

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, 05.11.2007

Vereinsnachrichten 65-07

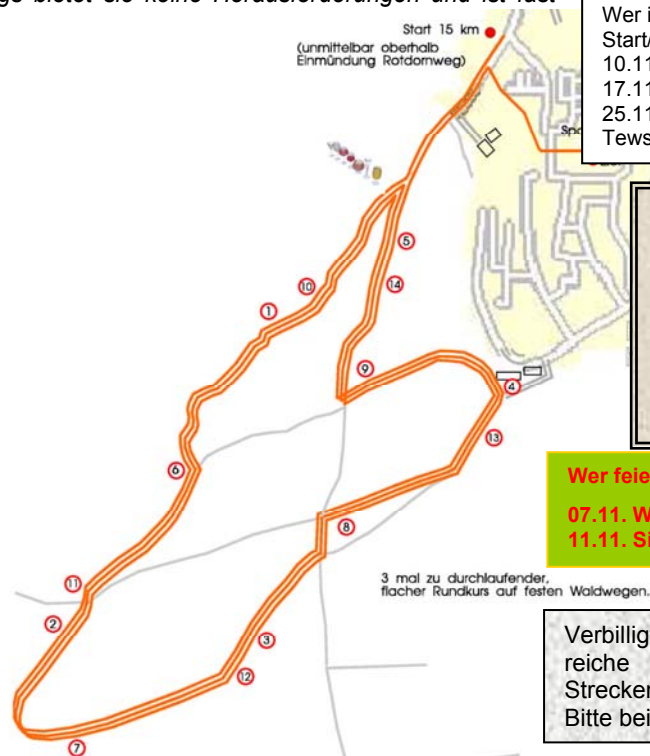
1. 23. Godesberger Herbstlauf am 03.11.07 über 15 und 5,9 km

Aus verschiedenen Richtungen strömten die LLG'ler zum Start. Konrad Waßmann schreibt: „Erneut war die Sektion Ahr unterwegs. Mit Ralf Kläser ging's zum Heiderhof Bad Godesberg. Dort trafen wir Wolfgang Koppatsch und Olaf Kucher. Wolfgang mischte die 5,9 km-Truppe gehörig auf. Wir anderen hatten uns für die 15 km gemeldet. Bei bedecktem aber trockenem Wetter stellten wir uns zum Start auf. Zunächst wurden die Aufgaben verteilt. Olaf sollte voraus laufen, um uns am Kuchenbuffet die besten Stücke zu sichern. Ralf sollte aufpassen, dass keiner nach hinten raus fiel und ich war fürs Mittelfeld eingeteilt. So kam es dann auch. Olaf wartete schon frisch geduscht auf uns. In 1:02:32 h, 10.M40, hatte er die Strecke abgeflogen. Ich habe die drei Runden in 1:13:51 h absolviert und Ralf (1:17:39 h) bildete wie abgesprochen kurz darauf die Nachhut. In der Sporthalle bei Kaffee und Kuchen wartete Wolfgang schon völlig entspannt und erholt auf uns. Hier stieß auch Frank Kyron zu uns, der heimlich in 1:08:34 h mitgelaufen war.“

Die Strecke ist gut zu belaufen. Allerdings bietet sie keine Herausforderungen und ist fast völlig flach. Da fehlten mir einfach die Berge.“

Auch Olaf Kucher griff nach Rückkehr sofort zur Tastatur und schrieb:

„Komme gerade vom Godesberger Herbstlauf im Ortsteil Heiderhof. Habe dort Wolfgang Koppatsch getroffen, der die 5,9 km Strecke in 26:32 Min gelaufen ist sowie Frank Kyron mit Frau, Ralf Kläser mit 2 Frauen (Bekannte vom Lauftreff) und Konrad Waßmann. Ralf, Frank, Konrad und ich sind über 15 km gestartet. Bis auf eine kleine Verzögerung am Start eine gelungene und gut organisierte Veranstaltung genauso wie der Godesberger Frühjahrslauf im März. Umziehen, warme Duschen, Kaffee und Kuchen, abschließendes Beisammensitzen vor und während der Siegerehrung, alles findet in der Sporthalle der LAV Bad Godesberg statt und bietet den Läufern sehr gute Bedingungen. Der 15 km Lauf wird auf einer 5 km-Runde durch den angrenzenden Wald ausgetragen, die 3-mal zu laufen ist. Die Wege waren trotz des vielen Regens sehr gut zu laufen, die Strecke ist nur leicht wellig. Nach dem Start bin min den ersten Kilometer angegangen. Etwa nach 2 km habe ich leicht das Tempo rausgenommen, da ich mir ein Tempo unter 4 min über 15 km momentan nicht zutraute. Bis dahin waren mir die Läufer, die unter 1 h laufen alle schon etwa 20-25 m voraus. In Runde 2 war ich plötzlich nach vorn und hinten ziemlich allein und versuchte weiter mein Tempo konstant zu halten. In der 3. Runde überholte ich schon einige langsamere Läufer. Ich war aber immer noch recht einsam unterwegs. Zwischen km 14 und 15 lief plötzlich ein geschätzter M55-er in hohem Tempo an mir vorbei. Als ich mein Erstaunen ausdrückte, klärte sich alles auf. Er machte nur eine Trainingsrunde, war aber so freundlich, mich noch ein paar Meter bis zum Abzweig zu ziehen. Als ich ins Ziel einlief blieb die Uhr bei 1:02:34 h stehen und ich war ziemlich alle. Heute war nicht mehr drin, soviel weiß ich. Aber Platz 10 in der gut besetzten M40 und Platz 16 insgesamt ist ja nicht ganz schlecht. Außerdem war ich über 15 km noch nie so schnell! Es war schön, nach dem Lauf noch mit den Anderen zusammen zu sitzen und sich auszutauschen. Bis zum nächsten Mal auf dem Heiderhof.“



Jubiläen-Ecke

Im Nov 07 sind im Verein:

Harald Müller	14 Jahre
Walter Müller	14 Jahre
Berthe Stock	14 Jahre
Wolfgang Stock	14 Jahre
Herbert Bergold	11 Jahre
Arnold Pietras	11 Jahre
Lothar Prang	10 Jahre
Jörg Schmidt	10 Jahre
Katja Ratte	8 Jahre
Rocco Lo Bartolo	6 Jahre
Antje Kucher	4 Jahre
Christine Hülstrunk	1 Jahr
Carsten Nitschke	1 Jahr

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

10.11. **Bonn**, Menzel, Zacher
17.11. **Porz**, LennartzBi
25.11. **Essen**, Lämmlein, Dürr, Tews

Termine ++ Termine +

10.11. **Bonn**
11.11. **Troisdorf**
11.11. **Neuwied**
17.11. **Köln**
24.11. **Bockenberg**
25.11. **Wiehl**
02.12. **Mondorf**
08.12. **Bockenberg**

Wer feiert aktuell seinen Geburtstag?

07.11. **Werner Gieseler** 48 Jahre
11.11. **Sigurt Zacher** 41 Jahre

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

ich relativ flott in 3:57

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

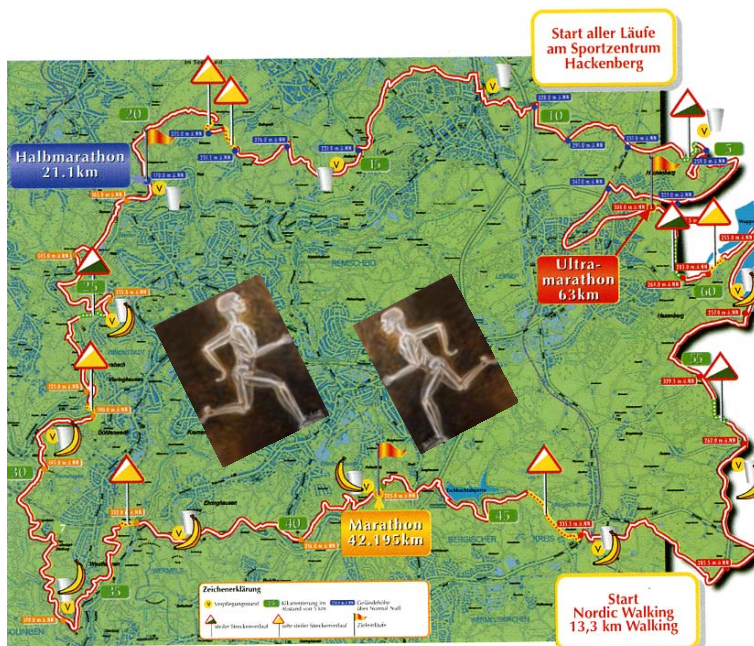
Veranstaltungswart :
Konrad Waßmann

Auch Harald Müller griff sofort zur Feder: „Wie schon letztes Jahr berichtet wieder eine sehr familiäre Veranstaltung mit volkstümlichen Startgebühren, zivilen Preisen für Kuchen und Co, außerdem war da auch Peter Köhn involviert, einstiger leider nicht mehr aktiver Spitzenaltersklassenläufer der bei meiner Teilnahme am 24 H Mannschaftslauf für die LT Ennert vor ungefähr 100 Jahren unser Team gemanagt hat. Einziger negativer Punkt ist, dass die Siegerehrung sehr hölzern abläuft. Mit meinem Ergebnis bin ich super zufrieden. Die 65:46 bedeuten eine Verbesserung von über 3 Minuten gegenüber dem Vorjahr und sind auch wesentlich schneller als die von mir angepeilten 67:30 - der Köln Marathon scheint sich positiv auf den kürzeren Distanzen auszuwirken.“

2. Gerd Dürr wohnt in Remscheid, ist von Beginn an der Organisation des Röntgenlaufes beteiligt und kennt die Strecke sehr gut, in Einzelteilen.

Er kam gerade aus USA zurück und fuhr quasi vom Flughafen zum Start, um die Strecke von 63 km auch mal am Stück kennen zu lernen.

Heute weiß er, dass die Idee nicht ganz so gut war, denn es gab doch einiges zu leiden. Dennoch muss man feststellen, dass die gelaufenen 6:37:05 h höchst beachtlich sind, denn er landete deutlich im ersten Drittel seiner AK und nur daran sollte man sich orientieren.



Karl-Heinz Tews, (Foto re.) ebenfalls Remscheider, liebt die langen Sachen und die 63 sollten es sein. 6:29:45 h brachten ihn in der M55 ebenfalls ins erste Drittel.

Der Rundwanderweg um Remscheid ist eine wellige Angelegenheit und von daher sind die Zeiten sehr hoch einzuschätzen.

Wenn auch zahlreiche Bänke den Weg um Remscheid säumen, so hat man Gerd und Karl-Heinz so entspannt nur 14-13 mal während der großen Runde so entspannt sitzen sehen!

3. Bensberger Bank Martinilauf am 03.11. in Bensberg.

7,5 km auf einem Kurs durch die hügelige Stadt. 3 Runden á 2,5 km. Wer Bensberg kennt weiß, dass es in der Ortsmitte unterhalb des Schlosses einen kurzen aber kräftigen Anstieg von 200 m gibt und der war – natürlich – Bestandteil der Strecke. 3-mal durften die ca. 300 LäuferInnen diesen Berg besteigen. Die Strecke besteht dort aus grobem Kopfsteinpflaster. Es ging gleich flott zur Sache, was ja nicht unbedingt Birgits Stärke ist. So fand man sie denn am ersten Berg auch so auf 7 oder 8. Mit jeder Runde änderte sich das Bild. Über 5 auf den 4. Platz vorgelaufen als 1.W40 und 4. Gesamt in 31:38 Min.

4. Sigurt Zacher, eigentlich Rothenbachinventar aber zurzeit verhindert, muss seit einiger Zeit arbeiten, wenn die anderen Feiern oder Laufen. Aber er lässt durchblicken, dass auch wieder bessere Zeiten kommen. Am WE hetzt er durch den Kottenforst und treibt Wolfgang Menzel vor sich her.

**Der Termin für die JHV 2008 steht.
Sie wird am Sonntag,
den 17.02. in Sankt Augustin Mülldorf stattfinden.
Näheres demnächst.**

uLo

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