

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, 29.09.2009

Vereinsnachrichten 46-09

Der sich durchbiegende Tisch bringt unsere Wertschätzung für sie und ihre Wertschätzung für uns zum Ausdruck. Die 20 Versammelten konnten aus 4m² Pizza auswählen und wer zunächst glaubte, dass da noch einiges für Bernd übrig bleibt, der hatte die Rechnung ohne den Wirt gemacht. Wirt steht hier für stramme Esser, die schon an so manchem Buffet für Angst und Schrecken gesorgt haben.

Es herrschte eine ausgesprochen gute Stimmung und so mancher fuhr mit Runzeln auf der Stirn nach Hause. Nicht weil er vielleicht auf den zweiten Löffel Tiramisu wohl doch besser verzichtet hätte, nein, weil man dem Gedanken nachhing, wie man das attraktive Aussehen bloß so über die Zeit retten könnte.



Das ist Anne und Anne hatte vor wenigen Tagen Geburtstag und lud am Rothenbach ein, dieses Ereignis im LLG-Kreis zu feiern.



Bankverbindung: Kreissparkasse Siegburg, BLZ 370 502 99; KtoNR

Jubiläen-Ecke
 Im Okt 09 sind im Verein:

Bettina Knappe	11 Jahre
Karl-Heinz Tews	11 Jahre
Manfred Prokaska	10 Jahre
Achim Neitzel	9 Jahre
Burckhard Vitt	9 Jahre
Stefan Grund	5 Jahre
Thorsten Sohni	4 Jahre
Helga Dick	2 Jahre
Dagmar Klandt	2 Jahre
Petra Staneczek	2 Jahre

Wer ist wann u. wo für die LLG am Start/ gemeldet:
 26.09. **Vettelschoss**, LennartzBi, Tesch
 26.09. **Heimerzheim**, Koppatsch, MüllerH, Tesch
 27.09. **Herten**, Lämmlein

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

Wer feiert seinen Geburtstag?
 30.09. Achim Neitzel 45 Jahre
 01.10. Ralf Kläser 44 Jahre
 06.10. Carlos Saraiva 45 Jahre

Noch Startkarten für:
 16.10. Hachenburg
 25.10. Frankfurt
 25.10. Remscheid
 29.11. Mondorf
 13.12. Aegidienberg
Weitere Veranstaltungen bitte nachfragen.

2. Am 18.09. war **Gerd** in Wipperfürth beim dortigen Stadtlauf tätig. 39:17 für 9,3 km brachten ihm den 2. Platz ein, obwohl er ganz sicher war, dass der vermeintliche Sieger der M55 nicht 6 sondern nur 5 Runden gelaufen ist. Aber da Gerd fest im richtigen Leben verankert ist, hat ihm das nichts ausgemacht.

Garmin Forerunner 205 für 120,- Euro (NP 199,-) zu verkaufen. Der GPS-Trainer für Läufer. Er misst Geschwindigkeit, Streckenlänge, Höhenmeter. Erstellt Trainingseinheiten und skizziert Laufstrecken auf Karten. Lässt sich auch für Radfahren und andere Sportarten verwenden. Bei Interesse wendet Euch an lennartz@marathon-und-mehr.de

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

Geschäftsführer : Udo Lohrenz
 Kassierer : Wolfgang Menzel

Konrad Waßmann

3. 20.09. fand der 11. Pänz-Spendenlauf zugunsten von Zartbitter Köln e.V. statt. Ein Landschaftslauf über ca. 31 km von Leverkusen über Bergisch Gladbach nach Köln. Man kann die ganze Strecke laufen oder an festgelegten Punkten (12,19, 25) einsteigen. Die TeilnehmerInnen werden unterwegs versorgt und ihre Kleidung zum Ziel transportiert.



Es ist kein Wettkampf und man mit- und nicht gegeneinander und das in verschiedenen Leistungsgruppen.

Birgit hatte die Zuständigkeit für die 5 Minuten-Gruppe und brachte diese zeitgerecht nach Köln. Weitere Gruppen bewegten sich in 5:30, 6:00 und 6:30er Tempo.



4. Kommenden Sonntag beabsichtigen um die 30.000 LäuferInnen in Köln Stimmung und Strecke zu testen.

Von der LLG sind **im Marathon (6) dabei** Frank K., Gerd D., Wolfgang M., Helmut M., Thorsten S., Achim T.

im Halbmarathon (4) dabei: Bettina K., Jürgen Z., Klaus B., Nadine G.

Wir drücken Euch und dem Wetter alle Daumen.

5. 26.09. fand der 20. Heimerzheimer Burgenlauf statt. Harald M. war dabei und schreibt: „*War gestern beim HM in Heimerzheim unterwegs um ein paar Kalorien zu verbrennen. Außerdem haben die da auch 5 und 10 km im Angebot, der 10er wurde von Wolfgang K. aufgemischt. Eine sehr nette, familiäre Veranstaltung, die absolut empfehlenswert ist.*

Der Wettergott meinte es für den HM etwas zu gut, der Schweiß floss in Strömen. Außer mir (1:48:15) waren auch Norbert Tesch (ca. 1:39:30) und Helmut Maatz (kleine 1:46), mit dem ich von ca. km 2 bis ca. km 12 oder 13 zusammenlief am Start, so dass wir eine Mannschaft zusammenbekamen. Bei mir lief es leider nicht so toll und nach etwas zu flotten Beginn wurde ich bereits bei 11 km müde und habe noch ganz gut Federn gelassen. Da machte sich wohl bemerkbar, dass ich dieses Jahr einige kleinere Probleme hatte die zusammenaddiert doch einen ordentlichen Lauftrainingsausfall ausmachen, der durch Radfahren bei mir nicht kompensiert wird. Danke, dass Refrath unter 1:40 nicht drin ist, habe aber trotzdem vor da wenigstens die Heimerzheimer Zeit zu verbessern, da außer der Wärme auch noch dazukam, dass der Untergrund teilweise ziemlich schwierig ist, verschärfte Version von Geislar.

6. 27.09. war Marthontag für Franz L. Im Sommer war er in Herten Bertlich noch nicht auf der Strecke, aber jetzt kennt er den Kurs in allen Jahreszeiten, denn es gibt 3 Möglichkeiten im Jahr.

Da Franz zu den weltweit nur 2 Läufern gehört, die, wenn man sie auf die Straße stellt, sofort mit 4:30 Min/km beginnen und das so lange durchhalten, bis einer sagt: Jetzt ist gut!, konnte auch dort nur das gleiche und gute Ergebnis herauskommen.

3:09:48 h, so ziemlich alleine, aber nicht mehr so locker, wie viele Jahre zuvor. Es könnte mit der Last der Jahre oder Kilometer zusammenhängen...

Jedenfalls wird er wieder in Remscheid Ende Oktober an den Start gehen, denn im Gegensatz zu seiner Laufuhr, deren Batterie danach den Geist aufgab, wird er sich wieder im Saft zeigen.

7.

Rheinhöhenlauf am 26.09.2009



Tolles Wetter in Vettelschoß und tolle Beteiligung, so dass schon 1 Stunde vor dem Start noch Ankommende, Nichtangemeldete, wieder nach Hause geschickt wurden.

1200 Startnummern hatte man und die waren weg. Von Hand malen war nicht möglich, da das Zeitnahmesystem in die Start-

nummer integriert ist. Und genau darin lag sicherlich (mal wieder) das Problem, dass zahlreiche Läufer in der EL nicht auftauchen. So hat es auch Burkhard erwischt, der gestartet und auch ins Ziel gelaufen ist – als 10. Gesamt.

Als „Entschädigung“ wird Wolfgang M. deswegen mit einer Superzeit aufgeführt, die er selbst um ca. 23 Minuten nach oben korrigiert hat. Birgits Name ist falsch geschrieben und die Vereinsnamen fehlen völlig.

Aber – die Strecke ist wirklich sehr schön. Nie schwer, aber ständig fordernd. Schnell gehen die Kilometer vorbei und man schaut schon nach wenigen nicht mehr auf die Uhr, weil die Abschnitte nicht stimmen. Die Gesamtstrecke ist vermessen, aber die aufgestellten Markierungen sind ein Fall für sich. Egal, es war wirklich schön, mit über 700 (559 stehen nur in der EL!!!) auf dem Rhein-



steig unterwegs zu sein. Bei Regenwetter ist die Strecke deutlich anspruchsvoller, aber über uns tobte sich die Sonne aus.

Birgit war sehr gut unterwegs, schnell ziemlich weit vorne und biss sich da fest, ohne alles geben zu müssen. Die Erste war außerhalb jeglicher Sicht, aber den 2. Platz hatte sie sicher, noch mit guten Reserven.

Wolfgang kennt die Strecke von Beginn an und war mit der Zeit knapp über 2 Stunden zufrieden.

Als ich mich dem Ziel näherte, was schon weit vorher zu hören war, schaute ich auf meinen Wecker und der sagte mir, dass es knapp werden könnte, mit einer Zeit unter 1:40 h. Ich gehorchte und schickte mich an, Sekunden gut zu machen. Dann kam die lange Zielgerade und 100 m vor mir wanderten 4-5 Frauen, an Stöcken gehend, im Breitkeil durch den Zielkanal und da war mein Plan dahin. Ich lief auf, drängte eine zur Seite und schob mich durch. Am Ende hat es dann mit 2 Sekündchen gepasst.

Es ist eine Großveranstaltung geworden, die von einigen wenigen Händen vorbereitet und durchgeführt wird. Man hätte zahlreiche Einsen, Dreien aber auch Fünfen vergeben können.

Dennoch ist eine Teilnahme sehr empfehlenswert, nicht nur weil der Erlös der Veranstaltung guten Zwecken zugeführt wird, sondern weil es eine angemessene Gegenleistung gibt, nicht zuletzt durch die Firma Birkenstock.

uLo

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

Gut, 2 Laufprofis aus Kenia stiefelten mit Leichtigkeit dem Feld voraus und nahmen die jeweils 1000 Euro mit, was aber weder wundert noch verwerflich ist. Allerdings war schon herauszuhören, dass es nicht jedem zusagte, aber so etwas gibt eigentlich auch nicht, wie ja die letzte Bundestagswahl erst anschaulich bewiesen hat.

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

Geschäftsführer : Udo Lohrengel
Kassierer : Wolfgang Menzel

Veranstaltungswart :
Konrad Waßmann