

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

Vereinsnachrichten 23-08

Lohmar, 04.05.2008

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

1. Deutsche Meisterschaften 5000 m WJ und 10.000 m M,F,Jun in Menden am 03.05.08

Nachdem **Natalie** schon Deutsche Meisterschaftsluft bei den Deutschen Crossmeisterschaften geschnuppert hatte, war ihr nächstes Ziel die Deutschen Meisterschaften der weiblichen Jugend über 5000 m am 3. Mai in Menden. Ein paar Einheiten auf der Bahn und das Erbringen der Qualifikationszeit einen Tag vor Meldeschluss in Coesfeld (5000 m in 18:45 min, siehe VN 21) brachten die nötige Grundlage. Und so ging es bei bestem Wetter letzten Samstag ins Sauerland. 22 Teilnehmerinnen, von denen bis auf 4 alle – z. T. bis zu 3 Jahre – älter als Natalie waren. Doch Natalie lief ein gutes Rennen. Natürlich waren die ersten beiden Kilometer mit 3:30 und 3:33 min zu schnell, aber sie hatte eine gute Position. Leider ließ die Läuferin vor ihr abreißen und Natalie konnte erst zu spät überholen, die Gruppe vor ihr war weg. So musste sie ein einsames Rennen laufen, überholte noch zwei Läuferinnen, die aus der Spitzengruppe herausfielen und erreichte schließlich mit 18:17,70 min eine hervorragende Zeit. Damit wurde sie 11. und nur die Läuferin vor ihr gehörte ihrem Jahrgang an. Sie wäre also in der B-Jugend 2. geworden. Anschließend schauten wir uns noch den 10.000 m der Frauen an, wo Irina Mikitenko mal locker mit 31:57 min einen neuen Stadionrekord aufstellte. *BiLe*

Wer ist wann u. wo für die LLG am Start/ gemeldet:
 09.05. **Neuwied**, TeschN+n, Kop patsch
 12.05. **Sankt Augustin**, Teschn LennartzBi
 17.05. **Lohmar**, TeschN+n
 21.05. **Köln**, TeschN+n, LennartzBi

01. Börner Julia 1990 SN LAC Erdgas Chemnitz 17:09,25 1.
02. Heinig Katharina 1989 HE LG Eintracht Frankfurt 17:16,71 2.
03. Schrulle Mareike 1989 WE LAC Veltins Hochsauerland 17:22,36 3.
04. Ewald Sophie 1989 BE LG Süd Berlin 17:22,73 4.
05. Cornelsen Sarah 1990 WÜ TuS Metzingen 17:33,28 5.
06. Kröckert Christina 1989 NO TSV Bayer 04 Leverkusen 17:34,54 6.
07. Pfeifer Franziska 1990 WÜ LAV ASICS Tübingen 17:39,49 7.
08. Walton Vanessa 1989 WÜ VfL Sindelfingen 17:42,78 8.
09. Soethout Jana Janine 1989 NO LG ASVDSHS Köln 17:49,34 9.
10. Knörr Laura 1992 BA TV Konstanz 17:50,10 10.
11. **Tesch Natalie 1991 NO LLG St. Augustin 18:17,70 11.**
12. Heinrich Maria 1990 ST LAV Halensia 18:21,01 12.
13. Moser Ana Theresa 1990 NO Tusem Essen-Margarethenhöhe 18:23,77 13.
14. Hirschhäuser Jana Stefanie 1990 HE ASC 1990 Breidenbach 18:29,49 14.
15. Reichel Jennifer 1989 WE SG Wenden 18:37,87 15.

Termine ++ Termine +
 Aus Zeitgründen siehe Homepage bzw. VL Kalender, den ein jeder haben müsste.

Wer feiert seinen Geburtstag?
 03.05. **Burkhard Vitt 60 Jahre**
 04.05. **Hans Eisenhuth 67 Jahre**
 07.05. **Olaf Kucher wird 45 Jahre**

2. 2. Windhagen Marathon am 04.05.08 bei Superwetter. Ein weiterer Marathontermin für Birgit,

die als Fernziel für die 100 km von Biel diese langen „Trainingseinheiten“ absolviert, weil im Wettkampf lässt es sich leichter einige Stunden laufen, als allein im Wald auf den Runden, wo man jeden Baum mit Vornamen kennt. Um 9 Uhr mit der Sonne im Rücken ging es auf den höchst welligen Kurs und es ging eigentlich immer was, entweder rauf oder runter oder links und rechts auf zum Teil schwerem Geläuf.

Früh war Birgit vorne und blieb es bis zum Ende nach 3:31 h. Unter den Teilnehmern, nach 2007, auch wieder Wolfgang Menzel, der die Strecke souverän meisterte. Zeit: ?

3. Wolfgang Koppatsch' Eifelrundfahrt begann in Mehren, wo bei Temperaturen etwas über Null Grad während des Laufes keine richtige Freude aufkommen wollte. Dennoch mit 47:06 auf Platz 21 von 67.

Dann zog es ihn nach Mertesdorf auf eine gut zu laufende Wendestrecke entlang der Ruwer. Bei sonnigen 20 Grad lief es wesentlich besser. Für die ersten 5 km auf der leicht ansteigenden Strecke bis zum Wendepunkt benötigte ich 23:50 Min und konnte Dank des leichten Gefälles bis zu Ziel etwas zulegen, ohne mich zu übernehmen. Mit 46:20 kam ich als Siebzigster von insgesamt 168 und als erster von zwei in meiner AK ins Ziel. Die Einschläge kommen jedoch immer näher, so dass mein AK-Mitstreiter Jahrgang 1933 mir mit 48:28 hart auf den Fersen war.

org, BLZ 370 502 99; KtoNr. 30 004 485



Geschäftsführer : Udo Lohrengel
 Veranstalter : Wolfgang Menzel
 Veranstaltungswart : Konrad Waßmann