

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, 09.10.2007

Vereinsnachrichten 56-07

1. Erste Stimmen zum Köln-Marathon: **Christine Hülstrunk** schreibt: „Habe meine vorge-nommene Zeit erreicht und bin stolz auf mich. Das Wetter und die ganze Atmosphäre waren ja nur genial.“

Christine ist deutlich unter 2 h geblieben und lässt alle bisherigen Zeiten und Ergebnisse vergessen. Das wird sich auch über Marathon bezahlt machen, denn damit sind Zeiten von 4:15-4:25 h ziemlich möglich. In wenigen Wochen wird sie mit Carsten am Hawai-Marathon teilnehmen, der allerdings und absolut unter Genussaspekten absolviert werden soll.

Harald Müller schreibt: „Bin in Köln 3:40:49 h gelaufen und mit der Zeit sehr zufrieden. Hatte mir aufgrund fehlender richtig langer Einheiten (bin als längstes 8x um die 20 KM gelaufen) 3:45 h vorgenommen was sich als realistisch erwiesen hat.

Besonders happig fand ich die letzten Kilometer mit den Kopfsteinpflasterpassagen und der Deutzer Brücke, das war, als ich das letzte Mal in Köln lief noch anders, da war das Ziel am Dom.

Die Ergebnisse der übrigen LLG'ler sind seit Montag auf unserer HP zu finden

2. 21. VL des Lauftreff Baar am 03.10.07

Ganz in der Nähe von **Birgit und Achim Neitzel** bot es sich an, am Feiertag ein Ründchen mit anderen zu laufen. Der wellige HM kam da gerade recht und beide haben es richtig krachen lassen. Birgit war satte 15 Minuten schneller als 2006 und bereits nach 2:13:38 h im Ziel. Achim wartete dort, denn für ihn blieb die Uhr bei 1:38:59 h stehen.

3. **Wolfgang Koppatsch** lief am Feiertag beim 14. Welschbilliger Viezfestlauf auf und machte sich dort über die 10 km her. Allerdings war die Strecke noch schwerer als in den Vorjahren und überdies spürte er eine noch nicht abgeklungene Zerrung, die ihn erst nach 47:08 das Ziel sehen ließ. Bezüglich seines Ergebnisses von Hangelar schreibt Wolfgang, dass ihm ob seiner Verletzung ein Rabatt von 5 Minuten gewährt worden sei, denn 43:57 sei nicht zutreffend.

4. **Am 13.01.2008 geht es wieder rund.** Sicher hier auch aber besonders in Pulheim, wenn der 11. Pulheimer Staffel-Marathon ansteht. Schon jetzt ist sicher, dass die Sonne scheinen wird, wenn auch die Außentemperaturen winterlich zu werden drohen, aber in den vergangenen Jahren hat das keinem geschadet, denn im Ziel gab es ja Glühwein. Es ist eigentlich klar, dass die LLG auch in 2008 wieder mit 2-3 Mann-/Frauenschaften teilnehmen möchte. In diesem Jahr hatte sich Marion Sohni um die erforderlichen Vorbereitung und Absprachen bemüht. Bitte fragt sie alle beim nächsten Zusammentreffen mit ihr, ob sie auch für die kommende Austragung zur Verfügung steht.

Jubiläen-Ecke

Im Okt 07 sind im Verein:

Marianne Böttcher	13 Jahre
Ingeborg Krieger	13 Jahre
Bettina Knappe	9 Jahre
Karl-Heinz Tews	9 Jahre
Manfred Prokaska	8 Jahre
Achim Neitzel	7 Jahre
Gabi Schreiner	7 Jahre
Burkhard Vitt	7 Jahre
Stefan Grund	3 Jahre
Marlen Günther	3 Jahre
Thorsten Sohni	2 Jahre
Gaby Altenrath	1 Jahr

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

14.10. **Essen**, Lämmlein
14.10. **Bräunlingen**, LennartzBi
21.10. **Dresden**, KucherA+O

Termine ++ Termine +

13.10. Daleiden
14.10. Essen
14.10. Weilerswist
14.10. Weißenthurm
20.10. Hachenburg
21.10. Refrath
21.10. Königswinter
27.10. Meckenheim

Wer feiert aktuell seinen Geburtstag?

08.10. **Bettina Knappe** 43 Jahre
08.10. **Christof Hess** 43 Jahre
08.10. **Oliver Tönnessen** 42 Jahre



START

SYDNEY HARBOUR

5. Gerade bringt der Briefträger eine Postkarte vom anderen Ende der Welt. Aufgegeben hat dies Wolfgang Menzel, der es mal so richtig schön warm haben wollte. Er schreibt von seiner „Trauer“ nicht am Vereinsausflug teilgenommen zu haben, aber auch vom Vergnügen, das Land zu bereisen. Bei durchweg 40° ist ihm nur bedingt nach Laufen zu Mute.

6. Die neue Bekleidung (Vereinsjacken) ist geliefert worden und im Laufe der Woche fahre ich damit nach Köln, um das Vereinsensemble aufbringen zu lassen. Das wird noch mal ein Paar Tage dauern und dann erhalten die, die die Jacke bestellt haben, das derzeit beste Material, das allen Zwecken und Fällen gerecht werden kann.

70 502 99; KtoNr. 30 004 485

er : Udo Lohrengel
: Wolfgang Menzel

Veranstaltungswart :
Konrad Waßmann



Hangelar 2007 Bericht von Bernd Nitsche

Neben den „Langstrecklern“ in Köln fand sich am Samstag auch eine kleine aber feine Gruppe in Hangelar ein um bei tollem Laufwetter die 10km (169 Finisher) in möglichst kurzer Zeit zu bewältigen. Birgit begnügte sich allerdings als erste im Gesamteinlauf der Frauen in 43:47 mit einem Aufwärmelauf für den „Halben“ in Köln und genoss dabei die angenehmen Temperaturen und die An- und Abreise mit dem Rad. Zu aller Überraschung fanden wir mit Dieter Schuy einen gut trainierten Wiedereinsteiger auf der Strecke. Nach alternativen Trainingseinheiten auf dem Rennrad, zum Teil wurden mit Ernst Gust Strecken von über 100km absolviert, stand eine erstaunliche Zeit von 47:57 und ein zweiter Platz in der M60 zu buche. Wolfgang Koppatsch musste leider nach Leistenproblemen etwas zurücknehmen, sicherte sich aber in 48:57 (43:47 laut Liste falsch, der Handgelenkstransponder funktionierte wohl nicht



bei allen) wie nicht anders zu erwarten das Sieger T-Shirt in der M75. Gerhard Pohle rannte mit 41:12 (2. M55) eine Saisonbestmarke und erinnerte sich zusammen mit Birgit an jeweils aller erste Geh- und Laufversuche im damals heimischen Hangelar. Klaus Braun, unterstützt durch seine Frau und jüngsten Nachwuchs, freute sich über eine um 4 Sekunden verbesserte, neue Bestzeit in 39:50 (15. Gesamt). Mein Ziel war es endlich mal wieder eine Zeit unter 38 Min. zu laufen. Zum ersten mal nach der M35 gelang mir das in 37:20 (1. M45, 6. Gesamt), eine überraschend gute Saison kann damit ausklingen. Hangelar erwies sich mal wieder als eine attraktive Herbstveranstaltung bei der man nebenbei gute Zeiten erzielen kann.

Auf diesem Foto stehen ca. 100 Jahre laufende Jahre Erfahrung vereint beim Fachsimeln zusammen. V.l. Wolfgang Koppatsch, Gerhard Pohle und Bernd Nitsche.



Bernd kommt, respektive fliegt ins Stadion. Es wurde berichtet, dass man im Ziel ein Netz aufspannen musste, damit er zum Stehen kam.



Es ist schon wirklich erstaunlich, wie Klaus Braun mit diesem „Gepäck“ unter 40 Minuten laufen konnte. Man mag sich gar nicht vorstellen wie schnell er ohne sein könnte.