

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 23-09

Lohmar, .05.2009

1. Die im Mai übliche hohe Arbeitsbelastung wurde durch den mehr als einwöchigen Ausfall aller Internetfunktionen erheblich verstärkt. 1+1 war in diesem Zeitraum weder in der Lage, eine glaubwürdige oder gar verwertbare Auskunft zu geben noch Abhilfe zu leisten. Von daher bitte ich das Nichterscheinen der VN zu entschuldigen.

Was die in diesem Zeitraum erzielten Ergebnisse und/oder erbrachten Leistungen angeht, waren und sind diese, aufbereitet durch Birgit Neitzel und durch Antje und Olaf ins Netz gestellt, jederzeit auf der LLG-HP sehr aktuell nachzulesen. Somit ist auch nichts verloren gegangen und werde mir unter Hinweis auf die Ergebnisrubrik der HP auch das Aufzählen der erzielten Ergebnisse mal sparen.

2. Von Vater Norbert erfuhren wir, dass **Tochter Natalie** an der Holmenkollenstaffel teilgenommen hat und im Team „Elitefrauen“ von 228 Frauenstaffeln den 6. Platz belegt hat.



17,9 km wurden auf 15 Staffelmittglieder verteilt.



3. Franz Lämmlein, unser TopM55er war, wie er sagt, zum letzten Mal auf den Höhen des Thüringer Waldes, über die Langstrecke von ca. 73 km unter-wegs. Er redet von seinem letzten Ultra. „Obwohl ich meine Vorgaben (Oberhof in 5 h, Endzeit unter 7 h, einen Gesamtplatz unter den ersten 10 %) mit einer Lauf(Geh)-Zeit von 6:50:40 als 129. Gesamt / 4.AK von 1909 Finishern erreicht habe, ist für mich alles jenseits von 45km nur noch Kampf + Plackerei... aber vielleicht heilt ja die Zeit alle Wunden...“
 Sicherlich gut erholt wird er kommendes Wochenende beim Marathon in Menden auf einer seiner Lieblingsstrecken wieder seine Klasse aufblitzen lassen.

4. 21. Oswald Hirschfeld Erinnerungslauf am 17.05. in Köln. Norbert Tesch schreibt:
 „Am Sonntagmorgen hatte der Himmel seine Schleusen geöffnet und so traf es auch den Oswald-Hirschfeld-Lauf, zu dem die Kölner SPD, der mittlaufende OB-Kandidat Jürgen Roters
Bankverbindung: Kreissparkasse Siegburg, BLZ 370 502 99; KtoNr. 30 004

Jubiläen-Ecke
 Im Juni 09 sind im Verein:
 Klaus Heckmanns seit 13 Jahren
 Werner Gieseler seit 4 Jahren
 Klaus Braun seit 2 Jahren

Wer ist wann u. wo für die LLG am Start/ gemeldet:
 06.06. Koblenz, Klein
 07.06. Leverkusen, Tesch
 21.06. Hennef, Kyron

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

Wer feiert seinen Geburtstag?
 03.06. Carsten Nitschke 41 Jahre
 06.06. Georg Zimny 63 Jahre
 07.06. Wolfgang Menzel 54 Jahre
 09.06. Bernd Nitsche 51 Jahre

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

Noch Startkarten für:
 14.06. Köln
 17.06. Köln
 09.08. Köln
 06.09. Darmstadt
 13.09. Münster
 13.09. Pirmasens
 04.10. Köln
 04.10. Brüssel
 16.10. Hachenburg
 25.10. Frankfurt
 25.10. Remscheid
Weitere Veranstaltungen bitte nachfragen.

Praxis für Krankengymnast
Kristine Jelden
 & ganzheitliche Shiatsu-Therapie
 Konrad Waßmann

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

Geschäftsführer : Udo Lohrengel
 Kassierer : Wolfgang Menzel

und die Verantwortlichen des Laufes sicher einige Teilnehmer mehr erwartet hatten.

Doch als ich mich gemeinsam mit in die Startaufstellung einreichte, hatte Petrus ein Einsehen und schloss die Schleusentore. So ließ es sich doch noch angenehm durch die ausgedehnten Parkanlagen zwischen Bilderstöckchen und Ossendorf laufen, ohne dass man viel von der parallel verlaufenden A57 merkte.

Die (Wendepunkt-)Strecke kann man noch als flach bezeichnen, sie war aber kurvig und es gab einige Brücken zu überqueren. Durch die vorherigen Wassermassen waren die nicht asphaltierten Wege in einigen Bereichen von Pfützen übersät, so dass am Ende alle wie nach einem richtigen Crosslauf aussahen.

Mit meinem Lauf war ich ganz zufrieden. Ich ging den Lauf etwas langsamer an und konnte bis zum Ende noch etliche Platzierungen gutmachen, ohne einen anderen Läufer an mir vorbei zu lassen. In der Zeit von 41:38 min wurde ich 15. Gesamt/1.M50.

Dank der guten Organisation hätte der Lauf durchaus besseres Wetter und mehr Teilnehmer verdient. Nur die Duschen liegen rund 500 m vom Start entfernt.“

Gerhard Pohle schreibt:

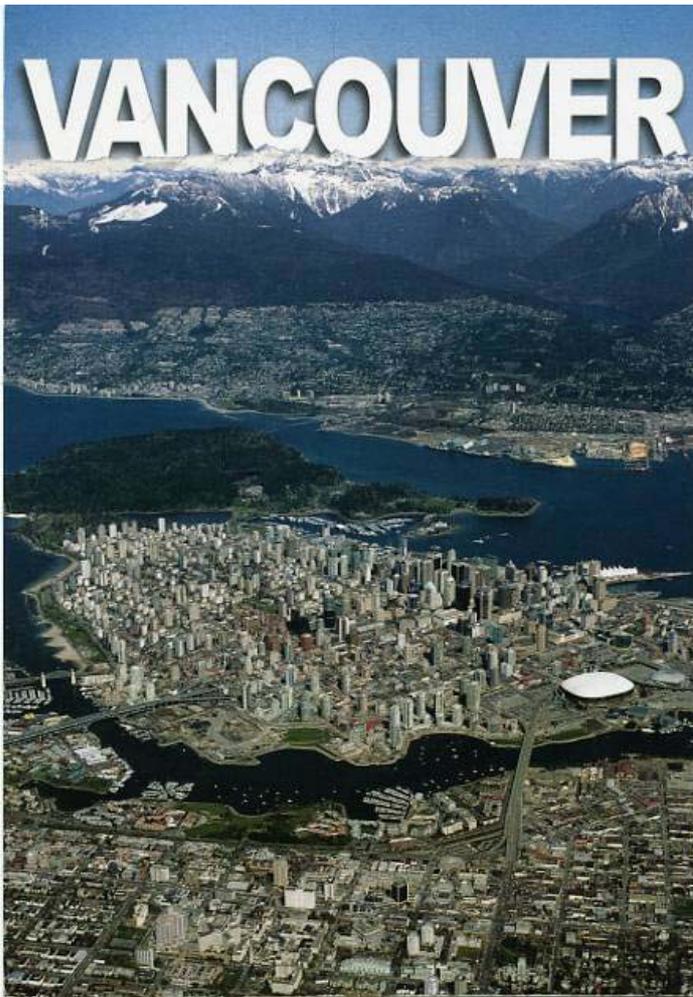
„Habe mein OH-Laufergebnis auf der HP gesehen. Bei diesem Lauf entscheiden die Teilnehmer per Gesichtskontrolle in welcher AK der einlaufende Finisher startet. Daher bin ich in der M40 gelandet.

Aber Scherz beiseite: der Lauf hatte es in sich. Die ansonsten gut organisierte Veranstaltung brachte dieses Mal einiges an Chaos. Die Zeiten, AKs und auch die Wettbewerbe gerieten in den Listen völlig durcheinander. Der 1.Walker wurde mit 47:12 angegeben, ein M55er, was diesem zur Ehre gereicht. Kurz vor dem Ziel bin ich beinahe mit zwei aus einer Herde ausbrechenden Schafen kollidiert. Die Schuldfrage (Verletzungen bei Mensch oder Tier), wenn es zu einem Zusammenstoß gekommen wäre... für Juristen bestimmt interessant. Kurzum: Wurde 3. in der M 55 mit einer Zeit von 46:16 Min“



Das Foto verrät, dass man sich bei der Einordnung in die M40 nicht wirklich getäuscht hat.

Musst halt älter aussehen, lieber Gerhard! Damit ihm das nicht häufiger passiert, hat er unter der Klingel an seiner Haustüre ein vorbeugendes Schildchen angebracht.



Bin sehr zufrieden in 4:23 h ins Ziel gekommen - fast eine halbe Stunde schneller, wie im Königsforst, was allerdings unter aller Kanone war.

Nachdem der 6er Schnitt im Königsforst auf der ersten Rennhälfte später in einem ziemlichen Fiasko endete, habe ich es hier mit 6:15 Min/km probiert. Das war genau meine Preisklasse und ich konnte es zu meiner eigenen Überraschung bis zum Schluss durchziehen. Es führte dazu, dass ich gegen Ende des Laufes viele Läufer überholen konnte, was natürlich motiviert. Das Wetter war optimal: überwiegend sonnig, aber nicht zu warm. Dass Vancouver eine tolle Stadt am Pazifik ist, hat sich bestätigt. Multikulti im positiven Sinne. Mehr Asiaten als Kanadier. Viele junge Leute. Die Strecke führte an viel Sehenswertem von Vancouver vorbei. U.a. der riesige Stanley Park mit seinen weltbekannten Totem-Pfählen, China Town, Weltausstellungsgelände, Olympisches Dorf, False Creek, Hafen, Lost Lagoon, Kitsilano Beach, Granville Island, Lions gate bridge, etc. Durch das wellige Profil war der Lauf für einen Stadtmarathon recht anspruchsvoll. Start und Ziel war auf dem Pacific Boulevard neben dem British Columbia Place Stadium, einer kleinen Halle mit 60.000 Zuschauerplätzen. Die Halle gibt es schon zwanzig



Certificate of Achievement

This document confirms that Wolfgang Menzel has successfully completed the BMO Vancouver Marathon on May 3, 2009. This competitor completed a certified distance of 42.2 km.

Place Overall: 1805 Place in Sex: 1148 Place in Division: 121 Pace in Minutes/km: 6:15 Finish Time: 4:23:21

Mayor Gregor Robertson
City of Vancouver

Gregor Robertson

Daryl Doyle
Chair

Daryl Doyle

Bankverbindung: Kreissparkasse Siegl

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

Ges
Kassierer : Wolfgang Menzel Konrad Walzmann