

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, 30.04.2008

Vereinsnachrichten 22-08

1. Rund um die Burg Wissem in Troisdorf am 26.04.08

Bernd Nitsche, endlich M50, war nicht nur vor Ort, er rannte mit und schreibt:



„Zum Auftakt des VR-Bank Lauf Cup in Troisdorf standen diesmal nicht nur die Einzelläufer im Mittelpunkt, sondern auch 16 am Start stehende Familienstaffeln. Der Veranstalter hatte mit Geldpreisen für die ersten 6 Staffeln gelockt. Eine Staffel besteht aus 4 Familienmitgliedern die 4x855m zu absolvieren hatten. Aus unserer Sicht waren die Staffel der Familie Tesch und unsere Nachbarn Trinks anzufeuern, was riesigen Spaß gemacht hat. Zumal beide Staffeln heftig auf die Tube gedrückt haben. Die Väter Norbert und Marco (den viele von uns mittlerweile kennen) lieferten sich dabei einen harten Fight ehe die ersten Kids auf die Strecke durften. Hier hatten die schnellen Schüler auf der Piste, der kurz zuvor schon den Einzellauf der Schüler B gewonnen hatte. Lena Trinks hielt sich gegen die starke Konkurrenz erstaunlich gut. Die (noch) nicht so im Laufsport erfahrenen Mütter Sylvia und Vera lieferten einen erbitterten und erschöpfenden Kampf um die guten Positionen zu verteidigen ehe Natalie und Louisa keinen Zweifel daran ließen das die Positionen 2 (für Teschs) und 3 (für Trinks) gesichert werden konnten.

schnellen Schüler auf der Piste, der kurz zuvor schon den Einzellauf der Schüler B gewonnen hatte. Lena Trinks hielt sich gegen die starke Konkurrenz erstaunlich gut. Die (noch) nicht so im Laufsport erfahrenen Mütter Sylvia und Vera lieferten einen erbitterten und erschöpfenden Kampf um die guten Positionen zu verteidigen ehe Natalie und Louisa keinen Zweifel daran ließen das die Positionen 2 (für Teschs) und 3 (für Trinks) gesichert werden konnten.



Die Väter (Norbert 39:07, 2.M45, 12 Gesamt) hatten es sich nicht nehmen lassen auch noch den Hauptlauf über 9565 m anzugehen. Natalie begnügte sich nach dem Einsatz beim DKV-Lauf tags zuvor mit der 4730 m langen Runde (18:38, 1.WJB, 6.G). In diesem Lauf wurde auch Harald Müller gesichtet, der sich momentan auf den kurzen Strecken wohl fühlt (20:25, 1.M40, 8.G). Auf der langen Strecke kämpften noch Klaus Braun (38:16, 2.M40, 10 G), Frank Kyrión (44:33, 6.M40, 31.G), Gisela Buslei (51:00, 2.W45, 16GW) und ich (38:12, 1.M50, 9.G) um Cup-Punkte. Insgesamt ein sehr sportliches Wochenende da einige der hier genannten schon den DKV-Lauf in den Knochen hatten. Und am Sonntag stand für Dierk Vollmer, Olaf Kucher, Brigitte Müller, meine Anne und mich noch eine wunderschöne Radtouristikstrecke von Sankt Augustin aus über 75 bzw. 114km auf dem Programm.

Natalie hat das Geschehen in Troisdorf so erlebt:

„Bereits längere Zeit hatten wir den Burg-Wissem-Lauf fest in unseren Kalender eingetragen. Norbert war auf ihn aufmerksam geworden, da er zu den Läufern vom VR-Cup gehört. Außerdem hat uns die Familienstaffel gereizt, die auch der Grund war, warum wir uns alle zu viert (Norbert, Natalie, Silvia, Tobias) auf den Weg gemacht hatten.

Als erstes sollte Tobias (13) beim Schülerlauf mitlaufen, zum 'Aufwärmen' für die Familienstaffel. Obwohl er sich eher auf das Fußballspielen konzentriert, verlief sein Lauf (1,7km; eine große Runde) sehr erfolgreich und er gewann seine Altersklasse (2. im Gesamteinlauf). Motiviert durch seinen Erfolg begab sich Norbert um 16:45 Uhr zum Start der Familienstaffel. Die Reihenfolge der Familienmitglieder war festgelegt: Vater -- Kind -- Mutter -- Kind. Jeder musste eine kleine Runde (855m) laufen, dann wurde fliegend gewechselt.

Nachdem Norbert die erste Runde als zweiter bewältigt hatte, hielt auch Tobi unsere Position und setzte sich deutlich von Platz drei ab. So kam es, dass auch meine Mutter (Silvia) den zweiten Platz erfolgreich verteidigen konnte. Jetzt kam mein Einsatz und

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

Jubiläen-Ecke

Im **Mai 08** sind im Verein:

Helmut Maatz	12 Jahre
Frank Steinhauer	11 Jahre
Oliver Tönnessen	11 Jahre
Dietmar Knappe	7 Jahre
Bettina Pütz	3 Jahre

Wer ist wann u. wo für die LLG am Start/ gemeldet:
 04.05. **Windhagen**, LennartzBi

Termine ++ Termine +

- 30.04. Boppard
- 01.05. Jülich
- 01.05. Sinzig
- 04.05. Alfter
- 04.05. Bergisch Gladbach
- 04.05. Windhagen

Tesch's mit Tobias einen ganzen

Wer feiert seinen Geburtstag?

- 30.04. Lothar Prang 62 Jahre
- 03.05. Burkhard Vitt 60 Jahre
- 04.05. Hans Eisenhuth 67 Jahre

da ich viel Abstand auf den ersten wie auch auf den dritten Platz hatte, blieb es für unsere Staffel bis zum Schluss beim zweiten Platz. Damit waren wir alle sehr zufrieden.

Nachdem ich unseren Sieg bei einem Glas Wasser gefeiert hatte (Anm.Red.: Wo soll das noch hinführen!), machte ich mich auf den Weg zum Start des Jedermannlaufes (4,7km, 17:15 Uhr). Ich hatte mich spontan dazu entschlossen, für die Deutschen Meisterschaften am nächsten Samstag noch eine kleine Tempoeinheit zu machen. Trotz des schwülen Wetters kam ich nach 18:38 Min als erste Frau ins Ziel. Zu guter Letzt nahm Norbert begleitet von ein paar anderen LLG-lern den 10km-Lauf in Angriff.“

Am 27.04. lief **Birgit** den Oberelbe-Marathon von Königstein nach Dresden. Es war ein weiterer langer Lauf in Vorbereitung auf die 100 km Mitte Juni in Biel. Bei sehr warmen Bedingungen war sie als 4. Frau nach 3:13:04 h im Ziel. Nächste lange Einheiten sind am Donnerstag in Rengsdorf und am Sonntag in Windhagen vorgesehen.

Und eben dieser **Norbert** schreibt:

„Der Hauptlauf an der Burg-Wissem zählt dieses Jahr mit zum VR Bank Cup, das war sicher einer der Gründe, warum sich so viele LLG-ler am diesem schönen Samstag zu einem Start entschieden hatten. So fanden sich nach mir, weil ich ja schon bei der Familienstaffel gelaufen war, Bernd und Anne (als Zuschauerin), Frank, Gisela und zu guter Letzt auch noch Klaus an der Burg ein. Der Lauf war gut organisiert, aber durch zahlreiche Konkurrenzveranstaltungen am Wochenende mit nur 85 Teilnehmern nicht sehr gut besucht. Das Wetter war ideal zum Genießen, aber zum Laufen etwas zu warm - der Organismus braucht etwas Zeit, um sich auf die neuen Temperaturen einzustellen. Selber fühlte ich mich ein bisschen wettkampfmüde - Nachwirkungen vom Bonner Halbmarathon, der für mich ein besonderer Wettkampf gewesen war.

Auf 5 Runden ging es um das Burggelände, überwiegend auf schönen kurvigen Waldwegen und durch den Park. Auf einem welligen Stück von ca. 250m neben der Strasse hatte die Stadt vorher großzügig Schotter verteilt, was einige Läufer störte. Die Spaziergänger hielten sich in Grenzen und stellten kein nennenswertes Hindernis dar. Ich war das Rennen nicht so schnell angegangen, wie Klaus und Bernd und konnte mein Lauftempo relativ konstant durchhalten. Ab der dritten Runde bis zum Schluß gelang es mir noch den ein oder anderen Läufer zu überholen.

2. Wolfgang Koppatsch fuhr zum laufenden Missionieren nach Schalkenmehren und lief den Altenburger Drachenlauf über 10 km. Die Zeit von 50:32 Min lässt erahnen, wie anspruchsvoll die Strecke war. Dennoch ließ er auch hier die Hälfte der Teilnehmerinnen hinter sich.

3. Gerhard Pohle hat am 26.04. am Heider Bergsee-Lauf in Brühl über 10 km teilgenommen. Nur 40 Teilnehmer waren am Start. Gerhard gewann die M55 in 43:53 Min. Die Strecke hat ihm gut gefallen und hätte mehr Teilnehmer verdient gehabt, wenn auch die Auswertung versagte und es keine Siegerehrung gab. Ferner schreibt Gerhard: „Habe mir übrigens SKIKES (Skiroller) zugelegt, um eine Alternative zum Laufen bei meinen chronischen Achillessehnenproblemen zu haben. Wenn Interesse besteht, könntest du die Geräte (evtl bei einem Lauftreff) vorgeführt ansprechen und Dierk Vollmer entscheiden

lassen, ob das eine gute Idee ist.

Eines von den vielen schönen Fotos vom DKV-Lauf, was die gelöste und entspannte Stimmung dieses gemeinsamen Laufvergnügens dokumentiert. Das viele Blau auf dem Foto hat rein gar nichts mit dem Zustand zu tun.



Dieses Foto vermittelt eindrücklich den Schwerpunkt des Geschehens. Unmengen Fressalien, eigentlich für alle 200 Staffeln ausreichend. Bezeichnend auch, dass man die Köpfe der mit dem Verzehr sich Beschäftigenden „abgeschnitten“ hat, damit zukünftig keiner lästern kann, wie der neue Schwerpunkt zu erklären ist. Incognitoessen in Köln – herrlich.

Auf unserer HP findet Ihr zum DKV-Lauf verschiedene Berichte und zahlreiche herrliche Fotos von Marion und Karin.



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

Geschäftsführer : Udo Lonrengel
Kassierer : Wolfgang Menzel

Veranstaltungswart :
Konrad Waßmann