

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, 15.04.2008

Vereinsnachrichten 20-08

1. 2. Globus Marathon in St. Wendel/Saarland

Im Rahmen der Vorbereitung auf den in diesem Jahr zum 50. Mal stattfindenden Bieler (SUI) 100 km-Lauf, den **Birgit** bereits 7 x gewinnen konnte und den Streckenrekord mit 7:37 h hält, sind und werden noch einige längere Trainingswettkämpfe erforderlich sein. Am letzten Wochenende absolvierte sie den Marathon in der Sportstadt St. Wendel in 3:12:48 h, wobei besonders die letzten 4 km im 4:20 Min/km Schnitt auf Grund nachrückender Konkurrenz sehr zu beachten waren. 8°, windig und gelegentlicher kalter Regen waren nicht leistungsfördernd, aber Strecke, Publikum und Gesamtorganisation nur zu loben. 5. im Gesamteinlauf, 2.W40

2. 12. Titzer Volks- und Straßenlauf des SLC Ameln am 12.04.08

Wolfgang Koppatsch fuhr nach Titz, um dort 10 km zu laufen. Nach 46:27 war er im Ziel und neben dem Sieg in der M75 hätte es auch fast noch zum Sieg in der M70 gereicht. Am kommenden Wochenende ist er in Koblenz, also wieder in seiner angestammten Region auf der Strecke.

3. 1. Lindlarer Ortskernlauf am 11.04.08

Relativ flacher 2 km Rundkurs durch Lindlar. Mit am Start **Norbert Tesch** und **Martin Oberndörfer**. Norbert beendet das Rennen nach 42:06 als 3.M45 und Martin nach 38:48 als 4.M35 Gesamtteilnehmer Männer: 267. Insgesamt eine gelungene Veranstaltung mit vielen Zuschauern und Jahrmarktstimmung.

4. Frühjahrslauf des GSV Porz in Zündorf-Langel am 12.04.08

Nach längerer Zeit hat sich **Gerhard Pohle** mal wieder unter die Wettkämpfer gewagt und mit 42:24, 1.M55, gezeigt, dass er nix verlernt hat. Ebenfalls am Start **Frank Steinhauer**, allerdings auf der doppelten Runde. Sein HM-Ergebnis waren gute 1:50:40, 20.M40

5. Vulkan-Halbmarathon am 12.04. in Mendig

Jürgen Ziegert schreibt: „Am Samstag veranstaltete die LG Laacher See, nach vierjähriger Pause, ihren Vulkan Halbmarathon und Lauf über 10,8 km. Am Letzteren nahm **Ralf Kläser** und ich teil. Wie die Zeiten vermuten lassen, handelte es sich hierbei um einen sehr anspruchsvollen Lauf- meiner Meinung nach zu schwer für einen Volkslauf- wenn man bedenkt, dass auch weniger trainierte Läufer am Start stehen. Bis Kilometer 1,5 war die Strecke flach, inklusive einer Bergab-Passage, dass war es auch schon für die nächsten fünf Kilometer, denn von da an, bis Kilometer 6, ging es steil berauf. Nachdem wir km 6 erreicht hatten, konnten wir uns bei einer 500 m langen Bergabpassage etwas ausruhen, um uns dann wieder, für den nächsten Kilometer, als Bergläufer zu fühlen. Von 7,5- bis 9,5 Kilometer ging es endlich einmal bergab und wir konnten etwas Zeit gut machen. Die letzte knackige Bergauf-Passage erreichte uns bei Kilometer 9,5 und endete bei km 10. Nun war es geschafft, die letzten 800 m bis zum Ziel, konnten wir laufen lassen.“

Jürgen Ziegert, 56:55 Min, Platz 55 von 125 / 8. M40. **Ralf Käser**, 61:15 Min Platz 83 von 125 / 12. M40

6. 20. Int. Korschenbroicher City-Lauf am 13.04.08

Natalie Tesch schreibt: „In Korschenbroich war es ganz schön. In meinem Lauf über 5 km sind sogar Kenianerinnen, Russinnen, Ukrainerinnen etc. mitgelaufen. Entsprechend war ich auf Platz 18, was mir aber auch gereicht hat, obwohl ich mit meiner Zeit (19:19) nicht ganz zufrieden war.

Während des Laufs habe ich mich hinter Annette Methner gehalten, da sie so schön groß ist und da auf einer Geraden immer Gegenwind war. Ich glaube dadurch habe ich mich zu sehr an ihr Tempo angepasst (es gab keine Kilometerangaben).

Im Ziel angekommen hatte ich jedenfalls das Gefühl, dass ich noch weiter hätte laufen können ;-). Ergebnis 1. WJB

Ich denke mal, dass ist ein gutes Zeichen für nächste Woche und da kann ich ja auch kontrollieren, ob ich schnell genug laufe.

Norbert lief im Lauf 15 vor meinem Rennen 2 kleine und 6 gr. Runden, also 10 km und erzielte 40:07

7. Am 19.04. werden **Natalie und Norbert Tesch** nach Coesfeld fahren, um dort zu rennen. Nun, dass kann man doch auch hier in der Gegend. Ja, aber nicht auf der Bahn, denn Natalie benötigt zur Teilnahme an den Deutschen Meisterschaften der WJB über 5000 eine Qualifikationszeit von 19 Minuten. Da sich der Verband ausschließlich auf seine vor Urzeiten festgelegten Krite-

Jubiläen-Ecke

Im April 08 sind im Verein:

Jürgen Ziegert	13 Jahre
Reinhold Frank	11 Jahre
Marion Sohni	3 Jahre
Sigurt Zacher	2 Jahre

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

19.04. Koblenz	Koppatsch
20.04. Bonn	21 x LLG am Start
25.04. Köln	3 Staffeln am Start
27.04. Dresden	LennartzBi

Termine ++ Termine +

19.04. Düsseldorf
19.04. Gummersbach
20.04. Bonn
26.04. Brühl
26.04. Troisdorf
26.04. Eitelborn
27.04. Köln
27.04. Bad Breisig
30.04. Boppard

Wer feiert seinen Geburtstag?
20.04. Uschi Weitermann 59 Jahre



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

Geschäftsführer : Udo Lohrengel
Kassierer : Wolfgang Menzel

Veranstaltungswart :
Konrad Waßmann

rien bezieht und keine Straßenzeit akzeptiert und zudem Natalie keine Bahnzeiten vorweisen kann, muss also die Quali vorab gelaufen werden.

Die Meisterschaften finden dann am 3. Mai in Menden statt.

Verschiedene Trainingseinheiten auf der Bahn mit Birgit lassen keinerlei Zweifel am Erreichen der Norm und einem guten Abschneiden bei der DM in Menden.

8. 2. Frechener Frühlingslauf am 13.04.08

Karl-Heinz Tews war nach längerer Verletzungspause wieder am Start und rannte die 10 km in 41:59 Min.

9. Alle LäuferInnen der LLG und anderer Vereine die über mich zum Bonner Marathon oder HM angemeldet wurden, holen ihre Startunterlagen in eigener Zuständigkeit ab. Bei Problemen jedweder Art bitte zu mir an den Stand kommen, der direkt neben der Startnummernausgabe Haupteingang links liegt.

Es sind deutlich über 10.000 TeilnehmerInnen in Bonn am Start. Es bietet sich an, mit öffentlichen Verkehrsmitteln zu fahren oder so rechtzeitig, dass man noch einen Platz für sein Mobil findet.

Das gilt im Besonderen für den HM, der bereits um 8.30 Uhr gestartet wird und wo 70 % der Angemeldeten auf der Strecke sein werden. Darunter auch 18 LäuferInnen der LLG, denen ich ganz verschärft die Daumen drücke für ihre Runde durch Bonn. Darin sind natürlich auch Jürgen Steimel und Sohn Max eingeschlossen, die für ihren Arbeitgeber laufen oder Stefan Grund, der sich selber noch nachgemeldet hat oder Natalie Tesch, die im Rahmen der Schulstaffel teilnimmt. Das Durchlaufen der Innenstadt wie auch das Zuschauen wird ein tolles Erlebnis sein.

Die beiden Kuchers, Maatz und Menzel laufen Marathon, man sieht sie also zweimal, alle anderen Halbmarathon.

10. Wer mich mittags oder abends telefonisch mit Fragen nervt, obwohl diese alle in den Vereinsnachrichten angesprochen und behandelt wurden und verlauten lässt, dass er nur gaaanz selten die VN liest, der kann nicht erwarten, dass ich Kreide fresse, um besonders freundlich zu wirken. Ich habe dafür kein Verständnis.

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