

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

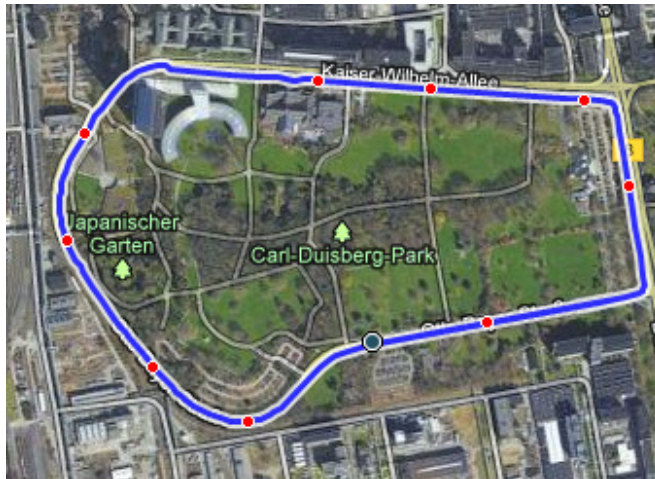
Lohmar, 08.03.2013

Vereinsnachrichten 14-13



2000 erlebten sehr schönen Lauftag auf der schnellsten Runde in GER.
 Vom Spitzenkönner bis zum Anfänger und wir mit 5 Läufern von 7 gemeldeten am Start.
 Frank machte sich über die 5 her und die anderen wollten halt 4 Runden.

Der Lauf "Rund um das Bayerkreuz" ist jedes Jahr eine gute Möglichkeit, die Frühjahrs-Form zu testen. Der 2,4 km Rundkurs um den Carl-Duisberg Park ist so gut wie flach und sehr schnell. Wenn dann noch wenig Wind



herrscht, wie am vergangenen Sonntag, dann kann man dort sehr gute Zeiten laufen, wie auch die Gewinner des 10 km Laufes Sabrina Mockenhaupt und Bernard Kiplagat Kipchirchir bewiesen haben. Bei mir lief es eigentlich besser, als erwartet, da ich noch ein Wochenende zuvor erkältet war und eine Laufpause machen

musste. Ich ging mit einem Schnitt von 3:50-3:53 min/ km an, den ich in Runde 3 und 4 aber nicht ganz halten konnte. Deshalb fehlten mir am Ende > 4 sec für eine Zeit unter 40 min. Aber der Lauf war als Vorbereitung für den HM in zwei Wochen trotzdem gut und zufriedenstellend für mich. Interessant war es, beim Elitelauflauf zuzuschauen. Das konnte ich auch noch mit einem ruhigen Auslaufen verbinden. Martin war in schnellen 37:07 im Elitelauflauf unterwegs, Frank hatte schon am Morgen seine 5 km in 19:30 abgespult und Jürgen und Udo liefen in dem letzten 10 km-Rennen des Tages fast gleichzeitig nach ca. 48 min ins Ziel. Insgesamt waren es trotz gelegentlichen Regenschauern gute Bedingungen. Auch eine Bratwurst oder ein Stück Kuchen waren nach dem Lauf noch möglich, was ich mir dann auch nicht verwehrt :-)

Die Strecke ist bekanntermaßen schnell und die Bedingungen waren bestens: Kühl und windstill. Vielleicht kann ich mir heute den Traum einer Zeit unter 37 erfüllen. Vom Start weg hatte ich ein hohes Tempo. Beim Bayer Kreuz Lauf ist es anders als bei anderen lokalen VL. Hier habe ich zunächst das Gefühl langsam zu sein weil nicht 10 oder 20 vor mir laufen sondern weit über 100. Daher war der erste Kilometer etwas zu schnell (3:34 min). Man ist

nie allein auf der Strecke, ständig überholen Läufer und man kann sich selber an andere herankämpfen und überholen.



In der zweiten Runde wurde es ruhiger und es bildete sich eine Gruppe. Diese war super, zusammen mit 2 Frauen und etwa 5 weiteren Männern hielten wir das Tempo, wechselten uns in der Führung ab und motivierten uns gegenseitig. Ebenfalls wurden wir durch viele Zurufe motiviert, vor allem für die beiden Frauen, aber auch Olaf und Udo feuerten mich an - DANKE.

Bei km 5 habe ich genau 18:30 und laufe absolut am Limit. Jetzt die zweite Hälfte nicht nachlassen, dann auf dem letzten Kilometer einen Endspurt und fertig ist die 36. Es wurde aber sehr schwer das Tempo zu halten. Am Ende der dritten Runde bin ich bereits am Stöhnen und Ächzen wie sonst erst kurz vor dem Ziel.

Ein paar Läufer der Gruppe haben sich ein paar Meter abgesetzt, ich schließe entschlossen wieder zu Ihnen auf, schließlich sind wir in der letzten Runde. Kurz vor km 9 geht es leicht bergab. 3 Männer und Nina Kunz nutzen den Schwung und sind schnell ein paar Meter von mir weg. Ich versuche dran zu bleiben aber es geht einfach nicht, ich pfeife



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:

10.03. Kandel, NeitzelB+A
10.03. Erfstadt, Kyron
16.03. Rodenkirchen, LennartzBi
17.03. Bensberg, Menzel, Tesch, KucherO
17.03. Friedberg, Oberndörfer
23.03. Ibbenbüren, LennartzBi
30.03. Erpel, LennartzBi, Lohren-gel
07.04. Freiburg, Tesch
14.04. Bonn, SohniT, KucherA+O, Kyron, Köster, WiemkerM, Brendel, Oberndörfer
28.04. Dresden, KucherA+O

Wer feiert seinen Geburtstag?

05.03. Corinna Pehike	34 Jahre
09.03. Harald Müller	46 Jahre
12.03. Ingrid Lennartz	73 Jahre

12.03. Rolf Köster 50 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

Noch Startkarten für:

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)
26.05. Refrath (4)

(In Klammern Restkontingent)
 Weitere Veranstaltungen bitte nachfragen.

2. Vorsitzender : Birgit Lennartz
 : Jürgen Steimel

Geschäftsführer : Udo Lohngel
 Kassierer : Wolfgang Menzel

bereits wie ein kochender Kessel. Jetzt der leichte Anstieg vor der Zielgeraden – zum Glück den Abstand gleich gehalten. Auf den letzten 300 m noch mal alles geben, ich komme den anderen wieder näher und kann noch einen Mann knapp überholen. Ziel, fertig, ich habe selten so lange gebraucht um wieder Luft zu bekommen. 37:07, genau eine Sekunde langsamer als mein schnellster 10 km Straßenlauf vor 6 Jahren in Paderborn. Das war ein super Rennen, so schnell war ich lange nicht mehr. Aber irgendwie dann doch ein paar Sekunden zu langsam. **Martin**

Ich bin richtig kaputt, habe mich lange nicht mehr so verausgabt. War nicht mehr in der Lage auszulaufen, mir war es richtig schlecht bin aber zufrieden. Die ersten Fünf in 24:10 und die zweiten Fünf in 24:16. Bis Kilometer acht, lief ich jeden Kilometer zwischen 4:45 und 4:50 Minuten. Die letzten beiden Kilometer, waren 5- 10 Sekunden langsamer. Im Regelfall kann ich am Ende noch zulegen, aber wie gesagt, war nicht mehr drin. **Jürgen**

PROTOKOLL zur Jahreshauptversammlung der **LLG St. Augustin** am 24. Februar 2013 im Restaurant „En de Kohweed“ in Sankt Augustin-Menden, Siegstraße 8
 Beginn: 17.10 Uhr, Ende: 17.55 Uhr
 Anwesend: 25 Mitglieder
 Protokollführer : Udo Lohrengel

1. Bericht des Vorstandes

- Begrüßung durch die Vorsitzende und einführende Worte.
- Es wurde festgestellt, das satzungsgemäß zur Versammlung eingeladen worden war, und die Tagesordnung fristgerecht verschickt worden ist und kein Einspruch gegen die Tagesordnung erhoben wurde.
- Feststellung der Anzahl der Stimmberechtigten und Benennung eines Protokollführers.
- 86 Ausgaben (100 Seiten) der VN haben das Jahr 2012 skizziert und zusammen getragen.
- Geschäftsführer entschuldigt einige Mitglieder.
- Vorstellung anwesender Mitglieder, die im letzten Jahr der LLG beigetreten sind
- Mitgliederentwicklung 2012
- LLG HP 88.000 Zugriffe (66.500 bis 2012)

2. Kassenbericht und Bericht der Kassenprüfer

Die Einnahmen-Ausgabenrechnung für 2012 wurde durch den Kassierer mit den wesentlichen Zahlen vorgetragen. Die Kassenlage ist auch weiterhin stabil. Kassenprüfer Harry Bergold berichtete, dass die Prüfung der Kasse durch ihn und Bettina Knappe am 21.02.2013 keine Beanstandungen ergeben habe.

3. Entlastung des Vorstandes

Harry Bergold fungierte als Versammlungsleiter und Fragesteller an die Versammlung, um über die Entlastung des Vorstandes abstimmen zu lassen. Entlastung des Kassierers mit 1 Enthaltung. Entlastung des Vorstandes mit 4 Enthaltungen (Vorstandsmitglieder).

Nach Rücktritt Veranstaltungswart Harry Bergold musste eine Neuwahl durchgeführt werden. Vorgeschlagen und mit einer Enthaltung wurde Frank Kyrion als neuer Veranstaltungswart gewählt

4. Beschlussfassung über vorliegende Anträge

Es lag der Antrag vor, zukünftig eine Aufnahmegebühr von 10 Euro zu erheben. Der geringe Jahresbeitrag von € 15 deckt zwar die laufenden Kosten, kann aber die mit der Aufnahme eines Neumitgliedes entstehenden Kosten nicht auffangen. Dem Antrag wurde einstimmig zugestimmt.

6. Verschiedenes

- Jahresausflug 2012 ins Sport-und Olympiamuseum nach Köln und Segwayfahren.
- Weitere Großauftritte wurden angesprochen wie Reebok Womens Run, Weihnachtssessen oder Crossmeisterschaften.
- Würdigung verschiedener Mitglieder für ihre Arbeit im Vorstand oder an anderer Stelle.
- Vereinsausflug 2013. Erste Vorschläge gesammelt.
- Trainingsorte/-zeiten.
- Vereinstextilien
- Abschließend wurde eine Gratisstartnummer für den Köln-Marathon verlost. Gewonnen hat Olaf Kucher.

gez. Birgit Lennartz, Vorsitzende

gez. Udo Lohrengel Geschäftsführer/Protokollführer

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 för 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

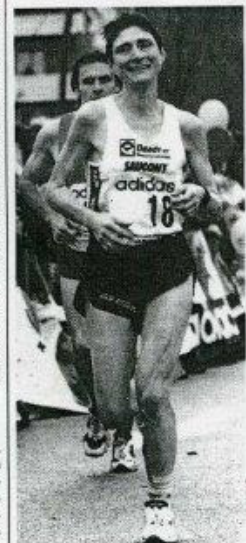
Wir sind immer noch klar über 100 Mitglieder, was für einen reinen Lauf- also Ausdauerverein stattlich ist. Gleichwohl werden wir alle seit Jahren älter und das Durchschnittsalter im Verein steigt natürlich mit. Aber richtig schön, wertvoll und spannend wäre eine Mischung von vielleicht 30 Jahren bis 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 Werben möglichst aus dem näheren Umfeld bis Rhein-Sieg-Kreis kommen, damit Kontakt gewahrt werden kann. Alle, die sich erfolgreich daran beteiligen, werden besonders bedacht.

Die Favoriten siegten
 Westdeutsche Meisterschaften

Mit Carsten Wunderlich (LG Kindelsberg-Kreuztal) und Birgit Lennartz (LLG St. Augustin) setzten sich bei den Westdeutschen Marathonmeisterschaften, die im Rahmen des 15. Internationalen Steinfurt-Marathons ausgetragen wurden, die beiden erklärten Favoriten durch. Der 25jährige gelernte Bäcker Carsten Wunderlich, der zur Zeit auf dem zweiten Bildungswege sein Abitur macht, feierte seinen ersten Marathonsieg überhaupt, doch sein erklärtes Ziel, die Zweieinhalb-Stunden-Marke zu unterbieten, verfehlte er knapp. Das Ziel erreichte er nach 2:30:15,7. Bereits nach drei Kilometern hatte er sich aus einer vierköpfigen Spitzengruppe gelöst und legte die verbleibenden 39 Kilometer im Alleingang zurück. Allerdings mußte er auf den letzten Kilometern dem Tempo doch Tribut zollen. Den bestehenden Streckenrekord des Belgiern Jean-Paul Praet verfehlte Carsten Wunderlich um über fünf Minuten. Sein Saisonziel lautet nun: Bei einem der großen Stadtmarathons unter 2:25 Stunden bleiben. Seit dem Essen-Marathon 1997 steht die Bestzeit von Carsten Wunderlich bei 2:27:28 Stunden.

stützung bei der Abwicklung der Visaformalitäten. Die Visa wurden ausgestellt und auch in Anspruch genommen, doch in Steinfurt tauchten die schnellen Nordafrikaner nicht auf. „Das passiert uns kein zweites Mal“, meinte der enttäuschte Organisationsleiter Klemens Niehues, der sich aber über 1195 Meldungen zum größten Marathon in Westfalen freuen durfte.

Werner Zeretzke



Lennartz' 1111. Wettkampf

Auch Birgit Lennartz, vielfache deutsche Meisterin über 100 Kilometer und aktuelle Europarekordlerin über diese Ultradistanz, konnte in Steinfurt ihr vorgelegtes hohes Tempo auf der zweiten Streckenhälfte nicht durchhalten. Bei Kilometer 25 deutete noch alles auf einen neuen Streckenrekord hin, letztlich verfehlte sie diesen mit 2:50:44,4 Stunden ganz deutlich. Die 32jährige Diplom-Sportlehrerin und angehende Krankengymnastin reflete sich zum Schluß regelrecht ins Ziel. „Mir fehlt noch das Tempotraining“, erklärte Birgit Lennartz. „Bei Kilometer 29 bekam ich schwere Beine“. Sie bestritt in Steinfurt übrigens ihren 1111. Wettkampf.

Beendete den 1111. Wettkampf ihres Lebens mit dem Westdeutschen Meistertitel: Birgit Lennartz Foto: Kiefner

Ergebnisse

Burgsteinfurt (21.3), 15. Steinfurt-Marathon und westdeutsche Meisterschaften.
Männer: 1. Wunderlich (LG Kindelsberg-Kreuztal) 2:30:15,7, 2. Dock (TSV Wanne) 2:32:47,1, 3. Pfeifer (Laufteam Unna) 2:35:06,3, 4. Dr. Lesznicki (SuS Schalke 96) 2:36:25,7, 5. Kussel (TV Werne) 2:38:32,9, 6. Garding (SuS Schalke 96) 2:40:51,0, 7. Thamm (SuS Schalke 96) 2:40:57,6, 8. Karschn (Lauffreunde Bönen) 2:41:51,2.
Frauen: 1. Lennartz (LLG St. Augustin) 2:50:44,4, 2. Möhlensiep (SuS Schalke 96) 2:56:15,3, 3. Quest-Altröge (LG Lage-Datmold) 2:56:29,8, 4. Schmiemann (ESV Münster) 3:01:35,3, 5. Reiche (SV Bergisch Gladbach) 3:03:21,9, 6. Schönher-Höischer (Laufteam Unna) 3:10:09,3.

Was geschah vor 15 Jahren? Entnommen: LLG Jahrbuch 1998

23. Volksradfahren
 am 28.04.13
 27 km Start: 10-11 Uhr
 und
 29. Mendener RTF über
 41, 71 und 114 km
 Start 8-10 Uhr

Lennartz
 2. Vorsitzender : Jürgen Steimel

Geschäftsführer : Udo Lohrengel
 Kassierer : Wolfgang Menzel

Veranstaltungswart :
 Frank Kyrion