

Langlaufgemeinschaft Sankt Augustin
Geschäftsstelle
Feldstraße 4 D-53797 Lohmar-Ing



Vereinsnummer der LLG St. Augustin im LVN : 143

Tel. 02246 - 911 647 Mobil 0171 - 28 47 28
 Fax 02246 - 911 301
 info@LLG-St-Augustin.de, www.LLG-St-Augustin.de
 www.marathon-und-mehr.de

2. Juni 2010
 21 Uhr
 1. Bonner Nachtlauf
www.bonn-laeuft.de
 10 km

Augustin

Lohmar, 21.04.2010

Vereinsnachrichten 26-10

1. Mit dieser VN möchten wir **ZWEI** Neumitglieder vorstellen, die den älteren LLG'ern noch bekannt sind, aber allen, die nach 2001 Mitglied wurden wohl eher nicht. Aber wir freuen uns sehr, **zwei junge alte** bekannte Läufer wieder in unseren Reihen begrüßen zu können, deren läuferische Vita so einiges an Schmanagerln aufweist, wo viele zeitlebens hinterher laufen.

Da ist zum einen dieser „Typ“ im Foto rechts, den viele Läufer kennen, Radfahrer, Veranstalter, Geschäftsleute, Marketingexperten und Medienvertreter, weil er aufgrund seiner Vielseitigkeit auf all diesen Sätteln zu reiten versteht.

Andreas Menz, Jahrgang 72, ist seit 1989 läufig und kann auf ca. 460 Wettkämpfe mit manchem Sieg zurückblicken. Dabei trägt er mal mehr, mal weniger, aber im Schnitt 74 kg durch die Gegend, was auf 182 cm verteilt ist.

Mit Fußball hat er beim FC Remscheid begonnen und sich ebenfalls im Radeln und in Zelluloidartistik eingelesen. Will heißen, dass er sich auf schmalsten Pneus ebenso gekonnt fortbewegen kann wie auch mit dem kleinen runden Weißen an der Platte umzugehen versteht.

Bereits 1991 sammelte Andreas Marathonerfahrungen nach 3:23 h. Schnell erzielte der Sportjunkie Superzeiten auf allen denkbaren Strecken und kassierte für zu viel auch einige Verletzungen, die die kommenden Jahre mitbestimmen sollten. 1995 schloss er sich der LLG an und blieb ihr bis Ende 2001 treu. Danach noch 1 Jahr aber mit Startrecht für die TUSEM Essen, weil es ihn dort beruflich wie familiär hinzog.

Nach der Ausbildung in einem Kaufm. Beruf hat er sich heftig weiterentwickelt und ist im Medien- und Marketingbereich der Firma Laufsport Bunert, ein wichtiger Mann geworden, den man allwöchentlich in einer seiner diverser Funktionen bei Sportveranstaltungen antreffen kann.



Jubiläen-Ecke
 Im April 10 sind im Verein:

Jürgen Ziegert	15 Jahre
Reinhold Frank	13 Jahre
Marion Sohni	5 Jahre
Birgit Wilms	5 Jahre
Sigurt Zacher	4 Jahre

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

18.04. Bockenheim, NeitzelB+A
18.04. Weilburg, Tesch
25.04. Köln, Kramer, Isbanner
25.04. Bonn, Knappe, Klein, Hess, LennartzBi, Oberndörfer, Lohrengel, Hülstrunk, Menzel, KucherA+O, Reinisch, Zacher, Kläser, Maatz
02.05. Düsseldorf, NeitzelA+B
09.05. Windhagen, Menzel
15.05. Lohmar, Braun

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

Wer feiert seinen Geburtstag?

20.04. Ursula Weitermann 61 Jahre
25.04. Ingeborg Krieger 60 Jahre
26.04. Ernst Gust 69 Jahre

Bestleistungen:

- 3.000 Meter:** 9:35,92 min. (2002/Wuppertal)
- 5.000 Meter:** 16:33,10 min. (1998/Grefrath)
- 10.000 Meter:** 35:26,98 min. (2000/Wuppertal)
- 5 km:** 16:16 min. (1998/Darmstadt)
- 10 km:** 34:07 min. (2003/Paderborn)
- 15 km:** 51:43 min. (1998/Eschweiler)
- 10 EM:** 58:44 min. (2000/Köln-Poll)
- HM:** 1:16:21 Std. (2002/Duisburg)
- 25 km:** 1:37:36 Std. (1991/Köln-Porz)
- 30 km:** 1:55:47 Std. (2000/Wesseling)
- Marathon:** 2:47:35 Std. (2000/Essen)

Schaut man in die Übersicht der Jahrgangsbestleistungen auf der HP der LLG, so wird man ihn ziemlich häufig finden. Viele seine hier aufgeführten Bestleistungen stammen aus der Zeit, als bereits der LLG angehörte und bei etlichen war ich laufend oder betreuend dabei. Zwischenzeitlich ist Andreas verheiratet, wohnt in Essen, arbeitet in Wuppertal, hat in Britta (gleich mehr dazu) eine flotte Frau gefunden, mit der er eine Tochter mit der er seit 2007 eine Tochter, Nike Lotte, hat. Wettkämpfe werden immer noch gelaufen, aber die Frequenz hat aufgrund der Erfahrungen und anderer Verpflichtungen abgenommen.



Das ist **Britta Menz**. Auf dem Foto mit stolzgem Schwiegervater Karl-Heinz aus unserer Remscheider Filiale. Britta war ebenfalls schon einige Jahre in der LLG, aber seinerzeit begann sie erst mit der Lauferei. Zwischenzeitlich hat sie sich ganz enorm verbessert und so manchem, einschl. KHT, das Fürchten gelehrt. Sie läuft wie Ihr Mann in der W35 und kann bereits auf 20 Marathonläufe zurückblicken. Von Beruf Maskenbildnerin im Aalto Theater Essen ist sie Form und von den bisherigen Bestzeiten nige ins Wackeln geraten. Das Foto wurde von mir beim Remscheider Osterlauf gemacht, wo Britta einen guten 3. Platz belegt hatte.



Noch Startkarten für:

01.05. Leverkusen (4)
02.05. Frechen (3)
02.05. Düsseldorf (4)
15.05. Lohmar (5)
16.05. Refrath (5)
15.05. Luxembourg (3)
16.05. Heilbronn (2)
02.06. Bonn (3)
05.06. Köln (2)
08.06. Menden (2)
09.06. Köln (5)
13.06. Waxweiler (2)
20.06. Eschweiler (5)
07.08. Köln (10)
28.08. Niederzier
12.09. Münster

(In Klammern Restkontingent) Weitere Veranstaltungen bitte nachfragen.

zurzeit in sehr guter werden sicher bald einige

Geschäftsführer : Udo Lohrengel
 Kassierer : Wolfgang Menzel
 Veranstaltungswart : Marion Sohni



2. Wir alle erinnern uns an das erste Mal. Bei dem einen tat es ein bisschen weh, bei anderen sehr nachhaltig und bei wenigen überhaupt nicht. Die Rede ist natürlich vom Marathon, der so verdammt lang sein oder werden kann. Bei **Norbert** hatte ich vermutet, dass es das erste Mal war, aber er verriet, es im vorigen Jahrtausend (99) schon mal probiert zu haben. In Köln hat er sich in 3:47:05 in die Ergebnisliste eingetragen. Wer Norbert kennt ist sich ganz sicher, dass diese Zeit nun keinen Bestand mehr hat, denn am 18.04. nahm er am Weiltal-wegmarathon von Schmitten nach Weilburg teil. Er hat dazu einen umfangreichen Bericht geschrieben, der sicher bald auf der HP erscheinen wird. Das Foto von mir – Ihr könnt raten, ob vorher oder nachher aufgenommen, zeigt Silvia und Norbert in Urlaubsstimmung. Er kam so gut durch, dass Silvia



nach dem Zieleinlauf auswählen konnte, ob Schwimmengehen oder Radfahren ihr gefallen könnte.

Bestleistungen:

- 5 km:** 20:19 min. (2010/Duisburg)
- 10 km:** 41:23 min. (2006/Köln-Porz)
- 15 km:** 1:06:39 Std. (2006/Bonn)
- 1/2 Marathon:** 1:33:52 Std.(2006/Bonn)
- 25 km:** 2:01:44 Std. (2004/Steinfurt)
- 30 km:** 2:27:13 Std. (2004/Steinfurt)
- Marathon:** 3:27:03 Std. (2006/Duisburg)



3. Am 17.04. fand der 27. Lauf „Rund um die Aggertalsperre“ statt. Diese befindet sich großflächig in Gummersbach OT Lantenbach. Die längste Strecke ist der HM und der war ein Fall für JürgenZ, der klar unter 2 h das Ziel sah.

4. 18.04. fand der 22. Int. Korschenbroicher City-Lauf statt. Ein Pflaster für ganz schnelle Füße oder eines für die Seele...

ThorstenS war dabei und schreibt:

„Relativ kurzfristig entschied ich mich, am Sonntag beim

Citylauf in Korschenbroich mitzulaufen. Die Veranstaltung fand zum 22. Mal statt und bietet neben den klassischen Distanzen 5 + 10 km auch Bambini- und Schülerläufe, einen Handbikerwettbewerb und einen "Lauf der Asse" als krönenden Abschluss an. Zu diesem "Lauf der Asse" wird man vom Veranstalter eingeladen. Die Strecke an sich ist bestens dafür geeignet Bestzeiten aufzustellen, da sie absolut flach und nicht zu winklig ist.

Was mir nachhaltig in Erinnerung bleiben wird, war die Hitze, die man überhaupt noch nicht gewöhnt ist. Ich wusste daher bereits nach knapp 3 km, dass eine richtig gute Zeit heute nicht drin ist. Jammern über die Hitze bringt bekanntlich nichts und so bin ich gelaufen was geht. Mit selbstgestoppten 39:54 für die 10 km bin ich noch knapp unter der Vierziger-Marke geblieben und war nach dem Lauf total platt. "



