

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, 12.02.2008

Vereinsnachrichten 09-08

1. Nordrhein Crossmeisterschaften am 10.02.08 in Dormagen-Straberg
Die Ergebnisse waren so schön wie das Wetter, lautete mein Fazit am späten Nachmittag auf der Heimreise von Dormagen.

Mit 3 TeilnehmerInnen und 4 Starts sowie 2 BetreuerInnen war die LLG vor Ort vertreten. Kaum Wind aber heftiger Sonnenschein hatte die kalten Nachttemperaturen vertrieben, als Natalie Tesch zu ihrem Lauf um 11.15 über 2 große Runden mit ca. 3,6 km antrat. Schon nach der Startgeraden lief sie taktisch klug weit vorne, um in der ersten langen Kurve innen laufen zu können. Das Stadion verließ sie in einer Führungsgruppe, bestehend aus ca. 10 Läuferinnen.



Norbert und Silvia Tesch, Birgit und ich waren auf der Strecke verteilt und gaben ihr alle nötigen Informationen. Nur laufen musste sie noch selbst und das ging ihr gut von der Hand bzw. den Füßen, da ausreichend lange Spikes ihr den nötigen Halt auf dem sehr mit Richtungsänderungen und etlichem Rauf und Runter gespickten Kurs gaben. Nach dem ersten schweren Waldstück hatte sie sich schon etwas vorgearbeitet, was auch wichtig für die Sicht nach vorne war. Nach dem Stadiondurchlauf ging sie an 7./8. Stelle in die 2. Runde und sah deutlich besser aus, als die anderen schon etwas eingesauten Geschöpfe. Da Natalie nie zu schnell angeht kann sie ihr Stehvermögen am Ende eines Rennens voll einsetzen und das tat sie auch hier und kam ganz knapp als 5., aber als 3. der WJB ins Ziel und man sah sie hernach bei der SE auf dem Treppchen. GrooöÙe Freude und zur Belohnung darf sie an den Deutschen Meisterschaften im Crosslauf am 09.03. in Ohrdruf teilnehmen und sollte auch dort eine Chance haben, unter die besten 10 zu kommen.



12:45 Birgits erster Auftritt.

In bester Stimmung und hochmotiviert ging Natalies Trainerin auf ihre ca. 4,4 km lange Strecke, die aus 1 kl.

und 2 gr. Rd. bestand. Zwei hatten es mächtig eilig und zogen davon. Birgit in einer 5er Gruppe dahinter. Nach der Hälfte

Ach, hier steht's ja!
 Wenn im Wald geschossen wird,
 dann gehen die Wildschweine in
 Deckung und Menschen rennen
 was das Zeug hält, sauen sich ein
 und sehen aus wie Wildschweine?
 Stimmt!

dieses Rennens war diese Grp nur noch die Hälfte und Birgit begann ihr deutlich bessere Ausdauer auszuspielen. Selbst im Wald und auf den Buckelpisten lief sie jetzt, getrieben von der Konkurrenz deutlich besser. Eingangs der letzten Runde konnte sie sich ca. 30 m absetzen, aber die spätere 4. schloss wieder auf und für ca. 1000 m, bis zum Zielstrich fighteten die Mädels, als ginge es um den Lotto Jackpot. Ein toller 2. Platz in der W40 war der Lohn für Birgit und schon im Ziel die Entscheidung, um 14 Uhr auch die Langstrecke in Angriff zu nehmen.



Jubiläen-Ecke
 Im Feb 08 sind im Verein:

Hans Eisenhuth	13 Jahre
Karl-Heinz Bergmann	11 Jahre
Klaus-Dieter Kucht	11 Jahre
Marianne Hohaus	10 Jahre
Franz Lämmlein	9 Jahre
Ursula Weitermann	8 Jahre
Ralph Pütz	7 Jahre
Norbert Dzialas	4 Jahre

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

10.02. **Dormagen**, LennartzBi, TeschNn
 02.03. **Leverkusen**, Nitsche, TeschN
 08.03. **Ohrdruf**, TeschN+n
 09.03. **Kandel**, NeitzelB+A

Termine ++ Termine +

10.02. Porz
 17.02. **Jahreshauptversammlung**
 17.02. Refrath
 24.02. Porz
 01.03. Koblenz
 02.03. Kärlich
 02.03. Leverkusen
 09.03. Erftstadt

Wer feiert aktuell seinen Geburtstag?
 11.02. Birgit Neitzel wird 45 Jahre

Bitte bei mir nachfragen. Udo



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



...r. 30 00
 ...ngel
 ...Menzel

weibliche Jugend B - 3600 m weibliche Jugend B

1. Klaassen, Lena	91 TSV Bayer Leverkusen	13:04
2. Platt, Stephanie	91 LAV Bayer Uerdingen/Dormagen	13:13
3. Tesch, Natalie	91 LLG St. Augustin	13:16
4. Klewer, Ina	92 SC Myhl Leichtathletik e.V.	13:26
5. Müller, Christina	92 TSV Bayer Leverkusen	13:30
6. Hensel, Laura	92 SC Myhl Leichtathletik e.V.	13:47
7. Müller, Laura	92 TSV Bayer Leverkusen	13:50

Seniorinnen W40 - 4400 m Langstrecke Seniorinnen W40

1. Meyer, Marlies	68 LG Rhein-Erft	16:44
2. Lennartz-Lohrengel, Birgit	65 LLG St. Augustin	17:11
3. Schmidt, Juliane	64 LG Kaarst	17:12
4. Schoofs, Erika	66 Turn-u.Spielv. Weeze	17:27
5. Bröer, Renate	64 ASC Düsseldorf e.V.	17:53
6. Bauer, Marion	67 Pulheimer Sportclub	18:38
7. Krings, Brigitte	66 Deutscher LC Aachen	18:44

14 Uhr, Birgits 2. Auftritt, 1 kl. und 3 gr. Rd.

Jetzt war nicht nur die Strecke länger sondern auch die Teilnehmerinnen deutlich jünger und aber auch Männer dabei, jenseits 40 wie unser **Norbert**, der sich früh in dem Rennen fand und seine Umgebung/Mitläufer nicht mehr wechselte. Seine gute Platzierung wird auch durch die gute Laufzeit unterstrichen. Cross ist allerdings auch eine völlig andere Laufwelt, da höchst unrhythmisch und als Kraftausdauerdisziplin für viele fremd. Bis man dafür ein Gefühl entwickelt hat, bedarf es einiger Läufe in eben solchen Terrains.

Birgit lief als 10. aus dem Stadion und in der Folge ackerte und rackerte sie sich Platz für Platz weiter vor. Ca. 1,5 km vor dem Ziel lag sie auf dem 6. Gesamtplatz, den sie bis ins Ziel gegen weitaus jüngere Mädels verteidigte.



Frauen - 6200 m Langstrecke Frauen - 6200 m Langstrecke

1. Müller, Lisa	85 ASV Duisburg	22:47
2. Leschnik, Claudia	81 Aachener Turngemeinde	23:11
3. Kunz, Nina	81 Aachener Turngemeinde	23:27
4. Lennartz-Lohrengel, Birgit	65 LLG St. Augustin	24:41
5. Maschmeier, Marie-Luise	79 Aachener Turngemeinde	24:53
6. Herrig, Denise	86 LG ASV DSHS Köln	25:15



Senioren M45 - 6200 m Langstrecke Senioren M45 - 6200 m Langstrecke

1. Schmitz, Roland	63 VFB Alemania Pfalzdorf	21:03
2. Feldhoff, Bernd	62 TSV Aufderhöhe Solingen	21:10
3. Stephan, Bernd	61 Lauf-Club Duisburg	21:47
4. van Dongen, Werner	59 TSV Weeze 1910/19	22:02
7. Redlich, Michael	61 TuS Weiershagen-Forst	22:59
12. Cramer, Friedel	60 Alfterer Sportclub	23:31
13. Anuschewski, Frank	62 LAV Oberhausen	23:39
15. Hardt, Martin	60 TV Refrath	23:43
16. Tesch, Norbert	59 LLG St. Augustin	23:47
17. Küpper, Michael	60 Lauf-Club Euskirchen	23:54

Norberts brutales Renntempo, siehe Foto unten, hat die Konkurrenz in die Knie gezwungen!



se Sieburg, BLZ 370 502 99; KtoNr. 30 004 485

1. Vorsitzen
2. Vorsitzen

Geschäftsführer : Udo Lohrengel
Kassierer : Wolfgang Menzel

Veranstaltungswart :
Konrad Waßmann

2. **Wolfgang Koppatsch** war wieder Teilnehmer bei der Winterlaufserie in Mayen und kann neben seinem Sieg auch vermelden, dass er im Vergleich zum Vorjahr nur 4 Sekunden langsamer auf der gleichen Strecke war. Für 8,4 km benötigte er bei Temperaturen um den Gefrierpunkt nur 37:49 Minuten – aber im 76. Lebensjahr hat man ja auch genug Erfahrung!??!

3. Bei der Winterlaufserie in Duisburg, einer der größten im Westen, **war Karl-Heinz Tews** am Start und lief die 10 km-Strecke. Nach verletzungsbedingten Problemen benötigte er 45:07 Min, was für viele nicht schlecht wäre, aber für Karl-Heinz sicherlich nur ein kurzes Intermezzo, denn 40er-Zeiten sind wir von ihm seit eh und je gewohnt.

Aus ihrem elendig langweiligen Skiurlaub in USA, Deer Valley, schicken uns die Neitzel diese Karte und glauben ernsthaft, dass wir neidisch würden...

Und ich glaube, sie haben Recht!



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