

**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, 09.04.2013

**Vereinsnachrichten 19-13**



**Der Beueler 10er am letzten Donnerstag ist eine eckige Angelegenheit in der Rheinaue und keineswegs ein schneller Kurs.** Er hat kaum HÖM, ist dafür aber sehr windanfällig und der war an diesem Abend kalt, wie überall.

Trotzdem waren um die 1000 gekommen, diese Wettkampfmöglichkeit zu nutzen. Darunter auch **Olaf und Rüdiger**. Letzterer musste erkältungsbedingt passen und so hatte Olaf alles allein am Hals. 50-80 LäuferInnen kamen erst deutlich nach dem Startschuss an und hetzten hinterher. Sie waren Opfer der vortrefflichen Bonner Baustellenanordnung und Verkehrslenkung.

Viele kamen einfach nicht richtig in Tritt und betrachteten den Lauf als einen Test für die bevorstehenden läuferischen Bonner Großereignisse.



DAS Bonner Laufereignis des Jahres zeichnet sich ab und wird kommenden Sonntag um die 11.000 LäuferInnen, Freizeitgestalter, Mitmacher, Wellness- und Fitnessfreaks bewegen. Da sich das Durchschnittsalter der Läuferchaft bedrohlich der MW50 nähert, ist die Teilnahme der vielen Schulen aus Bonn und dem Umland zur Erhaltung des Laufsports wichtig, denn der eine oder andere bleibt ja hängen und man sieht ihn als Erwachsener im Ausdauersport.

**Dreitägige Marathon-Messe auf dem Bonner Münsterplatz**

Marathon- und Halbmarathonläufer, die noch kurzfristig beim Deutsche Post Marathon Bonn an den Start gehen möchten, haben ab Donnerstag, 11. April, noch die Möglichkeit, sich auf der Marathon-Messe nachzumelden. Eine Nachmeldung für den Marathon kostet 65 Euro, die Startgebühr für den Halbmarathon 50 Euro.

Die Marathon-Messe findet von Donnerstag 11. April bis Samstag 13. April auf dem Münsterplatz in Bonn statt. Hier können sich die Sportler und Bonner Bürger täglich von 10 bis 20 Uhr (am Samstag bis 18 Uhr) im 1.500m<sup>2</sup> großen Messezelt zum Thema Laufen informieren und hochwertige Laufutensilien erwerben.



Deutsche Post Marathon Bonn  
14. April 2013

Die LLG wird mit ca. 13 LäuferInnen an den Start gehen. Davon einige für ihre Firmen in Firmenteams, und werden sicher nicht auf Anhieb von jedem am Streckenrand erkannt werden können. Da sich ein ganz ordentliches bis überordentliches Wetter (zu warm?!) für den Sonntag ankündigt, werden sicher noch mehr Zuschauer den Streckenrand säumen als in den Vorjahren, um die Wärme und Sonne zu genießen, mit einem Eis in der Hand, was max. das Applaudieren beeinträchtigen könnte.

Es ist ja wohl völlig klar, dass ich allen 11.565 Angemeldeten mit ihren ganz unterschiedlichen Zielen Erfolg und Freude wünsche, die der Laufsport seit ca. 50 Jahren (im Volkslaufbereich) zu verbreiten imstande ist.

**Birgit Lennartz gewinnt Harz-Lauf über 51 km**

**Sankt Augustin.** (fry) Bei der traditionellen Harzquerung von Wernigerode nach Nordhausen (51 km) konnte Birgit Lennartz (LLG St. Augustin) in 4:08 Stunden einen weiteren souveränen Sieg verbuchen. Mit einem Rückstand von acht Minuten folgte auf Rang drei Ulrike Steeger (LT Spich). Bei den Männern wurde in der Hauptklasse Bernhard Hassel Dritter (4:03), in M 55 Siegfried Klein (beide LTG/4:21) Zweiter. Im Mittelfeld unter 250 Läufern landeten Uli Knab, Renate und Wolfgang Völkel, Eugen Kuntzmann (LT Spich) sowie Georg Zimny (LLG). Weitere LLG-Erfolge hatte es zuvor in Porz-Zündorf (10 km) nach einem Tempodauerlauf mit Platz zwei für Birgit Lennartz (38:27) gegeben sowie einen Vorderplatz in M 45 für Reinhard Schreiner (45:31). In Husum gewann bei einem Wind- und Regen-Marathon in W 55 Dietlinde Gutbrodt (LLG/3:29), während beim 10 km-Straßenlauf in Remagen Wolfgang Koppatsch (42:01) in M 65 das Feld beherrschte. Schließlich konnte bei seinem ersten ernsthaften Marathon in Rotterdam Andreas Tewes (LLG) in 2:49:30 Stunden überzeugen.

**Lang war zweitbesten Ausländer**

MK. Nicht gerade von 0 auf 100 km, jedoch ein wenig überraschend schaffte Thomas Lang von der LG Bonn/Troisdorf/Niederkassel den Sprung in das „Ultra-Lager“ der 100-km-Läufer-Riege. Auf Empfehlung des Sankt Augustiner Ultra-Gespanns Udo Lennartz-Lohregel und Birgit Lennartz nahm der 23-jährige Langtrecker am diesjährigen „Two-Ocean-Marathon“ in Kapstadt, Südafrika teil.

Über 8200 Athleten gingen bei dem überaus populären Laufereignis früh morgens um 6 Uhr an den Start der 56 km langen Distanz. Thomas Lang, amtierender Deutscher Meister über 50 km, dem darüber hinaus eine Marathonbestzeit von 2:21:36 Stunden aus dem Jahr 1996 zu Buche steht, lief bei Temperaturen knapp unter 30 Grad 3:29:19 Stunden und kam als 37. ins Ziel und war Zweiter Nicht-Afrikaner. Der Sieger Fusi Nhlogo aus Afrika schaffte die 56 km in 3:11:30 Stunden, und überaus erfolgreich kam auch Birgit Lennartz von der LLG Sankt Augustin als 2. Frau in 3:52:53 Stunden ins Ziel.

Der Vorsitzende der Ultra-Athle-



ten Harry Arndt berief Thomas Lang dann auch prompt in die Deutsche Nationalmannschaft über 100 km, wo er am 19. Juni in Belgien über diese Distanz sein Stell-Dich-Ein geben wird. Thomas Lang: „Trotz einer eigentlich sehr geringen Vorbereitung für solch lange Strecken bin ich stolz und zufrieden. Wenn ich im Juni in Belgien die 100 km unter 7 Stunden laufe, habe ich alle Chancen mit auf die 100-km-Weltmeisterschaften nach Japan zu fahren.“

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:

07.04. Freiburg, Tesch
14.04. Bonn, SohniT, KucherA+O, Kyrion, 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, Lohregel
12.05. Maastricht, Oberndörfer

Wer feiert seinen Geburtstag?

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:

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
26.05. Refrath (4)
13.10. Köln (60)

(In Klammern Restkontingent)  
 Weitere Veranstaltungen bitte nachfragen.



Norbert war in Freiburg und lief Marathon. Die Geschichte dazu bald auf der HP.

Vor 15 Jahren  
 Entnommen:  
 LLG Jahrbuch 1998

1. Vorsitzende  
 2. Vorsitzender : Jürgen Steimel

Kassierer : Wolfgang Menzel

Veranstaltungswart : Frank Kyrion