

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, 30.03.2009

Vereinsnachrichten 14-09

1. Wolfgang Menzel, gerade noch im Königsforst tätig, wird Anfang Mai in Vancouver/CAN seinen 111. Marathon unter die Füße nehmen. Nach dem gestrigen Aufgalopp in seine Marathonsaison hat er beschlossen, die wöchentlichen Trainingsumfänge zu erhöhen, damit die Reise auch sportlich ein Erlebnis wird. Unter Gerd Dürrs Aufsicht lief es die 1. Runde gut, zu gut, denn die 2. war dann kein Spaß. Er konnte sich aber noch alleine umziehen. Dann war da noch unser **Wuppertal-Franze**, den jenseits der M50 alle fürchten, weil er genau das kann, was der Masse fehlt, nämlich gleichmäßig zu laufen. Am Start stellt er seine Laufwerkzeuge auf 4:30 Min/km ein und, angetrieben von allem, was so ein Körper beherbergt, geht aus auf die Reise, die in aller Regel, wenn es ein Trainingsmarathon sein soll, nach 3:10 h zu Ende geht. Im Königsforst ließ er sich in der ersten Runde wohl etwas mitreißen und war am Ende dann doch pünktlich – in 3:10:00 zurück. **Remscheids-Gerd** hat das getan, was er vorhatte. Einen ruhigen Trainingslauf für den nächsten richtigen Marathon – in Leipzig. Auf seinem Weg durchs Grün hatte er Wolfgang dabei, den er in der zweiten Runde dann an die Strecke verlor. Auch sein Rückweg war etwas flotter, denn nach 4:07:35 h konnte er die Heimfahrt antreten. **Sieburgs-Norbert** brachte das auf die Strecke, was derzeit geht und noch etwas mehr, denn in 1:28:12 h streifte er die 27, ein feiner Schnitt und lässt für Bonn sicher eine noch bessere Zeit zu.



Diverse Berichte und Fotos auf der Homepage
 Ja, und die **Neitzels**, sie waren das A + O, sie gaben alles und erhielten alles in Form von guten Zeiten und der Motivation, für weitere Trainingsanstrengungen. Birgit tangierte die 2-h-Grenze, was bei den äußeren Bedingungen und Wegeverhältnissen besonders gut war und auch bei ihr kann es in Bonn unter die 2 h ein Wiedersehen auf dem Rathausplatz geben. Achim lieferte ebenfalls gute Wochenendarbeit ab und schaffte mit 1:34:57 h eine Zeit wie er noch jung war.

2. Christine Hülstrunk hat sich auf den weiten Weg nach Freiburg gemacht, um dort einen noch weiteren zurückzulegen. Im Vorfeld hörte man, dass sie 4:15 h Pacemaker ganz toll findet, aber noch toller, diese zu versagen. Gesagt getan – um über 5 Minuten. Dieser erneute Steigerung führte nicht der Zufall die Hand. Nein, sie hat sich beharrlich vorbereitet und das Ziel nie aus dem Auge verloren. In Freiburg war es trocken, bescheidene 8° und 2000 MitläuferInnen

3. Brezel und Bier als Zielverpflegung

Rund eine Stunde konnte ich schon recht beschwerdefrei laufen, ohne dass mein linker Oberschenkel zu sehr muckte und so entschloss ich mich am Samstag, den 28.3., beim Brezelllauf in Gimmigen „Rund um die Landskrone“ teilzunehmen. Zum einen waren es nur 6 km zum anderen laut Ausschreibung ein Berglauf mit 484 Höhenmetern, „nur für sehr trainierte Läufer geeignet!“. Gimmigen ist ein OT von Bad

Neuenahr-Ahrweiler und liegt direkt neben Heppingen, wo das Apollinaris-Wasser abgefüllt wird. Der Berglauf war Bestandteil des 25. Volkslaufes der LG Gimmigen. Der warnende Hinweis mit Steigungen bis 23 % beim Brezelllauf wirkte wohl abschreckend, denn nur 14 Männer und ich als Frauenquote (immerhin 14,3%) fanden sich am Start ein. Darunter auch **Frank Reinisch**. Die rund 100 HöM auf dem ersten Kilometer verliefen angenehm zum Einrollen über Asphalt. Dann wurde es flach, dafür der Untergrund etwas matschig und die 5 Kilometer Hobbyläufer kamen uns entgegen.

Bankverbindung: Kreissparkasse Siegburg, BLZ 370 502 99; KtoNr. 30 004 48

Jubiläen-Ecke
 Im April 09 sind im Verein:

Jürgen Ziegert	14 Jahre
Reinhold Frank	12 Jahre
Marion Sohni	4 Jahre
Birgit Wilms	4 Jahre
Sigurt Zacher	3 Jahre

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

18.04. Leipzig, Dürr
26.04. Bonn, Knappe, Klein, Braun Tesch, Zacher, Waßmann, Ziegert, KucherA+O, Hess NeitzelB+A, Lämmlein, Buslei
03.05. Düsseldorf, Tews
03.05. Vancouver, Menzel
03.05. Alfter, Braun
16.05. Lohmar, Braun
20.05. Köln, Dürr

Wer feiert seinen Geburtstag?

27.03. Petra Staneczek	46 Jahre
28.03. Arnold Pietras	58 Jahre
02.04. Dierk Vollmer	68 Jahre
04.04. Najim al Abas	25 Jahre

Hautnah
 Kosmetikstudio
 Birgit Wilms
 Lambertstr. 3,
 Siegburg-Wolsdorf
 02241-1460298
hautnah-wellness.de
DECLÉOR
 PARIS

TRAININGSZEITEN-/Orte:
Montag, Siegrunde, St. Au-Menden
Dienstag, Abendrunde, Rothenbach
Donnerstag, Abendrunde, Rothenb.
Samstag, Lange Runde, Rothenbach
 nach vorheriger Absprache

Noch Startkarten für:
 11.04. Düsseldorf
 26.04. Bonn/26.04. Düsseldorf
 26.04. Antwerpen
 03.05. Düsseldorf
 09.05. Mannheim
 16.05. Lohmar
 17.05. Heilbronn
 17.05. Essen
 23.05. Luxembourg
Weitere Veranstaltungen bitte nachfragen.

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

Geschäftsführer : Udo Lohrengel
 Kassierer : Wolfgang Menzel

Veranstaltungswart :
 Konrad Waßmann

So war es nicht ganz so einsam. Nach einem kürzeren Anstieg zu km 3 konnte man eine fantastische Aussicht über das Ahrtal genießen, denn die Strecke führte über eine Straße bergab um den Berg herum. Das Wetter tat seinen Teil mit einem prächtigen Farbenspiel dazu, denn es nieselte zwar ab und an ein wenig, aber die Sonne schien. Doch bei ca. 4,5 km waren wir dann unterhalb des Startniveaus und jetzt hieß es steigen, bis zu 23 % durch die Weinberge und die letzten 500 m hoch bis zu den Überresten der einstigen Burg Landskrone. Ich wusste zum Glück, wie lang 1,5 km in den Bergen sein können. Doch am Ziel auf 272 m u. NN. im Innenhof der Burgruine wurden wir mit einem einmaligen Weitblick, Brezel und Bier für die halbe Stunde Arbeit entlohnt. Wechselkleidung hatten die Kampfrichter mit hochgenommen. So konnte man sich umziehen und die Bronzetafel an Eingang des Tores lesen, damit man weiß, wo man war:

"Erbaut 1206 von König Philipp von Schwaben als Reichsfeste auf dem ‚Mons Gimiche‘ genannten Berg zum Schutz des königlichen Amtes Sinzig und der 1,5 km nördlich vorbeiführenden Heerstraße Frankfurt - Aachen und als Bollwerk gegen den auf der Seite des Gegenkönigs Otto IV. stehenden Erzbischof von Köln. Mittelpunkt der Herrschaft Landskron. Ab 1659 Garnison des Herzogtums Jülich. 1677 Brand des Hauptgebäudes. 1682 Abbruch der Burg auf Anordnung des Herzogs von Jülich."

und dann den Rückweg antreten. Was ich dann zusammen mit Frank, der mit 30:57 Min im Gesamteinlauf sechster und damit 1. der M 50 geworden war, auch tat. Birgit Lennartz

29.03.2009 - NIKE Winterlaufserie des ASV Duisburg
Karl-Heinz Tews war im Rahmen der Serie am Start und lief 10 km in 41:31, 1.M55. Was will man mehr!

27.03.2009 – **Harald Müller** geht schon auf die Bahn. Veranstaltet vom Düsseldorfer SV 04 lief er 5000 m in 21:26 Min.

Zwischenzeitlich sind alle von mir für Bonn, Marathon und HM, Gemeldeten in der Startliste verzeichnet. Für alle gilt, dass sich jeder die Startunterlagen an den Messtagen oder am Renntag selber abholt, selber rennt aber sich mit allen freut.

22. Bad Godesberger Frühjahrslauf am 29.03.09
 Bei diesem regionalen VL sieht man gerne schon mal den Kyrions **Frank** und den Koppatsch' **Wolfgang** unter den Teilnehmern und richtig, auch in diesem März. Die 5,5 km wurden sichere Beute für Wolfgang, der in 25:09 die Hälfte des Feldes hinter sich gelassen hatte. Frank wollte mehr, 10 km sollten es schon sein und die lieferte er in 45:41



2008, Knut Höhler. Die beste niederrheinische Platzierung gab's für den 30-jährigen Karsten Kruck vom Laufclub Duisburg. Er wurde Dritter und freute sich ganz besonders, die Prominenz beim muskelzerrenden Schlamm Lauf abgehängt zu haben.

Denn wo waren eigentlich Joey Kelly und Olympiaschwimmer Michael Klim? Mit zwei Stunden und sechs Minuten schaffte Kelly zumindest Platz 182, während Klim sich nur Rang 769 sichern konnte. „Aber wenn ich vielleicht beim nächsten Mal wieder dabei bin, werde ich zwei



Wochen vorher an keinem 200 Kilometer langen Wüstenlauf in Lybien teilnehmen“, erklärte Kelly, der die Härte des Strongman Run's wohl etwas unterschätzt hatte. „Der Westen online
 Fotos: N. Wilhelmi



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