

Langlaufgemeinschaft Sankt Augustin Geschäftsstelle Feldstraße 4 D-53797 Lohmar-Inger

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, 26.06.2007

Vereinsnachrichten 37-07

1. Am Siegburger Michaelsberglauf nahmen am Streckenrand zahlreiche LLG'ler, am Rennen nur Birgit teil. Es war schön anzuschauen, wie das Pärchen bergauf, bergab die Meter absputzte und am Ende war Birgit Zweite in 40:09 hinter der davon stürmenden Marlen Günther.



2. **Borgholzhausen. Jürgen Steimel** nahm an der 32. Nacht teil, ganz auf der Höhe der Elite. Die rannten als Pfadfinder voraus und er hinterher. 5 engl. Meilen, was 8.045 m sind in schnellen 30:08 Min, als 2. M50/52/254
Die starke, aus mehreren Runden bestehend ist ziemlich wellig und deswegen ist die Zeit sehr gut. Der Lauf gehört zu den wenigen wirklichen Topläufen in Deutschland, nicht allein wegen der Anzahl der ausländischen Spitzenkräfte, sondern weil das Gesamtspektakel jedem Anspruch gerecht wird.



3. Zweibeiner galoppieren auf der Rennbahn in Köln-Weidenpesch

Am Abend vor unserer Abfahrt ins Wallis auf die Bettmeralp gönnte ich

mir noch ein besonders Vergnügen: 4,8 km auf der Galopprennbahn in Köln-Weidenpesch beim 2. Kölner Barfußlauf. Unbehuft waren 3 Runden á 1,6 km auf der Innensandbahn zu absolvieren. Die Strecke war frisch geharkt und gut zu laufen. Ich hatte die Befürchtung nach der ersten Run-

de mit tiefem Sand kämpfen zu müssen, aber dem war nicht so. Es war ein völlig neues Laufgefühl und machte Spaß mit dem Laufstil und dem Fußauftritt zu spielen und dabei den kühlen feinen Sand zu spüren. Nach 21:47 min erreicht ich als 4. im Gesamteinlauf und erste Frau das Ziel. 30-40 Sekunden muss man also pro Kilometer draufrechnen. Eine gut organisierte Veranstaltung, die wunderbar als Tempo-Kraft-Einheit in der Woche dienen kann. Ich habe es nicht bereut. Weiteres unter www.running-united.de

4. **Bensberger Frauenlauf** am 22.06. Bericht und Ergebnisse auf der Homepage.

5. **15. Spicher Zehner** am 23.06.07. Bernd Nitsche schreibt: *Auf regendurchweichter Strecke standen am Samstag 6 LLG-ler am Start des stark besetzten Spicher Zehners, dritter Lauf des Cups (insgesamt 5 Läufe). Einige mit Ambitionen für die Altersklassenwertung des Lauf-Cups. Uschi Weitermann zeigte dabei mal wieder ihre Klasse und dürfte sich den Cup mit nun 9 Punkten Vorsprung in der W55 kaum noch nehmen lassen (55:06/2.W55). Für mich sieht es jetzt auch wieder gut aus. Nach einer Pattsituation nach den ersten beiden Läufen konnte ich wieder vorlegen, mit einem vollen Punkt Vorsprung kann ich nun gelassen die beiden letzten Läufe angehen (38:28/3M.45). Für Burkhard Lennartz war die Strecke wie geschaffen: Match, nette Anstiege und Wurzeln auf der Strecke verhalfen ihm zu einer tollen Zeit (35:24/4.M40). Auch Gerhard Pohle war sehr zufrieden, gerade auch im Hinblick auf den anstehenden Start beim Jungfraulauf. Weiter wurden Marco Saraiva (39:24/10.M20), Harald Müller (45:09/30.M40) und Wolfgang Menzel (54:42/26.M50) unter den 342 ins Ziel gekommenen Läufern gesichtet.*

6. **22. Waldlauf des Logistiakamtes** der Bw in Sankt Augustin. **Wolfgang Menzel** schreibt: *Ich lasse mir natürlich keinen Wettkampf entgehen, der 200 m von meinem Büro entfernt seinen Start hat. 11,3 km waren auf 2 Runden durch den Niederpleiser und Birlinghovener Gemeindewald zu laufen. An die 200 Höhenmeter und leichter Sommerregen prägten das Wettkampfgesehen. Mit 63.37 war ich jetzt nicht besonders schnell; aber immerhin konnte ich den Amtschef deutlich hinter mir lassen und habe auf der 2. Runde noch 7 Läufer überholt. Da der Regen die Start-Nr. aufweichte und sich diese von selbst entfernte, war ein weiterer Schwierigkeitsgrad sich diese dreistellige Nr. zu merken, damit man gewertet wurde.*

Jubiläen-Ecke

Im Juli 07 sind im Verein:

Thomas Schmitz 3 Jahre

Wer ist wann u. wo für die LLG am Start/ gemeldet:
30.06. **Düsseldorf**, Lämmlein

Termine ++ Termine +

29.05. Troisdorf
30.06. Nickenich
08.07. Köln
08.07. Montabauer
14.07. Niederbreitbach
22.09.07 Vereinsausflug

Wer feiert aktuell seinen Geburtstag?

28.06. **Marion Sohni** 37 Jahre
29.06. **Jörg Schmidt** 41 Jahre
29.06. **Frank Steinhauer** 41 Jahre
30.06. **Dagmar Müller-Lennartz** 39 J.

Verbilligte Startnummern für zahlreiche Laufveranstaltungen und Strecken.
Bitte bei mir nachfragen. Udo

Bankverbindung: Kreissparkasse Siegburg, BLZ 370 502 99; KtoNr. 30 004 485

1. Vorsitzende : Birgit Lennartz-Lohrengel
2. Vorsitzender : Jürgen Steimel

Geschäftsführer : Udo Lohrengel
Kassierer : Wolfgang Menzel

Veranstaltungswart :
Konrad Waßmann