

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

Vereinsnachrichten 18-13

Lohmar, 02.04.2013

39. Ruppichterother Osterlauf am 30.03.13 mit **Herbie** im HM und **FrankK und Sigg** auf der 10,5 km-Strecke. In R'roth läuft man nicht, wenn man Zeiten im Kopf hat, dort läuft man – mit -, weil man entweder hügelige Waldwege, Landschaft oder auch Radwegelaufen mag oder weil man vielleicht mit dem gemeinsamen Laufen auch ein gemeinsames Training für andere läuferische Herausforderungen sehen/verbinden kann. Aber ebenso denkbar ist es auch Tradition dort zu laufen, denn seit nunmehr 38 Jahren besteht die Veranstaltung und Sigg fährt seit Menschengedenken zum Eiersuchen nach R'roth. Auf jeden Fall ist es völlig richtig, ortsnahe Veranstaltungen durch Teilnahme zu unterstützen, denn die werden ja zuvorderst für uns angeboten.

Bei Temperaturen, wie wir sie sonst nur Anfang Dezember beim Nikolaus-Waldlauf kennen, trauten sich zunächst nur gut 100 sich anzumelden. Zu ihnen gesellten sich, dank Aufheiterung, noch gut 60 kurz entschlossene Laufbegeisterte. Im Ziel konnte der Osterhase an insgesamt 145 Teilnehmer ein Osterei verteilen.

Das Wetter war zwar frisch, aber kein Wind störte, was schon selten genug da oben auf dem Plateau der Fall ist. Die zu belaufenden Wege waren in bestem Zustand und so konnten die 95 Erwachsenen ihr Bestes geben. 6 Wald-runden ergeben 9,45 km, wo man häufig die Konkurrenz sehen und bestaunen kann, aber auch sehr gut in der Lage ist, das Rundentempo rechtzeitig zu reduzieren oder auch zu minimieren, bevor es der Körper tut.

Die Kurzstrecke über 2 Runden, also 3,15 km wurde nur von einer Handvoll belaufen. Gleichwohl ist auf das besonders gute Ergebnis von FrankR hinzuweisen, der in 12:21 vor allem sich erfreute.



38. Osterlauf

am 30. März 2013 auf der Erpeler Ley

33. DKV-Mannschaftslauf 3. Mai 2013

15 km Mannschaftslauf für 5er Mannschaften. Start und Ziel ist an der Jahnwiese, hinter dem Sportpark Müngersdorf. Diesjähriges Motto lautet "...och 2013 laufe mer für uns kölsche Pänz !"



DKV-Mannschaftslauf

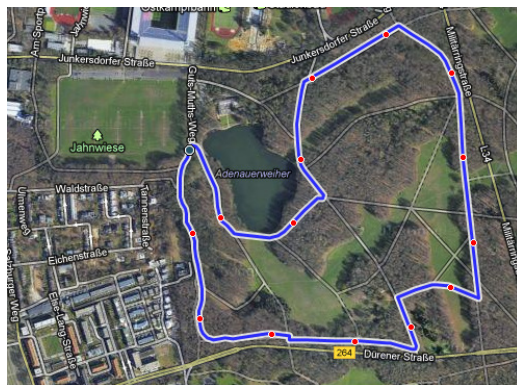
Laufen Sie schon

3,750 km Rundkurs an, welcher viermal zu durchlaufen ist. Die Strecke besteht zu 90 Prozent aus festen Waldwegen.

Von der LLG bilden
Martin Oberndörfer
Olaf Kucher
Klaus Braun
Thorsten Sohni
Norbert Tesch
eine homogene Mannschaft.

Dazu haben sich noch Antje Kucher, Birgit Neitzel und Sigurt Zacher gemeldet.

Weitere Interessenten bitte recht bald bei mir lennartz@marathon-und-mehr.de melden, damit wir evtl. doch mit 2 Teams antreten können. **Birgit**



Porz-Zündorf Reinhard Schreiner verbessert sich auf der 10 km Strecke um 2 Minuten auf 45:31 und belegte damit in der M 45 einen Vorderplatz. Birgit Lennartz absolvierte bei gleicher Veranstaltung einen Tempodauerlauf über 10 km und kam nach 38:27 ins Ziel. Es reichte noch zum 2. Platz in der Frauenwertung.

Kapstadt Birgit Lennartz und Thomas Lang unter 8.500 ganz vorne. Der 56 km lange Two Oceans-Marathon in Kapstadt wurde für Birgit Lennartz zu einem großen Triumph. Knapp von der Vorjahrsiegerin geschlagen wurde sie unter einigen Dutzend Top-Läuferinnen Zweite. Ihre Zeit von 3:52:53 h war sehr gut, was man anhand der Marathondurchgangszeit von 2:50 erkennen kann. Auf dem Weg zum Marathonpunkt waren bereits 850 Höhenmeter zurückzulegen. Gegen die siegende Angelina Pitso aus Pretoria (Marathonbestzeit 2:31) gab sie sich erst bei km 48 geschlagen.

Thomas Lang von der Troisdorfer LG wurde zweitbester Europäer und kam auf den 37. Platz in 3:29:43. Er lief zunächst ein zurückhaltendes Rennen, was ihm ermöglichte, auf den letzten 8 km noch um 8 Plätze vorzulaufen. Der Deutsche Meister (DUV) und Rekordhalter im 50 km Straßenlauf trat auch weiterhin für die längeren Strecken, wo man ihm noch manche Überraschung zutrauen darf.

Wernigerode Zur traditionellen Harzquerung von Wernigerode nach Nordhausen über 51 km traten LäuferInnen der LLG St. Augustin und des LT Spich an. In der Frauenklasse siegte einmal mehr Birgit Lennartz in 4:08. Als Dritte konnte sich Ulrike Steeger vom LT Spich auf 3:16 verbessern. Zu den Siegern gehörte auf dem 9. Platz und 3. in der Hauptklasse Bernhard Hassel in 4:03 und Siegfried Klein 2. in der M 55 in 4:21 h. Im Mittelfeld unter 250 Läufern kamen Uli Knab, Renate und Wolfgang Völkel und Eugen Kuntzmann (LT Spich) und Georg Zimny von der LLG St. Augustin ein.

Vor 15 Jahren
Entnommen: LLG Jahrbuch 1998

Rotterdam Bei seinem ersten ernsthaften Marathon konnte Andreas Tews mit einer Zeit von 2:49:30 überzeugen. Zum Jahresende strebt er eine Verbesserung auf eine Zeit unter 2:40 an.

Remagen Die Altersklasse M 65 beim Int. Straßenlauf von Remagen gewann Wolfgang Koppatsch in 42:01.

Husum Dietlinde Gutbrodt gewinnt die Altersklasse W 55 beim Regen- und Windmarathon in Husum in 3:29.

tsführer : Udo Lohngel
er : Wolfgang Menzel

Im April sind im Verein:

Jürgen Ziegert	18 Jahre
Reinhold Frank	16 Jahre
Marion Sohni	8 Jahre
Birgit Wilms	8 Jahre
Sigurt Zacher	7 Jahre
Uwe Niederprüm	3 Jahre
Alexander Reglin	1 Jahr

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

01.04. **Kerpen**, Kyriion
04.04. **Bonn**, Köster, KucherO
07.04. **Freiburg**, Tesch
14.04. **Bonn**, SohniT, KucherA+O, Kyriion, Köster, WiemkerM+Th, Brendel, Oberndörfer, Menzel, Maatz, Ziegert, Engels
20.04. **Gummersbach**, Oberndörfe
28.04. **Dresden**, KucherA+O
04.05. **Nürburgring**, BöttcherW
12.05. **Gelsenkirchen**, Lohngel
12.05. **Maastricht**, Oberndörfer

Wer feiert seinen Geburtstag?

02.04. **Dierk Vollmer** 72 Jahre
08.04. **Alexander Reglin** 37 Jahre
20.04. **Ursula Weitermann** 64 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:

14.04. Bonn (2)
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 (3)
26.05. Königswinter (4)
26.05. Refrath (4)
13.10. Köln (70)



(In Klammern Restkontingent)
Weitere Veranstaltungen bitte nachfragen.

Veranstaltungswart :
Frank Kyriion