Rhein-Sieg-Kreis kommen, damit Kontakt gewahrt werden kann. Alle, die sich erfolgreich daran beteiligen, werden besonders bedacht.



LLG St. Augustin

5000 m – von 26 bis 75 Jahre

M Ä N N E R ab 01.01.1994

Stand: 02-2013

ALTER	LEISTUNG	NAME	JAHRGANG	DATUM	ORT
26 Jahre	16:33,5	TEWS Andreas	1972	26.08.1998	Grefrath-Oedt
27 Jahre	15:54,61	LENNARTZ Burkhard	1967	20.05.1994	Troisdorf
28,29,30 Jahre					
31 Jahre	17:19,34	EUSTERHOLZ Ludger	1965	04.06.1996	Oostende/BEL
32 Jahre					
33 Jahre	19:03,08	OBERNDÖRFER Martin	1972	25.08.2005	Bergisch Gladbach
34 Jahre	17:53,99	OBERNDÖRFER Martin	1972	24.08.2006	Bergisch Gladbach
35 Jahre					
36 Jahre	18:42,70	STORMANNS Jürgen	1961	13.09.1997	Köln
37 Jahre					
38 Jahre	15:53,99	STUPP Friedhelm	1960	07.08.1998	Troisdorf
39 Jahre	18:30,97	OBERNDÖRFER Martin	1972	25.08.2011	Bergisch Gladbach
40 Jahre	18:15,06	OBERNDÖRFER Martin	1972	23.08.2012	Bergisch Gladbach
41 Jahre	15:50,37	STUPP Friedhelm	1960	01.08.2001	Troisdorf
42 Jahre	20:44,24	MÜLLER Harald	1967	06.05.2009	Köln
43 Jahre	16:57,7	LOHRENGEL Udo	1951	29.06.1994	Düsseldorf
44 Jahre	17:25,60	LOHRENGEL Udo	1951	05.09.1995	Ratingen
45 Jahre					
46 Jahre	17:33,06	LOHRENGEL Udo	1951	01.05.1997	Troisdorf
47,48 Jahre					
49 Jahre	19:45,34	TESCH Norbert	1959	12.05.2008	Sankt Augustin
50 Jahre	19:27,88	LOHRENGEL Udo	1951	29.09.2001	Lüdenscheid
51 Jahre	18:59,36	TESCH Norbert	1959	16.06.2010	Köln
52 Jahre	19:36,67	TESCH Norbert	1959	09.07.2011	GM-Dieringhausen
53 Jahre	18:54,22	TESCH Norbert	1959	23.08.2012	Bergisch Gladbach
54 Jahre					
55 Jahre	19:11,78	LOHRENGEL Udo	1951	24.08.2006	Bergisch Gladbach
56 Jahre	20:58,37	LOHRENGEL Udo	1951	23.08.2007	Bergisch Gladbach
57,58,59 Jahre					
60 Jahre	20:48,26	VOLLMER Dierk	1941	12.09.2001	Euskirchen
61 Jahre	21:42,07	LOHRENGEL Udo	1951	23.08.2012	Bergisch Gladbach
62 Jahre	21:32,64	VOLLMER Dierk	1941	24.09.2003	Euskirchen
63 Jahre	20:02,3	KOPPATSCH Wolfgang	1932	20.09.1995	Düren
64 Jahre	20:12,8	KOPPATSCH Wolfgang	1932	04.09.1996	Oedt
65 Jahre	19:36,49	KOPPATSCH Wolfgang	1932	26.04.1997	Köln
66 Jahre	20:13,8	KOPPATSCH Wolfgang	1932	09.07.1998	Westerburg
67,68 Jahre	N.N.				
69 Jahre	20:53,14	KOPPATSCH Wolfgang	1932	09.05.2001	Grefrath-Oedt
70 Jahre	20:54,0	KOPPATSCH Wolfgang	1932	17.07.2004	Koblenz
71,72,73 Jahre	N.N.				
74 Jahre	20:57,38	KOPPATSCH Wolfgang	1932	24.08.2006	Bergisch Gladbach
75 Jahre	21:26,00	KOPPATSCH Wolfgang	1932	30.05.2007	Mayen

Der Neue Alte und der Alte Neue... Mehr demnächst.



Jahrgangsbesterleistungen Mä/Fr seit 1.1.1994

- 10 km, HM und Marathon
- 3.000, 5.000 und 10.000 auf der Bahn
- VN 02-13 FRAUEN 10 km Straße
- VN 03-13 Frauen HM
- VN 04-13 Frauen Marathon
- VN 05-13 MÄNNER 10 km Straße
- VN 06-13 Männer HM
- VN 07-13 Männer Marathon
- VN 08-13 Frauen 3000 m Bahn
- VN 09-13 Frauen 5000 m Bahn
- VN 10-13 Frauen 10000 m Bahn
- VN 11-13 Männer 3000 m Bahn
- VN 12-13 Männer 5000 m Bahn
- VN 13-13 Männer 10000 m Bahn

1. Vorsitzender : Udo Lohrengel
 2. Vorsitzender : Jürgen Steimel

Geschäftsführer : Udo Lohrengel
 Kassierer : Wolfgang Menzel

Veranstaltungswart :
 Frank Kyrión