

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, 08.09.2010

Vereinsnachrichten 50-10



1. Die Ruhrpott Vertretung der LLG ist aus dem Harz nach Hause gekommen. Wir waren beim 40. Brockenlauf in Ilsenburg 27 km mit 890 HöM. Ein Lauf, den Britta in diesem Jahr zum siebten mal, Opa Karl Heinz zum elften Mal finishen konnte. Und dies auch mit guten Resultaten.



Britta konnte in der Gesamtwertung der Damen den 2.Platz belegen und die W35 gewinnen. Ihre Zeit: 2:14:57 h ist nur 37 Sek langsamer als Ihre Streckenbestzeit aus dem Jahr 2004. Nach den ersten 12,5 km war sie in 1:17:39 h noch als dritte Dame auf dem Brocken in 1142 Metern Höhe bevor sie geradezu hinunterflog und die 14,5 km bergab in 57:18 Min. absolvierte. Damit konnte Sie Schwiegervater Karl Heinz deutlich distanzieren, der allerdings zu Beginn des Rennens mit Nasenbluten zu kämpfen hatte. Bereits auf dem Brocken war der Vorsprung dadurch auf knapp 5 Min angewachsen. Opa Karl Heinz wurde dennoch als alter Kämpfer 3.der M60 in 2:21:45 h (Marathon PB von Uta Pippig wenn mich nicht alles täuscht...) ;-)
 Ich selber, immer noch Patellasehnen geschädigt habe mir den Brocken per

MTB gegönnt und konnte auf dem Rad an meine Läuferbestzeit zum Brockengipfel nicht heranreichen. Laufend war ich 30 Sekunden schneller. *AndreasM*

2. Dieses Wochenende stand unter dem Motto „Läufe“ zugunsten von Kinderkrebstationen. Am Samstag, den 4.9. stand der **Bahndamm-lauf in Buchholz** zugunsten der Kinderkrebstation Uni Bonn an.

Auch wenn in Siegburg der Staatsforstlauf war, nahmen 4 LLG'ler in Buchholz bei Asbach teil. Die Strecken sind recht wellig, bieten aber traumhafte Ausblicke in die Landschaft. Zudem war Höhenprofil und Streckenverlauf ausreichend zuvor einsehbar. Auch kamen uns einige Streckenabschnitte vom Windhagen Marathon und Rheinhöhenlauf bekannt vor. **BurkhardL** konnte die 10 km in 38:05 min für sich entscheiden, **BirgitL** gewann auf der Halbmarathonstrecke in 1:36:15 min. **FrankK** erreicht zusammen mit Freundin Petra das Ziel in guten 1:00:25 h. Auf der Rückfahrt sah man schon einige Hinweispeile der Hennefer RTF am Folgetag.



Am Sonntag lief ich beim **Spendenlauf der Firma „Stommel Haus“** zugunsten der Kinderkrebstation der Kinderklinik St. Augustin mit. Start und Ziel waren in Neunkirchen-Eischeid, dem Firmengelände des Holzhausebauers. Strahlend blauer Himmel und angenehm wärmender Sonnenschein verließen wieder einen schönen welligen 11,6 km langen Lauf durch das Dreisbachtal über Ohmerath, Horbach, Beiert, Reiferscheid, Broscheid und Krawinkel. Am Start traf ich Ruth Wehnert, die Leiterin der Elterninitiative krebskranker Kinder St. Augustin, die einigen vielleicht vom Weihnachtslauf in Mondorf bekannt ist. Die Atmosphäre war angenehm entspannt und familiär. Ich lief mich mit Jürgen, einem ehemaligen Vereinsmitglied, ein. 11 Uhr war Start. Die ersten Kilometer unterhielten wir uns in der Führungsgruppe und dann juckte es mich doch, die Männer ein wenig zu ärgern und so fing ich an aufs Tempo zu drücken und es gelang mir, den Lauf mit 49:43 min zu gewinnen.

Den Nachmittag nutzte ich dann zu einer Radtour, denn ich hatte noch Karten für das Jubiläumskonzert der Bläck Fööss am Montagabend bekommen, musste diese aber in Köln-Buchforst abholen. Da Autobahn gesperrt, hatte ich so einen Grund, das schöne Wetter noch auszunutzen und die Beine zu lockern. *BirgitL*

Jubiläen-Ecke

Im September sind im Verein:

Jürgen Banse	17 Jahre
Heinz Günther	17 Jahre
Ernst Gust	17 Jahre
Mathias Hörmann	17 Jahre
Birgit Lennartz	17 Jahre
Burkhard Lennartz	17 Jahre
Ingrid Lennartz	17 Jahre
Heiner Lindner	17 Jahre
Karl Lennartz	17 Jahre
Udo Lohrengel	17 Jahre
Wolfgang Menzel	17 Jahre
Henning Ruhser	17 Jahre
Dieter Schuy	17 Jahre
Gerlinde Schuy	17 Jahre
Jürgen Steimel	17 Jahre
Tillmann Stock	17 Jahre
Georg Zimny	16 Jahre
Rüdiger Hötger	10 Jahre
Olaf Kucher	8 Jahre
Gerd Dürr	7 Jahre
Anne Gerlach	7 Jahre

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

- 05.09. **Leverkusen**, Lämmlein
- 10.09. **Berg.Gladbach**, LennartzBi
- 12.09. **Interlaken**, Pohle
- 12.09. **Much**, Reinisch, EngelsH LennartzBi
- 12.09. **Münster**, Rausch
- 15.09. **Köln**, Lohrengel
- 19.09. **Karlsruhe**, LennartzBi
- 19.09. **Laacher See**, NeitzelB
- 19.09. **Köln**, Oberndörfer
- 19.09. **Weisweiler**, Kyrión
- 25.09. **Vettelschoss**, EngelsG+H
- 26.09. **Polch**, Reinisch, NeitzelB+A KucherO
- 03.10. **Köln**, Groß, SohniT, Köster, Trinks, Buslei, Kyrión, Ziegert
- 10.10. **Essen**, Oberndörfer, Tesch, Lämmlein, MenzB, Tews
- 10.10. **München**, LennartzBi, Lohrengel
- 31.10. **Remscheid**, Menz, Tews, LennartzBi

Wer feiert seinen Geburtstag?

- 06.09. **Helmut Altenrath** 63 Jahre
- 12.09. **Marco-J. Saraiva** 27 Jahre



13.09.
Gaby
Atenrath
60 Jahre

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

- Geschäftsführer : Udo Lohrengel
- Kassierer : Wolfgang Menzel

- Veranstaltungswart : Marion Sohni



3. Am 5.9. konnte man in Leverkusen bis zu 50 km laufen. Mit dabei FranzL. Er schreibt:

War gestern in Hitdorf; 50 km standen auf dem Programm. Strecke war uneben, viele Steinchen, es wurde auch warm. Trotzdem gut zu laufen.

Bin wie geplant bis km 40 im 4:30 Min/km-Schnitt gelaufen. Lag nach 5 Runden auf Platz 5, eine Runde später auf Rang 4 und konnte mich Anfang der achten Schleife am Getränkestand absetzen und auf 2 vorlaufen.

Habe dann etwas Vorsprung erkämpft, um dann in der letzten Runde meine Verfolger im Rückspiegel zu kontrollieren.

Kam in 3:51:15 als Gesamtzweiter an - war sehr zufrieden, war ein gut eingeteiltes Rennen.

4. Alle, die sich bei mir für den Köln-Marathon und HM gemeldet haben, stehen in der Startliste für den Lauf am 03.10.10. Nehme jetzt keine Anmeldungen mehr an.



6-Stunden-Staffellauf in Troisdorf am 13.11.2010

Am Samstag, den 13.11.2010 findet der 10. Troisdorfer Sechsstunden-Lauf am Agger-Stadion statt. Neben dem Einzelrennen gibt es auch ein Angebot für Staffeln. Es wäre doch schön, wenn wir zum Jahresabschluss und sozusagen vor der Haustüre einige Mannschaften zusammen bekämen.

Die Startzeit mit 10 Uhr ist angenehm. Die Rundenlänge von 2,741 km ist für jeden gut zu schaffen. Bei max. 5 LäuferInnen ist jeder nicht viel länger als 1 Stunde im Einsatz.

Zwar erfolgt keine AK-Wertung bei den Staffeln, aber Frauen dürfen in Männerstaffeln mitlaufen und es gibt eine separate Frauenwertung.

Wer mitmachen möchte, melde sich bitte bis zum 1. November bei Birgit Lennartz

(lennartz@marathon-und-mehr.de)

5. Pohle, Menzel, Sohni, Koppatsch, Zimny, Formanski, Hötger, (und alle, von denen wir leider nichts wissen) haben zurzeit wohl alle eines gemeinsam. Sie sind oder waren krank und/oder verletzt und wir denken an Euch mit gedrückten Daumen, dass es weiter aufwärts gehen mag.

6. In der nächsten Ausgabe gibt es Musik und Laufen aus Virginia Beach von US-Auslandkorrespondent KonradW

Noch Startkarten für:

25.09. Troisdorf (3)
26.09. Polch (1)
10.10. Essen (1)
10.10. Siegburg (5)
24.10. Refrath (5)
(In Klammern Restkontingent) Weitere Veranstaltungen bitte nachfragen.

TRAININGSZEITEN-/Orte:

Montag, Siegrunde, St. Au-Menden
Dienstag, Abendrunde, Rothenbach
Donnerstag, Abendrunde, Rothenb.
Samstag, Lange Runde, Rothenbach
oder nach vorheriger Absprache