

**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, 27.04.2009

**Vereinsnachrichten 20-09**



**War doch ein schöner Tag**, in Bonn. Gut gewärmt, kaum Wind, viele Tausend auf den Beinen und an der Strecke und wer dabei war durfte das erleben.

Zunächst begaben sich ca. 7000 Halbe bei 12° über die Kennedy-Brücke nach Beuel und brachten ihre Form auf die Straße. Viele bekannte Läufer, aus der Region, aber auch etliche, die eine weite Anfahrt am

frühen Morgen schon hinter sich oder in Bonn übernachtet hatten. Die LLG war mit 15 LäuferInnen dabei. Einige habe ich gesehen, kurz von hinten und dann entgegenkommen bei 5 und bei 15 und 16. Die Ergebnisse sind schon lange auf der HP eingestellt. Eingehen möchte ich nur auf einige. So auf Siggie Klein, der von 1:45 träumte und sich seinen Traum in 1:44:59 h wahr machte. Oder Bettina, die noch 30 h zuvor mit sich und ihrem Schicksal haderte und partout nicht laufen wollte, aber dann doch und wahrlich nicht langsam. Oder Norbert, der auf Fliegen umgestellt hat. LLG-Unterstützung beim RheinEnergie-Marathon 2009

Aus gesundheitlichen Gründen kann Dagmar Klandt momentan kaum ans aktive Laufen denken. Das hielt sie aber nicht davon ab, sich am Sonntag für den RheinEnergie-Marathon zu engagieren. Am Ausgang des Zielbereichs verlieh sie zusammen mit anderen Volunteers die Medaillen an die erfolgreichen Finisher. Auf dem Bild ist nach dem Einlauf der Halbmarathonis wieder Ruhe eingekehrt, man wartet auf den Ansturm der Marathonis. So sind alle entspannt und durchaus zu kleinen Späßen aufgelegt. (Foto:za)

**Dann, um 10.30 h** wollten knapp 2000 die Doppelrunde in Angriff nehmen. Diese Aufgabe ist nicht einfach – in Bonn, aber die „alten Hasen“ Konrad und Helmut und Jungsenior Christoph schlugen sich sehr tapfer und kamen mit ordentlichen Zeiten ins Ziel.

Birgit Neitzel schreibt:

*Das Wetter war prima, die Organisation vor dem Start auch, Achim und ich haben bei der Beutelabgabe dann Antje getroffen und nachdem ich mich von Antje, Olaf und Achim an der schwarzen Startbox verabschiedet habe und mich in meine grüne Startbox begab, hab ich dort Sigurt getroffen. Er wollte, wie ich auch knapp unter 2 Std. laufen und so haben wir zusammen auf unseren Start gewartet. Leider war dann der riesige "magenta"-Startblock mit Firmengruppen und Walkern vor uns und schon kurz nach der Brücke ging das "Slalom-Laufen" los. Ich hab das als sehr anstrengend empfunden, weil ich immer wieder Lücken suchen musste um dazwischen durch zu kommen, denn viele liefen als Gruppen in Pulk zusammen. Die lange Gerade von der Udo schon sagte, dass man hier gern Zeit verliert hat das dann auch bei mir und wohl auch bei Sigurt, der dort kurz hinter mir war, bewirkt und so mussten wir uns leider vom "unter-2-Stunden-Ziel" verabschieden. Sigurt überholte mich dann mal nach der vorletzten Getränkestation,*



*dann lief ich wieder vor und so kamen wir kurz hintereinander ins Ziel. Aber der Lauf hat insgesamt viel Spaß gemacht und die Königforst-Zeit konnte ich ja "enorm" um 7 Sec. verbessern auf 2:03:33. - Irgendwann knack ich die 2 Std.!*

*Achim war heilfroh, dass er auf Udo gehört hat und trotz des Zahnarzt-Eingriffs am Mittwoch doch gelaufen ist. Er hatte auch wie vorhergesagt keine Probleme. Er konnte sogar eine neue Bestzeit laufen, 1:32:37. Antje und Olaf haben und dann noch zum Bahnhof begleitet und wir sind zufrieden nach Hause gefahren.*

**Jubiläen-Ecke**  
 Im Mai 09 sind im Verein:  
 Frank Steinhauer 12 Jahre  
 Helmut Maatz 13 Jahre

Wer ist wann u. wo für die LLG am Start/ gemeldet:  
 03.05. Düsseldorf, Tews  
 03.05. Vancouver, Menzel  
 03.05. Alfter, Braun  
 16.05. Lohmar, Braun  
 20.05. Köln, Dürr

**Wer feiert seinen Geburtstag?**  
 26.04. Ernst Gust 68 Jahre  
 30.04. Lothar Prang 63 Jahre  
 03.05. Burkhard Vitt 61 Jahre  
 04.05. Hans Eisenhuth 68 Jahre  
 07.05. Olaf Kucher 46 Jahre

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

**Noch Startkarten für:**  
 03.05. Düsseldorf  
 09.05. Mannheim  
 16.05. Lohmar  
 17.05. Heilbronn  
 17.05. Essen  
 23.05. Luxembourg  
**Weitere Veranstaltungen bitte nachfragen.**



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

**Martin** schreibt: „Bei der schweißtreibenden Fußarbeit auf dem letzten Drittel der Sommerrunde am Rothenbach. Klaus entdeckt einen prächtigen Baum, spürt ein Bedürfnis und bleibt stehen. Wir laufen weiter. Zwei Minuten später wundern wir uns wo Klaus bleibt. Es vergehen fünf Minuten bis er angetrabt kommt.

**Rolf:** Mensch Klaus, wo bleibst du denn?

**Klaus:** Ich hatte eine Fliege im Auge.

**Rüdiger:** Und dann bist du zum Auto und hast sie rausgewischt.

**Klaus:** Und habe mir bei der Gelegenheit frische Klamotten angezogen. Den fand ich gut.



**Jürgen Steimel** hat sich noch schnell vor dem Bonner HM in Boston den Marathon gegönnt und ist dennoch in passablen 1:41 h in Bonn eingelaufen.

<b>8055</b>	Steimel, Juergen				53	M	Bonn	GER		
Checkpoints	5k	10k	15k	20k	Half	25k	30k	35k	40k	
	0:25:07	0:50:53	1:16:37	1:42:25	1:48:02	2:08:04	2:34:30	3:02:23	3:30:14	
	Finish				Pace	Projected Time	Official Time	Overall	Gender	Division
					0:08:30		3:42:29	10965	8079	973

3 Runden durch das Severinsviertel in Köln, auf etwas geänderter Strecke nach dem Einsturz des Archivs, haben der Familie **Braun** wohl viel Freude bereitet. Von **Klaus** wissen wir, dass er die 10 km auch schon mal klar unter 60 Minuten laufen kann, aber von seiner **Nicole** ist nichts dergleichen überliefert. Seit letztem Sonntag hat Klaus die Konkurrenz im eigenen Haus, denn 54 Minuten auf Anhieb, im allerersten Wettkampf, lassen viel mehr durchblitzen.

**Wolfgang Menzel** zieht es mal wieder in fremde Lande, um dort das Laufen zu pflügen.



„Bevor ich dann am Donnerstag zu meinem Schnapszahlmarathon aufbreche (der 111.) will ich noch ein paar Zeilen schreiben. Ich will ja nicht verhehlen, dass mir dieser Marathon noch recht wichtig ist, weil ich damit endlich auch auf dem amerikanischen Kontinent meine Marathonduftmarke hinterlassen möchte. Hinzu kommt, dass Vancouver eine tolle Stadt ist und man in Kanada einen schönen Urlaub verbringen kann.

Wenn der Marathon gelingt, kann ich in den letzten 5 Jahren auf Marathons und Ultras auf 5 Kontinenten zurückblicken:

- Asien: Taroko-Schlucht/Taiwan (2004)
- Afrika: Comrades (Durban-Pietermaritzburg 2000, 2006, 2008), TwoOceans-Kapstadt 2001
- Australien: Sydney (2007)
- Amerika: Vancouver (2009)
- Europa: logischerweise die restlichen 104 (Ultra) Marathons

Schon der Anflug zum Vancouver International Airport wird Ihnen einen unvergesslichen Eindruck von der Lage Vancouvers und der umliegenden Natur British Columbias verschaffen. Die Ausläufer der majestätischen Berge im Norden als auch die unmittelbare Nähe zum Meer am Burrard Inlet verhelfen Vancouver wohl zu einem einmaligen landschaftlichen Rahmen. Als drittgrößte der kanadischen Städte vereint Vancouver auf angenehme Art die natürliche Stille der Parks mit großstädtischer Unterhaltungs- und Einkaufskultur. Besuchen Sie in Vancouver einen der größten innerstädtischen Parks Nordamerikas – den Stanley Park – und sehen Sie das Wahrzeichen der Stadt, die Segel des Kreuzfahrtterminals am Canada Place. Essen Sie in Chinatown, nach San Francisco die zweitgrößte chinesische Gemeinde Amerikas, zu Abend oder genießen Sie einen Bummel an der Einkaufsmeile der Robson Street. Auch das kulturelle Angebot der zahlreichen Theater und Music-Bars lässt keine Wünsche offen. UnWest-verzichtbar ist die Fahrt mit der Drahtseilbahn auf den Grouse Mountain, von wo man aus 1.200 m Höhe bei klarem Wetter einen traumhaften Ausblick auf die Pazifik-Küste, die Berge im Westen und die Stadt Vancouver genießen kann.

*Meine Ansprüche an eine gute Marathonzeit sind nicht mehr sonderlich hoch. So kommt mir entgegen, dass die Sollzeit in Vancouver mit 6 Stunden recht großzügig bemessen ist. Ich kalkuliere mit einer Zeit in dem Bereich meines Königsforstmarathons (dort unbefriedigende 4:52).*

*Mein Trainingspensum unterscheidet sich kaum von den beiden Vorjahren; also ca. 32 km pro Woche in 2009. Trotzdem scheint mir aber (im Gegensatz zum letzten Jahr: 7 Marathons +*

*Comrades) die Fähigkeit abhandenzukommen mit geringem Aufwand noch ganz passable Wettkämpfe abzuliefern. Die M 55 im nächsten Jahr klopft wohl schon mit Macht an meine Tür. Die einzige Woche mit 50 km war die Osterwoche. Nach dem Königsforst habe ich es auch bei 22-km-Trainingsläufen auf meiner Hausstrecke an der Sieg belassen. Die Zeiten bewegten sich zwischen 2.16 und 2.27 Std. Tja, anscheinend hat die Frühjahrsmüdigkeit auf mich übergegriffen, was ich früher nicht kannte. Das Herauflaufen auf eine Sieg- oder Autobahnbrücke erscheint mir wie der Aufstieg zum Sertigpass und Keschkütte. Noch vor wenigen Jahren konnten es nicht Höhenmeter genug sein; jetzt will ich im Training eigentlich nur noch flach. In den letzten Tagen glaube ich jedoch Besserungen festgestellt zu haben, so dass ich mich auf Vancouver sehr freue.“*

**Der Marathon (Start um 7.30 Uhr)  
Halbmarathon (Start um 7.00 Uhr)**

Mit dem Startschuss am B.C. Place Stadium/Plaza of Nations setzen sich 10.000 Läuferinnen und Läufer aus aller Welt in Bewegung. Die flache und schnelle Laufstrecke führt Sie u.a. entlang der False Creek Bay, Granville Island, Chinatown und – sicherlich dem Höhepunkt des Laufs – zum Stanley Park. Die Temperaturen sind zu dieser Jahreszeit moderat und die ausgezeichnete Streckenversorgung sorgt für Ihr Wohlbefinden während des Laufs.

**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