

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, 02.07.2007

Vereinsnachrichten 38-07



Marathon. Nur einen gewöhnlichen wollte er nicht haben, denn es ist sein 100. und da darf es auch nicht wundern, dass er mit der Startnummer 100 auf dem Bauch den Weg nach oben antritt. Wir drücken Dir die Daumen und empfehlen den Genuss nach den Gesetzen der Langsamkeit und Erdanziehungskraft.

1. Gisela Buslei machte letztes Wochenende einen kleinen Abstecher nach Süden, der in bajuwarischen Hauptstadt sein Ziel fand. Am dortigen 29. Münchener Stadtlauf sah man Gisela unter den 1763 Frauen, die das Ziel im HM erreichten. Start und Ziel am Marienplatz mit Massentrennung im Englischen Garten. 1:52:10 h und 245. gesamt, keine AK-Wertung haben den Ausflug gewürzt.

2. Wolfgang Menzel startet in wenigen Tagen in St. Niklaus/SUI zu einem Marathon, der ihn über Zermatt Richtung Gornergrat führt. Der Weg ist zeitweise etwas beschwerlich und dauert auch länger als ein gewöhnlicher

3. Fast unter Ausschluss von sportlicher und interessierter Öffentlichkeit fand der Lauf

„Rund um die Burg Wissen“ am 29.06. statt. Ausrichter TV Sieglar musste mit 9 LäuferInnen über 5 km und knapp 30 über 10 km vorlieb nehmen. Da der Lauf weder zur Volkslauf- noch zur Straßenlaufstruktur gehört, war auch nichts über ihn zu lesen, wenn man nicht von ihm wusste.

Harald Müller war auf der 5 km-Strecke unterwegs und über sein Tempo gibt das nebenstehende Bild beredtes Zeugnis. 21:28 war er für die wellige nasse Strecke unterwegs. U. li.: So sieht Harald aus, wenn er zum Stehen gekommen ist – oder war das vor dem Start?!

Über 10 km freute ich mich darüber, unseren Neuzugang aus Hennef, **Klaus Braun** am Start zu sehen.

Am Rothenbach gehört er schon seit einigen Monaten dazu, auch wenn er im Wiedererkennen und Behalten des Streckenverlaufes noch etwas schwächelt. Das traf bei den 10 km am Freitag absolut nicht zu, denn er kam nicht nur als 4. gesamt ein, er rannte unter 40 Minuten (39:56) was andeutet, dass er noch zu ganz anderen Leistungen fähig ist. Er läuft bei den Jungsenioren in der M40 und in den nächsten VN gibt es weitere Informationen.



Jubiläen-Ecke

Im Juli 07 sind im Verein:

Thomas Schmitz

3 Jahre

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

07.07. **Zermatt**, Menzel
 08.07. **Köln**, LennartzBi

Termine ++ Termine +

08.07. Köln
 08.07. Montabauer
 14.07. Niederbreitbach
 21.07. Düren
 29.07. Köln
22.09.07 Vereinsausflug

Wer feiert aktuell seinen Geburtstag?

04.07. Dieter Landstorfer 51 Jahre
05.07. Marion Bader 51 Jahre
06.07. Helmut Maatz 60 Jahre

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

4. 4. Himmelgeister (Düsseldorf) Halbmarathon am 30.06.07

Unter den 650 StarterInnen Franz **Lämmlein** mit seinem nie versagenden M55-Motor, der ihn auch in diesem Lauf sicher auf den 1. Platz in der M55 getragen und geschoben hat. Nach 1:25:55 h, 27./482/614MF war die Sache gelaufen.

Wie erklärt Franz seine Leistung: „*Habe die letzten Wochen etwas ruhiger gemacht, dafür letzte Woche eifrig Fliesen gelegt. Ein Ausgleichssport, der unbekannte Muskelpartien beansprucht und den Rücken ohnehin...*

Trotzdem bin ich Samstag den HM in Düsseldorf-Himmelgeist gelaufen, auch um die Verspannungen zu lösen.

Hat besser geklappt wie erwartet, hatte am Ende sogar noch ein Pfund drauf. Sollte vielleicht diese neue Trainingsmethode öfters mal einbauen...aber vielleicht war ich auch nur wieder heiß aufs Laufen...

Plane noch einige kürzere Läufe bis zum Monschau-Marathon.“

5. Wolfgang Koppatsch arbeitet weiterhin zielstrebig den Kalender Laufen in Rheinland ab und auf seiner letztwöchigen Tournee war er am 23.06. in Alsbach und schreibt: *Die Laufstrecke war nach unwetterartigem Regen teilweise schlammig.*

Mit 45:57 über die anspruchsvollen 10 km erreichte ich Platz 19 von 82 im Gesamteinlauf. Mit dieser Zeit lag ich noch 8 Sekunden unter meiner Vorjahreszeit.

27.06. in Lonnig. Noch mit schweren Beinen von Alsbach lief es auf der ebenfalls anspruchsvollen Strecke mit 47:05 über die 10 km nicht so gut.

*30.06. in Nickenich. Die LLG war außer mir noch durch **Ralf Kläser** vertreten.*

Ralf bewältigte die 15,8 km in 1:29:07 h und belegte Platz 24 in seiner Altersklasse bzw. Gesamtplatz 91 von 124.

Ich war wieder einigermaßen gut drauf und war mit 50:17 über die 10,6 km (Gesamtplatz 24 von 91) zufrieden.

Auf beiden Strecken waren ca. 220 Höhenmeter zu überwinden.

6. 23.06.07 Remmers Hasetal Marathon in Lönningen/Emsland

Auf der HM-Strecke auch Karl-Heinz Tews, der in der M55 gefürchtet wird, da er stets ein Anwärter für Podestplätze ist.

Seinem Ruf wurde er auch in Lönningen gerecht und er keulte die 21 km in 1:29:51 h herunter und wurde, wie befürchtet, 2.M55/57./691

7. Vor einigen Wochen lief ich 10 km in Dresden und nach allerlei Problemen an den Laufwerkzeugen, war ich mit mir und 42:58 zufrieden. Dann lief Gerhard Pohle in Brühl 42:25 und ich fand daran so wenig Gefallen, dass ich mich Anfang Juni in Wesseling auf die Straße stellte und die 10 km in 42:11 lief. Die Welt war wieder etwas in Ordnung. Dann passiert das schier Unfassbare. Gerhard läuft auf der nicht leichten Strecke in Spich eine 41:38 und ich habe wieder das Nachsehen. Nun suche ich nach einer Rückenwindstrecke, gerne mit leichtem Gefälle, die mich auf 41:30 trägt, damit ich wieder besser schlafen kann, denn mit Franz Lämmlein, Karl-Heinz Tews und Gerhard Pohle ist die M55 in der LLG brutal gut besetzt. 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