

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, 05.03.2008

Vereinsnachrichten 12-08



1. 25. Rhein-Lahn-Lauf in Koblenz-Horchheim am 1.3.

Diesmal konnte ich nur als Zuschauer vor Ort sein, da ich gerade einen Erkältungsrückfall hatte und erst seit 2 Tagen beschwerdefrei war. Da wollte ich noch keinen Wettkampf laufen.

Von der LLG am Start waren **Wolfgang Koppatsch** über 10 km und **Achim Neitzel** über die Halbmarathondistanz. Und ich, Birgit Neitzel, am Fotoapparat. Start war dann für beide um 15 Uhr und 5 Min vor dem Start bekam ich ein Telefonat mit, dass auf der HM-Strecke vor dem Wendepunkt der Weg unter Wasser stehe. Den am Start wartenden LäuferInnen wurde dann mitgeteilt, dass die Strecke evtl. geändert würde, genaueres wisse er noch nicht. Die 10 km-Läufer kamen dann planmäßig ins Ziel. Wolfgang Koppatsch hat in 46:31 die M75 gewonnen und während wir uns

noch kurz unterhielten kam bereits nach 53:13 kam der erste "Halbmarathon"-Läufer. Achim erzählte später, dass ein Ordner an der Strecke nur mitteilte, die Wende sei nach 500 m, aber es erfolgte keine Info, dass die Strecke so erheblich verkürzt wurde. Achim vermutete eine Streckenänderung und ging davon aus, dass vor dem Ziel noch eine Schleife zu laufen sei. Von

der erheblichen Verkürzung erfuhren die Läufer erst nach dem überraschend frühen Zieleinlauf nach geschätzten 15-16 km. (Achim nach 1:08:01). *Birgit Neitzel.*

Zum gleichen Geschehen teilt Wolfgang Koppatsch mit: *Bei teilweise stürmischem aber trockenem Wetter musste ich mich mit einer Zeit von 46:31 vorlieb nehmen. Trotzdem reichte es noch für Platz 39 von 139 im Gesamteinlauf.*

Achim Neitzel versuchte es über die Halbmarathonstrecke, die jedoch ohne ausreichende Information und zur großen Enttäuschung wegen Hochwasser bzw. Sturm Schäden nur etwa 15 km lang war.

Ferner war Wolfgang in Mayen am Start und lief dort die 8,4 km aufgeweichte und schwere Strecke in 38:01 Min.



2. Der 3. Lauf der Porzer Winterserie am 24.02. brachte für 3 LLG'ler schöne Erfolge.

Allen voran Natalie Tesch, die sich der 5 km-Strecke annahm und pfeilschnell in 18:34, als 1WJB absolvierte. Die doppelte Ration für Vater Norbert in 38:46, 4.M45, als Nachweis für ein sortiertes und sinnvolles Training. Im HM war Jürgen Ziegert auf der Strecke, die er im starken 5 Min/km-Tempo in 1:46:39 h als 47.M40 absolvierte.

Ohrdruf/Thüringen

Sabrina Mockenhaupt und Stephan Hohl vor erfolgreicher Titelverteidigung? Ohrdruf nach 2007 erneut Austragungsort – 1.143 Meldungen

„Ein tolles Meldeergebnis“ freut sich Langstrecken-Bundestrainer Detlef Uhlemann über die hohe Melderesonanz für die deutschen Crossmeisterschaften, die nach 2007 am Samstag (8.) erneut in Ohrdruf ausgetragen werden. „Es ist wichtig, wenn es zur Selbstverständlichkeit wird, bei Crossmeisterschaften an den Start zu gehen!“

Bankverbindung: Kreissparkasse Siegburg, BLZ 370 502 99; KtoNr. 30 004 485

Jubiläen-Ecke
 Im März 08 sind im Verein:

| | |
|--------------------|----------|
| Dieter Landstorfer | 14 Jahre |
| Achim Teusch | 12 Jahre |
| Thomas Neu | 11 Jahre |
| Helmut Altenrath | 4 Jahre |
| Rolf Köster | 4 Jahre |
| Carlos Saraiva | 4 Jahre |
| Birgit Neitzel | 3 Jahre |
| Karsten Dzialas | 2 Jahre |
| Marco-José Saraiva | 2 Jahre |
| Najim Al Abas | 1 Jahr |
| Frank Kyrion | 1 Jahr |

Wer ist wann u. wo für die LLG am Start/ gemeldet:
 08.03. **Ohrdruf**, TeschN+n
 09.03. **Kandel**, NeitzelB+A, Len-nartzBi, Hülstrunk

Termine ++ Termine +

| |
|----------------------|
| 08.03. Hülsenbusch |
| 08.03. Herdorf |
| 09.03. Erfstadt |
| 09.03. Erkrath |
| 09.03. Urmitz |
| 15.03. Köln |
| 22.03. Ruppichterath |
| 22.03. Erpel |

Wer feiert aktuell seinen Geburtstag?
 09.03. **Harald Müller wird 42 Jahre**

12.03. **Ingrid Lennartz 68 Jahre**
 12.03. **Rolf Köster 45 Jahre**

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

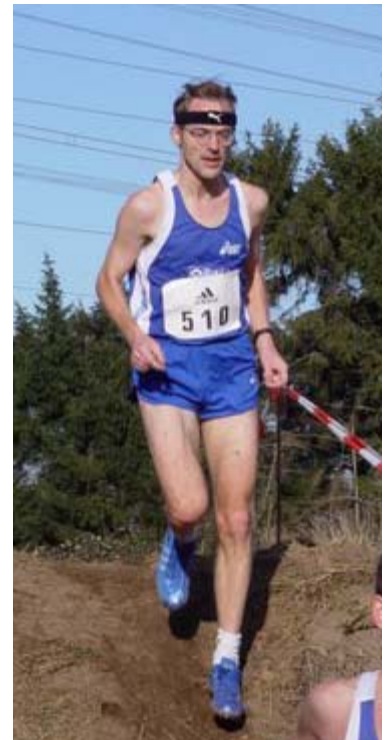
Geschäftsführer : Udo Lohrengel
 Kassierer : Wolfgang Menzel

Veranstaltungswart :
 Konrad Waßmann



Auch wenn zwar einige prominente Namen in den Startlisten aufgeführt sind, die letztlich aber vor Ort sicherlich vermisst werden dürften, zeichnen sich die Hauptkonkurrenzen der elf kompakten Meisterschaftsrennen durch eine durchweg gute Besetzung aus. Für die deutschen Läufer endet damit Anfang März die Crosslaufsaison – sieht man einmal von Susanne Hahn einmal ab, die wie 2006 in Fukuoka einzige deutsche Vertreterin bei den Cross-Weltmeisterschaften am 30. März in Edinburgh sein wird.

So wird in Ohrdruf alleine die inzwischen auch zur Marathonstrecke übergewechselte Susanne Hahn noch einen Cross-Formtest absolvieren, allerdings trifft sie über 4.900 m mit Sabrina Mockenhaupt (Kölner Verein für Marathon) auf die Titelverteidigerin. „Mocki“ gewann vor zwei Wochen im schweizerischen Thun nach einem beeindruckenden Rennen die Militär-Weltmeisterschaft, wird aber auf einen WM-Start in Edinburgh verzichten. Interessant dürfte dabei sein, wie die cross-talentierte Julia Viellehner (LG Passau) oder Marathon-Europameisterin Ulrike Maisch (1.



LAV Rostock) in diesem Vergleich abschneiden werden.

Bei den Männern (9.900 m) wird Stephan Hohl (TV Huchenfeld) auf dem Weg zur Titelverteidigung auf den Bietigheimer Silvesterlaufsieger Sebastian Hallmann (LG Stadtwerke München) und Alexander Lubina (TV Wattenscheid) treffen, der am vergangenen Sonntag den 10 km-Lauf in Leverkusen für sich entscheiden konnte.

Auch der im November beim Darmstadt-Cross stark auftrumpfende Arne Gabius wird in Ohrdruf fehlen, bei ihm jedenfalls ist der Grund ein nahe liegender: Der Tübinger steht zum gleichen Zeitpunkt bei der Hallen-Weltmeisterschaften in Valencia am Start über 3000 m. Auf der 3 600 m langen Mittelstrecke geht die Meisterschaft nur über Titelverteidiger Wolfram Müller (LG ASICS Pirna), der erneut mit Jonas Stifel (LG Nord Berlin) seinen härtesten Widersacher haben dürfte.

Bei den Wettbewerben der Jugendlichen über 6.100 m bzw. 3.600 m ragen Alexander Hahn (TSV Bayer Leverkus-



Wettbewerbe - Startzeiten

- 10.30 Uhr Senioren M60 – M75+ ca. 5,1 km 4 gr. Runden
- Seniorinnen W45 – W70+
- 11.00 Uhr Senioren M50 – M55 ca. 6,3 km 5 gr. Runden
- 11.30 Uhr Senioren M40 – M45 ca. 6,3 km 5 gr. Runden**
- 12.00 Uhr MJB ca. 3,6 km 1 Startr. + 2 gr. Runden
- 12.30 Uhr WJB ca. 3,6 km 1 Startr. + 2 gr. Runden**
- 13.00 Uhr WJA ca. 3,6 km 1 Startr. + 2 gr. Runden
- 13.30 Uhr MJA ca. 6,1 km 1 Startr. + 4 gr. Runden
- 14.00 Uhr Männer - Mittelstrecke ca. 3,6 km 1 Startr. + 2 gr. Runden
- 14.30 Uhr Junioren ca. 7,4 km 1 Startr. + 5 gr. Runden
- 15.15 Uhr Juniorinnen, Frauen, W35 – W40 ca. 4,9 km 1 Startr. + 3 gr. Runden
- 15.45 Uhr Männer - Langstrecke ca. 9,9 km 1 Startr. + 7 gr. Runden

1.176 Teilnehmern werden nur wenige Kilometer entfernt in Ohrdruf mit 1.143 Meldungen die Titelkämpfe im Crosslauf erneut höchste Konzentration abverlangen.

Im Gegensatz zur Strecke des Vorjahres wird der Kurs geringfügig geändert, geblieben ist aber die selektive Hügelpassage hinter der Goldberghalle. Die Wettbewerbe beginnen um 10.30 Uhr mit den Seniorinnen W 45-W70 sowie Senioren M 60-M75 über 5 100 m, den Abschluss bilden traditionsgemäß die Langstreckler (9 900 m) um 15.45 Uhr.

In Auszügen von Wilfried Raatz

Am 02.03. fand wieder der Straßenlauf „Rund um das Bayerkreuz“ in Leverkusen statt. Von der LLG waren Bernd Nitsche, Norbert Tesch und ich (Olaf Kucher) am Start. Anne Gerlach und Sigurt Zacher waren zur Unterstützung, Betreuung und zum Berichten für die LLG-HP mitgekommen. Außerdem wurden noch einige bekannte Gesichter in Leverkusen gesichtet, so z.B. Herbi Engels, Martin Oberndörfer und Marlen Günther, die als Zuschauer an der Strecke waren.

Wir starteten alle drei in Lauf 5 (für eine Zielzeit unter 40min). Der Start verzögerte sich etwas, zum Glück hielt sich das Wetter, obwohl immer wieder dunkle Wolken vom noch kräftigen Wind herangetragen wurden. Ab und zu ließ sich aber auch die Sonne sehen.

Bankverbindung: Kreissparkasse Siegburg, BLZ 370 502 99; KtoNr. 30 004 485

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

- Geschäftsführer : Udo Lohrengel
- Kassierer : Wolfgang Menzel

Verantwortlich: Konrad Waismann



Gleich nach dem Start ging buchstäblich „die Post ab“ und es war fast ein Sog zu spüren. Etwa auf der Hälfte der 2,5 km Runde, erwartete die Läufer einige Meter Gegenwind, was sich bei mir auch leicht auf die Laufgeschwindigkeit auswirkte. Auf dem Rest der Strecke war vom Wind nicht viel zu spüren und man konnte gut sein Tempo laufen. Ich versuchte mein Tempo relativ konstant zu halten und an einer Gruppe von Läufern dran zu bleiben und hoffte auf eine Zeit um die 40 min. Am Ende war ich dann 13 sec drüber und mit dem Ergebnis meines ersten Vorbereitungslaufs für den Bonn-Marathon zufrieden (Platz 34/155 M45). Bernd und Norbert schlugen sich aus meiner Sicht sehr gut. Bernd kam mit guten 37:21 min auf Platz 9/86 der M50, Norbert verbesserte seine gute Zeit von Porz noch einmal um einige Sekunden und wurde mit 38:38 min 22. von 155 Läufern der M45. An den Zeiten und Platzierungen kann man auch die hohe Leistungsdichte ablesen, die in



Leverkusen am Start ist. Insgesamt war es ein gut organisierter Wettkampf, der trotz der großen Anzahl von Startern recht entspannt ablief. Ein Plus waren die warmen Duschen im Bayerwerk, für die man aber noch einmal ca. 500m laufen musste (nur nicht im 4min Tempo ;-). Ein Bericht mit Fotos ist in Kürze auf der LLG-HP abrufbar. *Olaf Kucher*

Bankverbindung: Kreissparkasse Siegburg, BLZ 370 502 99; KtoNr. 30 004 485

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

Geschäftsführer : Udo Lohrengel
Kassierer : Wolfgang Menzel

Veranstaltungswart :
Konrad Waßmann