

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, .03.2008

Vereinsnachrichten 14-08



1. 33. Int. Bienwald-Marathon am 09. März 2008
 Es handelt sich wohl um die schnellste Marathonstrecke im Grünen in Deutschland. Nirgendwo werden im Verhältnis zur Teilnehmerzahl so viele gute Zeiten erzielt. Diese Gelegenheit nahmen erstmalig **Birgit und Achim Neitzel und Christine Hülstrunk** war. Da ich vor Ort war konnte ich sie empfangen und begrüßen und als sie um 10 Uhr an den Start gingen waren es knapp 10°, fast windstill und trocken. Also, alles bereitet, man brauchte nur noch Laufen.



Achim Neitzel hatte sich die für diesen Tag die volle Dröhnung, also 42,2 km, geordert. Nach dem Zieleinlauf habe ich ihn noch nicht gesprochen, aber er hätte sich nicht verstecken brauchen, denn 3:29:05 h, 66.M40, ist eine tolle Leistung.

Christine Hülstrunk

LLG St. Augustin

belegte beim Halbmarathon

in 02:02:25

den 195. Platz in der Gesamtwertung

den 29. Platz in der AK W35

Kandel, 9. März 2008

Christine hat sich im letzten Herbst auf einen Marathon vorbereitet und denkt an Bonn. Die Zeit dazwischen hat sie genutzt, die Form zu erhalten und sich zu verbessern. Mit 2:02:25 h hat sie sich mehr als tapfer geschlagen.

Birgit, auch auf der HM-Strecke im Einsatz benötigte 2:13:09, 58.W45

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:
 15.03. Köln, LennartzBi, Menzel, Koppatsch, KucherA+O
 29.03. Königsforst, Menzel, Neitzel B+A, LennartzBi, Dürr, KucherA+O

Termine ++ Termine +

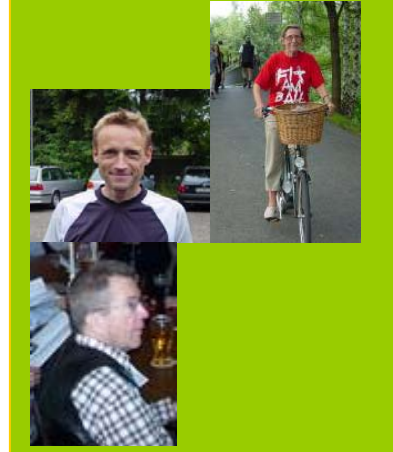
09.03. Erftstadt
09.03. Erkrath
09.03. Urmitz
15.03. Köln
22.03. Ruppichterath
22.03. Erpel
29.03. Königsforst

2. 4. VL Volks- und Straßenlauf „Rund um den Donatussee“ in Erftstadt

Beim Lauf der LG Donatus Erftstadt, am Sonntag dem 9. März, gefallen vor allem die Startzeiten: 10 km um 12 Uhr und Halbmarathon um 12.45 Uhr. Wem also eine Strecke nicht reicht und schnell genug ist, kann beides rennen. Start und Ziel befinden sich auf dem Gelände der Waldorfschule Erftstadt-Liblar. In der Turnhalle war sogar eine kleine Läufermesse aufgebaut. Die Startnummernabholung verlief reibungslos.

Nach 1 Kilometer befand man sich auf dem 10-km-Rundkurs der ausschließlich im Wald großräumig um den Donatussee, einer der zahlreichen Villeseen im Erholungspark Kottenforst, verlief. Lange Geraden wechselten mit leichten Kurven, einige Wellen waren auch zu überwinden, aber von schwer kann man nicht unbedingt sprechen. Jeder Kilometer war ausgeschildert, allerdings stimmten nicht alle, aber die Gesamtdistanz war vom DLV amtlich vermessen. Der Wald bot Schutz vor Wind, bei Sonne wäre es angenehm kühl. Dies wurde es gegen Ende auch, so dass beim Zieleinlauf der gut 130 Halbmarathonis so gut wie keine Zuschauer mehr draußen waren. Bei den Zehnern, als **Najim Al Abas** in 36:23 als Vierter von knapp 300 Läufern und damit 2. der M 20 einlief, waren dann doch zahlreiche Applaudanten, einschließlich der „Halben“, die auf ihren Start warteten. Hierzu gehörte auch Birgit, die das ganze als 1. Frau und 11. gesamt in 1:31:36 h schaffte.

Wer feiert aktuell seinen Geburtstag?
 12.03. Ingrid Lennartz 68 Jahre
 12.03. Rolf Köster 45 Jahre
 14.03. Klaus Kucht 60 Jahre



3. Am 08.03. war Wolfgang wieder in seinen Revieren auf Jagd. Dieses Mal zog es ihn nach Herdorf. „Der Lauf über die 10 km führt über 6 Runden und war mit 297 Zieleinläufen gut besetzt. Die Strecke gilt als besonders schnell und ich war mit einer Zeit von 46:12 Minuten nicht gerade in Bestform.

Diese Zeit reichte für AK Platz 1 von drei bzw. für Platz 142 im Gesamteinlauf.“

uLo

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