

# 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, 21.05.2013

## Vereinsnachrichten 29-13

### Läuferabend der Troisdorfer LG am Freitag, 24.05.

|       | Männer | M35-45 | ab M50 | Fr    |
|-------|--------|--------|--------|-------|
| 19.50 | 400m   | 400m   | 400m   |       |
| 20.10 |        |        |        | 400m  |
| 20.20 | 800m   | 800m   | 800m   |       |
| 20.40 |        |        |        | 800m  |
| 21.00 | 3000m  | 3000m  | 3000m  | 3000m |

Bitte bei der Meldung die persönlichen Bestleistungen zwecks Laufeinteilung angeben.



### 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:

- 21.05. **Zülpich**, Tesch
- 26.05. **Siegburg**, EngelsA+H, Vogt
- 29.05. **Bonn**, LennartzBi, Reglin, BöttcherW
- 30.05. **Kevelaer**, Reinisch
- 02.06. **Köln**, Tesch, LennartzBi
- 07.06. **Biel**, WiemkerTh



### 8. Deichlauf am 17.05. – auf, über und um den Deich!

Eine neue Strecke wurde angeboten. Nicht mehr 2 mäßige Runden durch den Ort und am Rhein entlang, sondern ein, gem. Streckenplan ziemliches Hin und Her und es zu durchschauen, war einfach nicht möglich. So überließ es dann dem Zufall, wann und wo es zu Begegnungen mit dem Läuferfeld auf den vielen Runden und Wegen über die 10 km kommen sollte. Auch einige befragte Streckenposten verbesserten meinen Eindruck nicht.

1800 Anmeldungen und mit Masse Kinder mit ihren Eltern und Verwandten füllten das Gelände und sorgten für vielfältige Stimmung. Die LäuferInnen sah ich dann doch immer mal

### wieder, darunter **BirgitN und BirgitL sowie Achim.**

Schlechtes Wetter war für die Läufer nicht erkennbar, da Schreiber und Moderatoren, die alles nur aus der Zuschauerperspektive betrachten, nicht im Thema stehen. Es wurden nur die ersten 3 M+F geehrt und so viel erst deutlich später auf, dass die Zeitmessung mal wieder mit Problemen zu kämpfen hatte. An jedem Fuß ein zu befestigen Kontaktstreifen bringt evtl. mehr Sicherheit, ist aber auch zugleich Schwachpunkt. So lagen nach dem Start des 10 km-Feldes auf den ersten 300 m bereits 4 Streifen auf der Straße.

Unsere LäuferInnen zeigten sich in bester Stimmung und liefen in ihren AK weit nach vorne



### Noch Startkarten für:

- 26.05. Königswinter (3)
- 26.05. Refrath (4)
- 02.06. Salzkotten (2)
- 02.06. Köln (3)
- 21.06. Bensberg (2)
- 23.06. Windeck (2)
- 23.06. Bensberg (%)
- 25.07. Köln (4)
- 01.09. Köln (3)
- 07.09. Nürburgring (3)
- 13.10. Köln (27)



(In Klammern Restkontingent)  
Weitere Veranstaltungen bitte nachfragen.

### Wer feiert seinen Geburtstag?

- 21.05. **Uschi Günther** 47 Jahre
- 07.06. **Wolfgang Menzel** 58 Jahre

### TRAININGSZEITEN-/Orte:

|                    |                               |
|--------------------|-------------------------------|
| <b>Montag,</b>     | <b>18.00 Uhr</b> Mendon       |
| <b>Dienstag,</b>   | <b>18.30 Uhr</b> Rothenbach   |
| <b>Mittwoch,</b>   | <b>18.00 Uhr</b> Aggerstadion |
| <b>Donnerstag,</b> | <b>18.30 Uhr</b> Rothenbach   |
| <b>Samstag,</b>    | <b>10.30 Uhr</b> Aggerstadion |
| <b>Samstag,</b>    | <b>15.30 Uhr</b> Rothenbach   |

### Vorentscheidung schon nach vier Kilometern

Hendrik Simon Kreismeister – Claudia Welscher gewann bei den Frauen

**Bonn. (fry) Deutschlands erster Frauenaufsteiger Melpomene stand auch beim 6. 10-km-Lauf in Ippendorf in gutem Kontakt zu Petrus, der laufigünstige Temperaturen bescherte.**

Immerhin 246 Teilnehmer aus nah und fern hatten sich versammelt, als Melpomene-Vorsitzende Barbara Berk zum Start rief. Wenn der Streckenrekord (30:17) auch unangetastet blieb, entwickelte sich doch zunächst ein spannender Zweikampf zwischen Hendrik Simon (LGBTN) und Said Ajmedar (SV Pädagogium). Der Vorsprung des 29-jährigen LGBTN-Langstrecklers war bereits bei Kilometer vier so deutlich, daß die Vorentscheidung schon hier gefallen war. Simon wiegelte im Ziel ab: „Es hat mich schon irritiert, daß ich bei einem Volkslauf von Said ständig gejagt wurde. Auf dem feuchten Asphalt fehlte mir auch etwas das Tempotraining.“ Simon siegte souverän in 31:25 mit acht Sekunden Vorsprung vor Said Ajmedar.

Der Marokkaner, der noch in dieser Saison die 10 000 m auf der Bahn unter 30 Minuten bleiben will, wertete den Lauf als gelungenen Ausdauertritt. Mit Abstand folgte als Dritter Hermann Ulrich (LGBTN). Diese Reihenfolge war zugleich identisch mit der erstmals ausgetragenen Kreismeisterschaft. Auf Rang vier folgte M 20-Sieger York Nietfeld (Ski-Zunft Bonn) vor Rudolf Paulus (LT Ennert). Die Universitätsmeisterschaft sicherte sich der Gesamt-Achte Peter Krogull (33:58) deutlich vor Carsten Spellerberg (Altfierer SC/35:21). Während der M 40-Zweite Franz-Josef Schneider (Altfierer SC) auf respektable 36:09 kam

und M 50-Sieger Ulf Henke (LT Ennert) mit 40:03 zufrieden sein konnte, ließen die „Oidies“ aufhorchen – so in M 55 Georg Kremb (LT Spich/39:51), M 60-Sieger Dietrich Pernsch (LAV Bad Godesberg/40:10) und insbesondere dessen Klubkollege Peter Köhn in 40:28.

Den Kreismeistertitel bei den Frauen sicherte sich überlegen W 30-Siegerin Claudia Welscher (LT Ennert/38:56). Als Gesamtsiegerin trumpfte allerdings Birgit Rau (LC Euskirchen/37:16) auf. In der Kreismeisterschaftswertung folgten Kerstin Lenk (LLG St. Augustin/43:58) und Heidi Krall (LT Ennert/46:46). Den Titel einer Universitätsmeisterin holte sich unangefochten Karen Weigel (47:46). Kommentar von Barbara Berk nach einer gelungenen, sehr familiären Veranstaltung: „Wir haben Glück mit dem Wetter gehabt. Vor allem bin ich froh, daß die Kreismeisterschaft angenommen wurde, wobei ich hier auf eine Sogwirkung hoffe.“

### Ergebnisse

**Männer** (in Klammern Kreismeisterschaftswertung): 1. Simon (LGBTN/KM 1) 31:25; 2. Ajmedar (SV Pädagogium/KM 2) 31:33; 3. Ulrich (LGBTN/KM 3) 32:29; 4. Nietfeld (Ski-Zunft Bonn/KM 4) 32:40; 5. Paulus (LT Ennert/KM 5) 32:55; 6. Schneider (LT Ennert/KM 5) 32:59; ..9. Rieck (LGBTN/KM 6) 34:39; Altersklassen, männl.: Jugend (LC Euskirchen) 35:19; 2. Spellerberg (Altfierer SC) 35:21; 3. Dr. Jesser (Partisan Probsthof Bonn) 36:12; M 40: 1. Maczkiewicz (LC Euskirchen) 36:00; 2. Schneider (Altfierer SC) 36:09; M 45: 1. Spohr (LSC Maischeid) 35:48; 2. Pietras (LLG St. Augustin) 36:04; 3. Seifen (TV Neunkirchen) 37:05; 4. Lohrengel (LLG) 38:39; M 50: 1. Dr. Henke (LT Ennert) 40:03; 2. Frackenhohl (TV Wahlscheid) 40:03; 3. Börrgen (LC Bachem) 41:48; M 55: 1. Kremb (LT Spich) 39:51; 2. Schneider (TV Neunkirchen) 41:16; M 60: 1. Pernsch (LAV Bad Godesberg) 40:10; 2. Köhn (TV Hangelar) 42:32; M 65: 1. Köhn (LAV) 40:28; 2. Hess (LT Venusberg) 47:39.

**Frauen:** 1. Rau (LC Euskirchen) 37:16; 2. Welscher (LT Ennert/KM 1) 38:56; 2. Petersen (Luftthansa SV) 39:38; 3. Schmidt (Telekom Post-SG Köln) 41:52; ..6. Lenk (LLG/KM 2); ..9. Krall (LT Ennert/KM 3) 46:46; Altersklassen: W 40: 1. Kläber (Maischeid) 44:37; W 50: Berger (vereinslos) 47:17.

**Universitätsmeister:** Männer: 1. Krogull 33:58; 2. Spellerberg 35:21; 3. Weigt 36:41; Frauen: 1. Weigel 47:41; 2. Carrocci 51:38.

### Pfingstsportfest im Siegburger Mundorf Stadion am 20.05.

Was macht man so eine Woche oder 8 Tage nach einem Ma-

arathon? Alles mögliche ist möglich und Martin ging in seiner Stadt auf die Bahn, weil es so schön nah vor der Haustüre ist, 3000 so rasch vorbei sind, das Wetter nicht dauerhaft schlecht



war und weil sich die Beine danach anfühlten – 2 Stunden vor dem geplanten Start. Sein Start mit ca. 15 anderen, darunter auch einige Frauen, war frei von Wind und Regen, was auch das ganze Rennen anhielt. Die erste Runde in ca. 80 sec war flott, aber sie kam ihm flatter vor und das waren wahrscheinlich bereits die Vorboten noch nicht abgeschlossener Regeneration nach dem sehr erfolgreichen Marathon am 12.05. Die nachfolgenden Runden wurden sukzessive länger, zeitlich und 2000m in genau 7 min waren ein 3:30er Schnitt. Aber, wer Martin kennt, der weiß, dass er immer noch was auspacken kann und nach einer 87er Runde straffte er sich und holte auf den letzten 400 m alles raus, was für unter 10:30 nötig war und es gelang klar. Unter vorgenannten Umständen ein sehr gutes Ergebnis, das nur knapp über seinen bisherigen besten Zeiten lag.

**Vor 15 Jahren**  
Entnommen: LLG Jahrbuch 1998

Geschäftsnummer : Udo Lonrenger  
Kassierer : Wolfgang Menzel

Veranstaltungswart :  
Frank Kyron

GA 25.05.

LLG St. Augustin: Ihre gute Form unterstrich Nicole Kresse beim Sonsbecker Brunnenlauf über 10 km (36:50) als Dritte im Lauf der Frauen-Hauptklasse. Auch beim Duisburg-Marathon wurde Kresse Dritte und lief bei kühlem, regnerischem Wetter in 2:52:22 Stunden neue persönliche Bestzeit. (fry)