

**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, 28.07.2008

**Vereinsnachrichten 38-08**



1. Nach vermehrt weiblichen neuen Vereinsmitgliedern in den letzten 5 Monaten habe ich jetzt das Vergnügen, auch mal wieder einen Mann als neues Vereinsmitglied vorzustellen.

**Frank REINISCH aus Sankt Augustin** hat sich vorige Woche angemeldet. Nach einigen „Probelaufen“ mit uns am Rothenbach, wo er wohl der zukünftigen Trainingskonkurrenz mal auf den Zahn fühlen wollte hat er sich entschlossen, als JungM50er, auch im Training neue Wege zu gehen, respektive zu laufen, was zum einen Motivation und zum anderen die nö-tige Spannung mit Ehrgeizentfaltung bedeutet. Die Trainings-runden waren wohl effektiv genug und sein Entschluss war der Wechsel von der TLG zur LLG.

Frank ist seit 1994 „unterwegs“ und hat seine ersten Laufschnitte beim LT Spich unternommen. Zum einen wollte er was für seine Gesundheit tun und zum anderen machte ihm die Lauferei schnell den nötigen Spaß, um dabei zu bleiben.

In den darauf folgenden Jahren hat er sich schon so einiges angetan wie den Drachenlauf im 7Geb und den benachbarten 7GebMa-rathon oder die Marathons in Köln und Bonn, aber auch so Großabenteuer wie die Nacht von

Biel, den langen Rennsteig oder den Lauf auf die Kleine Scheidegg, den man allgemein Jungfraumarathon nennt. Auf diesen Wegen hat schon sehr gute Zeiten gesammelt und kann auf 38:18 für 10 km, 1:24 für HM, 3:13 h für Marathon und 100 km in 11:33 h zurückblicken. So wunschmäßig hat einer, der genau in der Mitte seines Lebens steht (50 Jahre wird Frank am 08.11.12008) am ehesten Gesundheit zu bleiben, um noch lange Kilometer zu sammeln, also seinen Sport ausüben zu können.

**Jubiläen-Ecke**

Im Juli 08 sind im Verein:

Thomas Schmitz 4 Jahre

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

02.08. Brodenbach, LennartzBi Lohrengel

02.08. Menden, Lämmlein

08.08. Büttgenbach, LennartzBi Lohrengel

10.08. Köln, KucherO, Kyron, Braun, SohniT, Dürr, Ziegert

10.08. Monschau, Tews, Lämmlein

**Termine ++ Termine +**

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

**Wer feiert seinen Geburtstag?**

27.07. Harry Bergold 61 Jahre

3 Startnummern stehen für den Halbmarathon der DSHS am 31.08.08 in Köln für LLG-Mitglieder zum halben Preis zur Verfügung. Bitte telef. bei mir melden. Udo

**Einladungen:**

01.08. Wolfgang Menzel  
 17.08. Familie Neitzel

**2. Int. Bad Pyrmont Marathon am 26.07.08**

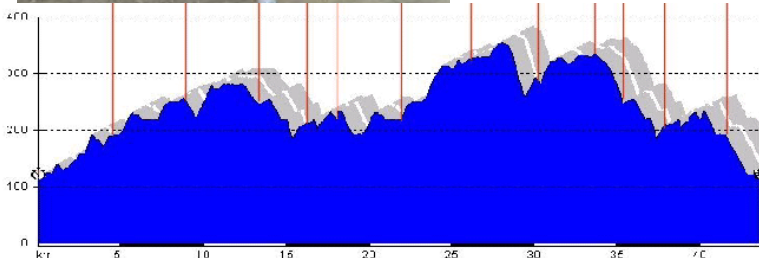
Es war ein heißer Tag, der sich in den waldigen Höhenlagen um Bad Pyrmont nicht ganz so vehement ausbreiten konnte, aber dennoch waren es zwischen 25 und 33° und die kann nicht jeder gleich gut vertragen. Aber Birgit kann das vertragen und Hitze macht ihr kaum etwas aus. Auch die vielen Höhenunterschiede kommen ihrem läuferischen Naturell sehr entgegen. So ward sie bald der weiblichen und auch der Masse der männlichen Konkurrenz entschwunden und lief die 5 km-Abschnitte in 22-23:30 Minuten.

Die Strecke kann einem Ungeübten mächtig zusetzen, da ständige Rhythmuswechsel erforderlich sind, wie das unruhige Profil, das der Fieberkurve eines am Rothenbach sehr bekannten Läufers entspricht, zeigt. Der Streckenrekord von Nicole Bornhütter stand bei sehr guten 3:21:26 h.

Nun steht er bei 3:18:00 h.

Im Gesamteinlauf wurde Birgit 4. was einmal mehr ihre Überlegenheit an diesem Tag zum Ausdruck brachte.

Ich lief den HM und war in 1:41:03 h als 1.M55 zurück.



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

Geschäftsführer : Udo Lohrengel  
 Kassierer : Wolfgang Menzel

Veranstaltungswart : Konrad Waßmann



3. Am Rhein in Köln Poll traf sich am 27.07. die regionale Läufergemeinschaft, um 5, 10 km oder 10 Meilen zu laufen, derweil sich Harry Bergold an diesem Tag 61 Jahre aufblühte. Hohe Luftfeuchte nach nächtlichen Regenfällen machten die Sache nicht so leicht und schon bei moderatem Tempo stand einem der Schweiß auf der Stirn. Es war aber trocken, die Sonne schien zart und die Stimmung war gut.

Nach dem gestrigen HM lief ich auf, um einen Freund über 10 km zu begleiten und von seinem „Leiden“ abzulenken. Über 10 km war aber **Gerhard Pohle** unter den richtigen Startern und unser Jungfraumarathon-



dauerläufer war in 44:03 recht flott unterwegs.

Auch den 10 Meilen gehören die **Neitzels** zu den Stammgästen. Birgit und Achim sah ich leider nur im Vorbeilaufen aber die EL schreibt, dass **Birgit** nach 1:35:24 und **Achim** nach 1:12:15 h das Ziel gesehen haben.

Schreibweise des Vereinsnamens – seit 1993, wenn man sich mit dem PC bei einer Laufveranstaltung anmeldet lautet – seit 1993:

**LLG St. Augustin**

Handschriftlich hat das Fehlen eines Leerzeichens keine Auswirkungen, aber ein Programm ist grundsätzlich dumm, wenn es keine Äquivalenzerkennung hat.

Warum sich immer wieder einzelne Läufer auch bei Veranstaltungen anmelden, wo wir über verbilligte Startnummern verfügen und dadurch natürlich 100 % bezahlen, bleibt ihr Geheimnis. Z.B. für den EHMarathon in Mühlheim oder für den Köln-

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