

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, 27.08.2007

Vereinsnachrichten 48-07



1. Der Triathlon in Hückeswagen ist aus meiner Sicht gut gelaufen, obwohl ich beim Laufen ein paar Probleme mit der Atmung hatte. 1:12:01 h über 500m Schwimmen, 20 km Rad und (ca.) 5 km Laufen waren für mich eine gute Zeit und mehr als 10 min besser als 2005. Besonders schön war es, Karin und Gerd Dürr dort zu treffen. Gerd startete (als Läufer) gemeinsam mit zwei Freunden in der Staffel "oldiesbutgoldies" über die gleiche Distanz und benötigte mit seiner Staffel 1:11:08 h. Abgesehen von Zeiten und Distanzen ist der Triathlon im Bergischen Hückeswagen eine gut organisierte und schöne Veranstaltung, die in diesem Jahr zum 25. Mal ausgetragen wurde. Eine Triathlon-Veranstaltung hat sein eigenes Flair und man kann einmal über den (sportlichen) Teller-

rand schauen. Wenn sich LLG-ler bereit finden, könnten wir sicher auch einmal eine Staffel stellen. Gute Läufer haben wir, gute Radfahrer zum Teil auch und es soll sogar ein paar

Schwimmer unter uns geben ;-). Olaf PS: Der nächste Triathlon in der Region ist am 1.9. der Talsperren-Triathlon an der Aggertalsperre Gummersbach. (Bild von Karin Dürr)

2. **Uschi Günther aus Hennef**, am Rothenbach bereits als Black Beauty gut bekannt, hat sich der LLG angeschlossen und wir begrüßen sie in unseren Reihen.

Seit 2 Jahren schnürt sie die Laufschuhe und über die letzten 2 Monate sieht man sie am Rothenbach, zumeist dienstags. Im letzten Jahr lief sie die 10 km beim Mondorfer Weihnachtslauf mit und hat als Nahziel die Teilnahme an einem Halbmarathon ins Auge gefasst. Uschi ist sehr freundlich, nett und fröhlich und deswegen gut zu erkennen. Foto folgt.

3. Im 2. Durchgang der Bergisch Gladbacher Bahnlaufserie waren **Birgit Lennartz** und ich alleine von der LLG am Start. Wollte im ersten Lauf 5000 m abspulen, um Birgit im 2. Lauf zu unterstützen, aber die beiden Läufe wurden zusammengelegt. Es waren nicht ausreichend TeilnehmerInnen für beide Läufe vorhanden! Allerdings irrte der Veranstalter hier gewaltig, da ihm ca. 15 Teilnehmer durch den PC-Rost gerutscht waren. So standen dann 40 Nasen auf der Bahn, um gleichzeitig 12,5 Runden abzureißen. Es ging, wenn auch nicht gut, speziell für die Langsamen und besonders für die Schnellen. Die einen wurden ständig bedrängt und nach außen und innen gepiffen und die anderen hatten damit ihr Last, was Zeit und Energie kostete. Birgit lief flott los und war bei 3000 m schneller, als vor einer Woche bei den 3000 m. Allerdings brannte die Flamme danach deutlich kleiner und zwei 4-Min-Abschnitte drückten die mögliche Endzeit auf 19:13,89 Minuten. Sie war damit dennoch sehr zufrieden.

Mein Ziel war unter 21 Minuten. Nach 4 Runden brauchte ich eine „Erholung“ und blieb erstmal stehen und wollte rausgehen. Dann kamen, so nach 25-30 Sekunden, einige M65er und M70er vorbei und ich spannte mich daneben und auf den nächsten 2-3 Runden erholte ich mich wieder und hängte mich immer hinter den oder die, die gerade überholten. Der letzte km musste in 3:59 gelaufen werden, um unter 21 zu kommen, was dann auch in 20:58,37 knapp gelang. Ergebnis okay, Art und Weise weniger.

4. Am 07.10. geht es in Köln rund. Für den Marathon stehen bereits für die LLG in der Startliste:

1. **Christof Hess**

Jubiläen-Ecke

Im Sep 07 sind im Verein:

Jürgen Banse	14 Jahre
Heinz Günther	14 Jahre
Ernst Gust	14 Jahre
Matthias Hörmann	14 Jahre
Karl Lennartz	14 Jahre
Birgit Lennartz	14 Jahre
Burkhard Lennartz	14 Jahre
Ingrid Lennartz	14 Jahre
Heiner Lindner	14 Jahre
Udo Lohrengel	14 Jahre
Wolfgang Menzel	14 Jahre
Henning Ruhser	14 Jahre
Dieter Schuy	14 Jahre
Gerlinde Schuy	14 Jahre
Jürgen Steimel	14 Jahre
Tillmann Stock	14 Jahre
Georg Zimny	13 Jahre
Werner Bastian	13 Jahre
Rüdiger Hötger	7 Jahre
Olaf Kucher	5 Jahre
Gerd Dürr	4 Jahre
Anne Gerlach	4 Jahre

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

31.08. Bad Ems , LennartzBi
01.09. St. Goarshausen , Lennartz
01.09. Köln , Köster, Menzel
08.07. Siegburg , Lennartz
09.09. Köln , LennartzBi, Dürr

Termine ++ Termine +

31.08. Dierdorf
31.08. Bad Ems
01.09. Biesfeld
02.09. Köln
02.09. Düsseldorf
07.09. Bergisch Gladbach
08.09. Siegburg
08.09. Weibersburg
09.09. Köln
14.09. Wipperfürth
22.09.07 Vereinsausflug

Wer feiert aktuell seinen Geburtstag?

30.08. Klaus Heckmanns	48 Jahre
31.08. Henning Ruhser	63 Jahre
31.08. Gerhard Pohle	57 Jahre
01.09. Dieter Schuy	62 Jahre
02.09. Stefan Grund	45 Jahre

Verbilligte Startnummern für zahlreiche Laufveranstaltungen und Strecken.

Bitte bei mir nachfragen. Udo

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

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

Geschäftsführer : Udo Lohrengel
Kassierer : Wolfgang Menzel

Veranstaltungswart :
Konrad Waßmann

Für den **Halbmarathon**:

1. **Frank Kyrion**
2. **Carsten Nitschke**
3. **Burckhard Vitt**

Weitere Eintragungen in den nächsten Tagen zu erwarten. Wer mir noch nicht definitiv mitgeteilt hat, dass er mitlaufen will (Strecke?) sollte das umgehend bei mir anmelden, da es sonst teuer werden muss.

5. Wolfgang Koppatsch's letzter Auftritt fand in Neuhausel statt, die den 15. VL „Rund um den Kalterbachsee“ austrugen.

Es wurde eine neue Strecke angeboten, die 202 HöM auf 4,9 km auswies. Die 10 km riss er in tollen 45:09 ab und belegte den 32. Platz von 106.

Was die 45:09 Wert ist kann man daran ermesen, dass der Zweite seiner AK 1:37:20 h benötigt hat, also mehr als das Doppelte!

6. VI. Monte Sophia Lauf über 28,5 km in Niederzier am 25.08.07

Eines der läuferischen Highlights in der Region hatte sich Helmut Maatz ausgesucht. Die ehemalige Abraumhalde des Tagebaus, die Sophienhöhe, ist komplett bewaldet, hat Feuchtbiootope, zahlreiche Wanderwege und ist Das Ausflugsziel in der Region. Knapp 300 m muss man den riesigen Berg hinauf und hat insgesamt 350 HöM abzuarbeiten. Helmut Maatz benötigte für die Strecke 2:38:35 h, 8.M60, 205./414



7. In Dieringhausen, OT von Gummersbach von anlässlich des 80 jährigen Bestehens der neuen Aggerbrücke u.a. der Brückenlauf am 26.08. statt. Da ich ganz in der Nähe geboren und die ersten 10 Jahre aufgewachsen bin war es Pflicht dort dabei zu sein. Kurzum, es war ein tolles Erlebnis mit sehr, sehr vielen Eindrücken.

5,6 km (4 Runden á 1,4 km) waren zu laufen. Es ging in jeder Runde 600 m ansteigend, die von Runde zu Runde steiler wurden. Etwa 250 LäuferInnen waren auf der Strecke und es war schon ziemlich eng. Nach 23:15 war die Sache vorbei. 1.M55, 12. gesamt.

8. 7. Altenrather Heidelauf am 25.08.07. Der vorletzte Lauf aus dem VR-Cup 2007. Die erzielten Zeiten deuten an, dass die Strecke sehr viel Zeit kostet. Von daher sind 6 EURO Startgeld völlig in Ordnung!

Uschi Weitermann, Birgit Lennartz, Gisela Buslei und Bernd Nitsche sind im Cup aktiv. Bernd zeigte es seinen Mitstreitern und fegte in 39:48 als 2.M45, 11./158 über den Kurs. Uschi 2.W55 in 1:01:30, Gisela 3.W45 in 53:53 und Birgit als 1.W40 in 41:45.

Burkhard Lennartz, Klaus Braun und Wolfgang Menzel waren ebenfalls im Rennen und sehr erfolgreich.

Burkhard in 37:52, 4.M40, 6., Klaus in 42:51, 8.M40,33. und Wolfgang in 53:55, 6.M50

Über 5 km tobte sich **Harald Müller** in 21:36 als 3.M40 aus.

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