

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, 25.04.2013

Vereinsnachrichten 22-13



Gut, es mag ja vielleicht, also eventuell, irgendwo auf der Welt eine Handvoll Kerle geben, die geringfügig besser aussehen als diese hier abgelichteten Drei. Aber eines ist ganz sicher, sie gehören zu den Schnellsten in der LLG, die sich

jeden Mittwoch auf der Bahn im Troisdorfer Aggerstadion darin bemühen, Kondensstreifen zu erzeugen. Frank tut es, um schon bald über 1500 m an die Fünfminutengrenze heranzulaufen. Was Klaus und Thorsten vorhaben ist mir nicht bekannt, aber es sieht richtig gut aus.

Letzten Mittwoch waren es attraktive 23° auf der Bahn und ein leichtes Lüftchen, mal von links, mal rechts, umspielte und bewahrte vor Überhitzung.

Nebenstehendes Foto, am gleichen Abend aufgenommen, zeigt uns Marion und Ulrike, die Cheftempomacher Udo über 1000 oder gar 2000 m vor sich hertreiben und mit kurzen Pausen Qualität auffälliges Laufvergnügen zeigen und verbreiten. Aber auch ihre kurzfristigen Ziele sind mir nicht bekannt.

Am Tempotraining auf der Bahn beteiligen sich natürlich noch weitere LLG'ler, weil es Spaß macht, weil relativ zügig Fortschritte spürt und sieht und weil es Zielen näher bringt. Natürlich kann man sich dem Tempotraining auch auf einer Waldrunde hingeben, was ebenso zu den gewünschten Ergebnissen führt.

Im Mai sind im Verein:

Helmut Maatz	17 Jahre
Frank Steinhauer	16 Jahre
Nadine Groß	4 Jahre
Corinna Pehlke	3 Jahre
Marion Wiemker	2 Jahre
Thomas Wiemker	2 Jahre
Klaus Brendel	1 Jahr

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

27.04. Hiddensee, LennartzBi
28.04. Dresden, KucherA+Ö
01.05. Mendig, Lohrengel
03.05. Köln, DKV-Lauf
04.05. Nürburgring, BöttcherW
05.05. Alfter, Ziegert
05.05. Hannover, Lichtenberg
05.05. Binz, LennartzBi
09.05. Köln, Reinisch
12.05. Gelsenkirchen, Lohrengel
12.05. Hürth, Kyron
12.05. Maastricht, Oberndorfer
21.05. Zülpich, Tesch

Noch Startkarten für:

- 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 (50)



(In Klammern Restkontingent)
 Weitere Veranstaltungen bitte nachfragen.

Wer feiert seinen Geburtstag?

26.04. Ernst Gust	72 Jahre
29.04. Marco Trinks	43 Jahre
03.05. Burkhard Vitt	65 Jahre
04.05. Hans Eisenhuth	72 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

Leichtathletik

Hendrik Simon Kreismeister

Iry Beim erstmals als Kreismeister ausgetragenen 10-km-Straßenlauf von Melpomene Bonn in Ippendorf dominierte eindeutig Hendrik Simon (LG Bonn/Troisdorf/Niederlassel). Der 29-jährige Langstreckler hatte bereits nach 4 km einen deutlichen Vorsprung herausgelaufen und siegte in 31:25 Min. mit acht Sekunden Vorsprung vor Said Ajmedar (SV Pädagogium) und dem LGBTN-Clubkollegen Hermann Ulrich (32:29 Min.). Trotz Verletzung gab es für Bernd Rieck (LGBTN/34:08 Min.) Platz 6 in der Kreiswertung. In Klasse M 40 holte sich Rainer Hoffmeister (Hennefer TV/38:29 Min.) Platz 5. Zuvor konnte in M 35 Hans-Jörg Kuck (LGBTN/37:02 Min.) als Vierter fallen. Auf Rang 2 landete in M 45 Arnold Pietras (LLG Sankt Augustin/36:04 Min.). Vierter wurde Udo Lohrengel (LLG/38:30 Min.). Als überlegener M 55-Sieger trumpfte Georg Kremb (LT Spich/39:51 Min.) auf vor Helmut Schneider (TV Neunkirchen/41:16 Min.). Platz 2 gab es in M 60 für Josef Kohn (TV Hangelar/42:32 Min.). In der Kreiswertung der Frauen belegte Kerstin Lenk (LLG/43:56 Min.) Platz 2.

Vor 15 Jahren Entnommen: LLG Jahrbuch 1998

Rhein-Sieg-Kreis zeigt

Siegburg. (ley) Deutsche Meister des Jahres 1997 en masse hat der Rhein-Sieg-Kreis zu bieten. In der Leichtathletik, im Radsport, im Reiten, im Rollstuhlsport, im Rudern, im Bogenschießen, im Tanzen und im Tischtennis gingen Titel an die Sportler zwischen Much und Rheinbach.

Bei der Ehrung des Kreises und der Kreisparlkasse in Siegburger Kreishaus hatte Landrat Franz Möller auf jeden Fall jede Menge Arbeit. Hinter den Meistern steht die große Schar der Breitensportler an der Basis: allein im Rhein-Sieg-Kreis rund 150 000 Sporttreibende in 550 Vereinen. Die Ehrungen:

Leichtathletik

Petra Lobinger (Mackenheim), Deutsche Meisterin im Dreisprung, Tim Lobinger (Mackenheim), Deutscher Meister und Hallen-Europameister im Stabhochsprung, Maximilian Bahn (Sankt Augustin/TLG), Deutscher Straßenlauf-Meister im Halbmarathon, Einzel und Mannschaft; Oliver Mintzlaff (Königswinter/TLG), Deutscher Straßenlauf-Meister Juniceen, Mannschaft; Gerd Fuggenpohl (Niederlassel/SpVg Lüssdorf/Ranzel), Deutscher Juniorenmeister im Halbmarathon, Mannschaft; Tobias Dolch (Bonn/TLG), Deutscher Cross-Vizemeister Junioren, Mannschaft; Thomas Lang (Leverkusen/TLG), Deutscher 50-km-Straßenlauf-Meister; Manfred Basche (Bonn/TLG), Deutscher Jugendmeister im Weitsprung; Ulrike Steeger (Troisdorf/FC Spich), Europameisterin über 100 km, Mannschaft, und WM-Teilnehmerin; Simon Usifo (Königswinter/TuS Ober- und Niederdollendorf), Deutscher B-Jugend-Vizemeister über 3000 m; Sebastian Nohring (Königswinter), Deutscher Zehrkampfmehrfach-Jugend A; Sabine Schulte (Niederlassel/SpVg Lüssdorf/Ranzel), Deutsche Hallenmeisterin im Stabhochsprung; Sabrina Loeckner (Niederlassel/SpVg Lüssdorf/Ranzel), Deutsche Schülermeisterin im Stabhochsprung; Birgit Lennartz-Lohrengel (Siegburg/LLG Sankt Augustin), Deutsche Meisterin im 100-km-Straßenlauf; Anke Drescher (Siegburg/LLG Sankt Augustin), Deutsche Vizemeisterin im 100-km-Straßenlauf; Nicole Kresse (Reinscheid/LLG Sankt Augustin), Deutsche Vizemeisterin im Marathon.

Leichtathletik

LLG-Aktive als bestes Team

EB Die 25. Austragung des Königsforstmarathons in Bensberg bei besten äußeren Bedingungen erlebte eine Rekordbeteiligung. Seit 15 Jahren konnte der Veranstalter Manfred Blasberg nicht mehr über 1500 Teilnehmer begrüßen. Im Feld der über 1000 Halbmarathonläufer konnte sich Birgit Lennartz durchsetzen und gewann in 1:27:03 Std. vor Astrid Benndorf vom TV Refrath. Ein sehr gutes Rennen lief Andreas Tews, der 4. im Gesamteinlauf mit 1:17:56 Std. werden konnte.

Im Marathonlauf war die LLG mit acht Läufern vertreten und gewann mit Bernhard Hassel, Wolfgang Schwark und Harald Müller alle die Mannschaftswertung. Auch die 2. Mannschaft mit Helmut Maatz, Alexander Rausch und Karl-Heinz Bergmann kam auf den 3. Platz. In der Einzelwertung war Helmut Maatz als Sieger der M 50 in 3:04:12,5 Std. am erfolgreichsten. Die besten Zeiten liefen Bernhard Hassel in 2:50:19 Std. (4. M 40) und Wolfgang Schwark in 2:58:21 Std. (5. M 40). Harald Müller streifte mit 3:01:51 Std. denkbar knapp die begehrte 3-Stunden-Grenze. Weitere Ergebnisse: Alexander Rausch 3:24:01 Std., Karl-Heinz Bergmann 3:39:18 Std.

Der in der M 65 (Jahrgang 32) für die LLG St. Augustin laufende Wolfgang Koppatsch lief über 10 km in 40:25 Min. eine grandiose Leistung, die in Deutschland nur von weiteren fünf Läufern geschaffert wird. Mit dieser Leistung erhofft er sich für die am 25. April stattfindenden LVN-Langstrecken-Meisterschaften über 5000 m eine Platzierung unter den ersten Drei.

Geschäftsführer :
 siederer :