

**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](http://www.LLG-St-Augustin.de)  
[www.marathon-und-mehr.de](http://www.marathon-und-mehr.de)

Lohmar, 03.06.2008

**Vereinsnachrichten 28-08**

**1. 30. Vennlauf in Mützenich am 31.05.08**

Im Rahmen einer kurzfristigen Revierausweitung war Wolfgang Koppatsch im Hohen Venn aktiv und lief 10 km auf crossähnlicher Strecke mit 2 Steigungen über jeweils 60 HöM gute 48:23 und war als 65 von 167 im Ziel.

**2. 4. Hennefer Europawochelauf am 01.06.08**

Über den Panoramalauf (10km) berichtet **Klaus Braun**:



„Bei herrlichem Wetter, welches ich schon seit Tagen im Internet verfolgt habe, bin ich entsprechend gut gelaunt, mit Frau und Tochter nach Hennef zum Panoramalauf gefahren. In Hennef laufe ich immer wieder gerne, da ich dort 25 Jahre gewohnt habe und mir die Strecke landschaftlich gut gefällt.“

Schon nach dem Parken des Autos wurde meine ohnehin gute Laune, noch durch animierende Musik verstärkt. Durch die Familienläufe und das gute Wetter wurden auch viele Zuschauer in die City gelockt, die begeistert die Rennen verfolgten.

Am Start wurden die Läufer bei der Aufstellung durch eine Animation locker gemacht und in Stimmung gebracht. Der Startschuss viel und die laufhungrige "Meute" stürzte aus dem Startbereich.

Im meinem 10 km-Lauf startete auch Natalie Tesch (nT), mit der ich zusammen loslief. Burkhard Lennartz habe ich leider erst auf der Ergebnisliste gesehen.

Unterwegs lief es bei mir im wahrsten Sinne gut. Unterstützt durch Zuschauer wie Norbert Tesch (NT), der anschl. die 21 km in einer guten Zeit (bester LLG'ler) lief, Bernd Nitsche, der wie es aussah, radelnd unterwegs war und einigen Anderen.

Etwa bei km 8 bekam ich heftige Seitenstiche, die ich eigentlich sonst nie bekomme und musste einige Schritte gehen bzw. walken ..... ich dachte schon ans Aufgeben. Nach einigen Atemzügen konnte ich jedoch weiterlaufen, ohne dass mich in dieser Zeit jemand überholt hatte. Trotz des Handicaps wurde es noch meine persönliche Bestzeit über 10 km. Das meine Altersklasse M40 stark besetzt ist, habe ich heute wieder daran gesehen, dass ich mit Platz 11 nur 5. meiner AK geworden bin.

Ein dickes Lob muss ich an dieser Stelle dem Ausrichter machen, denn es war alles prima organisiert, hat viel Spaß gemacht und im nächsten Jahr bin ich bestimmt wieder dabei. Die LLG-Ergebnisse siehe Homepage.“

Im Halbmarathon, der hier Brückenlauf heißt waren **Frank Kyron, Jürgen Ziegert und Norbert Tesch** im Einsatz. Die guten Zeiten lassen auf eine leichte Strecke schließen oder alle sind einfach toll gerannt: Norbert 1:33:10, Frank 1:47:11, Jürgen 1:57:54 h.

**3. 2. Rheinsteig Extremelauf am 01.06.08 durch das Siebengebirge über 34 km**



Diese 34 km sind mit allen Gemeinheiten gespickt, die das 7Geb so aufzuweisen hat. Die wurden dann aneinandergereiht und verlangen die gleiche Power wie ein welliger Marathon. Immerhin kommen 1200 HöM zusammen. Der extreme Lauf führt durch denn Ennert, die Dollendorfer Hardt, über Petersberg, Geisberg, Drachenfels und die Breiberge zum Löwenburger Hof, von dort weiter durch das Schmelztal zum Himmerich, bevor es bergab ins Ziel nach Bad Honnef geht.

Dabei hatten die 304 gestarteten Läufer am Sonntag im schattigen Wald weniger mit den Temperaturen als mit den matschigen Wegen zu kämpfen.

Wie schon bei der Premiere verliefen sich auch diesmal einige Läufer: Beim Abstieg vom Drachenfels und am Ulanendenkmal in Rhöndorf hatten sie die Markierungen, die unter dem Regen des Vortages gelitten hatten, nicht gesehen. Sie hätten sich besser an den Rheinsteig-Schildern orientiert. Der Premium-Wanderweg ist erstklassig markiert. 2 LLG-Läufer waren unter den erfolgreichen TeilnehmerInnen. **Helmut Maatz in 3:48:42 h als 2.M60 und Frank Steinhauer in 4:10:49 h als 49.M40**

**Jubiläen-Ecke**

Im Juni 08 sind im Verein:

Klaus Heckmanns	12 Jahre
Werner Gieseler	3 Jahre
Klaus Braun	1 Jahr

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

08.06. **Siegburg**, TeschN  
13.06. **Biel**, LennartzBi  
15.06. **Durban**, Menzel, Dürr  
18.06. **Köln**, TeschN+n  
19.06. **Köln**, TeschN  
28.06. **Troisdorf**, TeschN

**Termine ++ Termine +**

Siehe Homepage bzw. VL Kalender, den ein jeder haben sollte.

**Wer feiert seinen Geburtstag?**

06.06. **Georg Zimny 62 Jahre**  
07.06. **Wolfgang Menzel 53 Jahre**

**09.06.**  
**Bernd Nitsche**  
**50 Jahre**



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

4. Am 18.09.1981 fand in Duisburg der erste City-Marathon statt und war zusammen mit Frankfurt Wegbereiter des Marathonlaufes in Städten in Deutschland. 385 wagten es seinerzeit, aber schon 5 Jahre später waren es 3000 LäuferInnen.



Es ist zwar 27 Jahre her aber dennoch feierten die Duisburger erst in diesem Jahr ihren 25. Lauf, da er in den Jahren 93 und 94 nicht stattfinden konnte. Die Teilnehmerzahlen liegen über 6000 allerdings nur 25 % der Gemeldet en laufen Marathon. Macht im Sommer ja auch nicht wirklich Sinn, es sei denn, man will und möchte etwas Langes laufen, weil noch längeres bevor steht.

So wie bei Birgit, die 1981 zu den Ersten gehörte und in 3:17 als 2. Frau durchs Ziel lief. Am letzten Sonntag war sie wieder an der Startlinie mit mächtig vielen Erinnerungen an die Zeit und Zeiten. Was 1981 schon gut war sollte es auch am 1.6.08 sein und so sah man sie dann auch nach 3:17 h im Ziel. Es war der letzte lange Lauf vor Biel. 4 mal konnte sie in Duisburg gewinnen und lief stets in 2:42 und 2:43 zum Sieg.



5. **Christine Hülstrunk**, die in Koblenz wohnt, wollte sich diesen Leckerbissen nicht entgehen lassen und war auf der Halbmarathonstrecke 2:21:57 h unterwegs. Diese Zeit nutzte sie auch, um eine Laufkollegin zu begleiten und zu betreuen. Carsten Nitschke musste verletzungsbedingt auf einen Start verzichten.



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