

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, 08.11.2010

Vereinsnachrichten 63-10

1. In diesem Jahr wartete eine Strecke von insgesamt 62 Kilometern und mehr als 1.000 HÖM auf den schönsten und härtesten Trails des Ruhrgebiets auf die Teilnehmer.

Die Natur wurde zur Laufstrecke

Die Wettkämpfe der WINDSTOPPER® TRAILRUN WORLDMASTERS hatten dieses Jahr sowohl Start als auch Zieleinlauf auf dem Phoenixgelände vor der Kulisse des gigantischen ehemaligen Hochofens des Hoeschgeländes.

Freitag	05.11.10	15.00 Uhr	Phoenix-Sprint	ca. 5,0 KM
Samstag	06.11.10	11.00 Uhr	Ruhrklippen-Trail	ca. 36,0 KM
Sonntag	07.11.10	11.00 Uhr	Bittermark-Run	ca. 21,6 KM



Die Teilnehmer starten in vier Wertungsklassen: MEN, MASTER-MEN (über 50 Jahre) WOMEN und MASTER-WOMEN (über 50 Jahre).

Freitagmittag machen wir uns für das 2,5 Tage Unternehmen auf den Weg nach Dortmund Hörde. Nach 2,5 h waren wir – stark verspätet – endlich vor Ort und betreten das imposante Gelände der diesjährigen WorldMasters. Es waren noch 25 Minuten bis zum Start und wer **Birgit** kennt der weiß, dass dann die Luft brennt... Im Auto bereits eingetrampelt (anstelle von eingelaufen), Unterlagen abgeholt, Auto geparkt und ins Startgelände. Dann, auf einen Schlag, kein Stress mehr, denn für die 5 km Sprintstrecke hatte der Veranstalter Einzelstarts im 15 Sekundenabstand vorgesehen. Birgit mit der Nummer 207 hatte plötzlich 50 Minuten neue Zeit und konnte alles das ergiebig tun, was nötig war, aber es war nicht wirklich schwer, den Spannungsbogen aufrecht zu erhalten.

Die LLG war bestens vertreten. So sah man bereits um 15:20 Uhr zunächst **Karl-HeinzT** und nur 45 Sekunden **BrittaM** auf die Strecke gehen, die in den nachfolgenden 24 Minuten so eine Art Kurzgeburtstagsfeier durchlebte. Es war ihr 37. Geburtstag.

Aber die LLG war noch durch einen weiteren Spitzenkönner vertreten. **AndreasM** hatte für die 2,5 Tage mit einem Partner die Moderation übernommen und hat dies in einer absolut unangreifbaren Lust und Laune abgeliefert. Früh am Morgen, bei Regen am Freitag und 13°, am Samstag bei Wind und etwas Regen und 11° und am Sonntag bei Wind und spärlichen 7°, hat er bis zum späten Abend, mit der

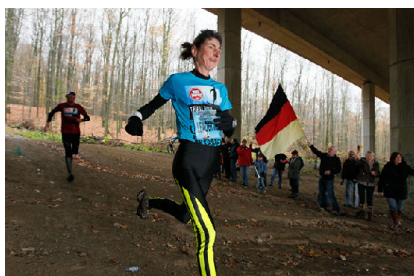
täglichen Siegerehrung endend, eine in Qualität und Quantität hochwertige Leistung abgeliefert. Der Freitag verlief für alle sehr erfreulich. Besonders für Birgit, die die sehr ungewöhnlichen und speziellen 5 km in guten 21:21 abriss und sich als 2. Frau eine tolle Ausgangsposition für die 36 km am Folgetag bescherte.

36 km, wovon ca. 15 km wirklichen Trailcharakter hatten und alles abverlangten. Nach 4 km setzte sich die favorisierte Russin ab und hatte bis 4:10 Min Vorsprung. Aber so etwas muss nicht immer aufgehen und wer das Tempo halten kann, der sieht am Ende oft deutlich besser aus. Nach 29 km war der Vorsprung verbraucht und Birgit, die ihr Tempo hielt, ging bzw. lief vorbei und rannte noch über 3 Minuten raus. Am Ende war die Russin 4. hinter der Spitzentriathletin Annett Finger aus Chemnitz (3.) und der Nina Kunz (2.) vom ASV Köln.

Nina, die Erste über die 5km, hatte am Freitag 1:36 Min Vorsprung und über die 36 km 2:05 Min Rückstand. Damit ging Birgit mit 29 Sekunden Vorsprung in die 3. Etappe am Sonntag über 21,6 km. Es war kühl aber trocken und die Strecke deutlich weniger anspruchsvoll, als am Vortag. Nina ist eine gute 36 Minutenläuferin und auf einer leichten, fast flachen Strecke die Gefahr schlechthin Birgit den Gesamtsieg streitig zu machen.

Nach 4 km ließ Nina abreißen und Birgit mit 4 anderen Frauen ziehen. 4:10 Min-Tempo erschien ihr, nach dem Vortag, zu schnell und war vorsichtig. Bis auf 1 Minute summierte sich ihr Rückstand bei der Hälfte auf, aber dann kam sie.

Bei km 15 hatte Birgit noch 39 Sekunden Vorsprung plus der 29 Sekunden vom Vortag. Das sollte eigentlich reichen. Birgit drückte dennoch weiter auf die Tube und erhöhte den aktuellen Vorsprung auf 48 Sekunden, um sich selbst damit in Sicherheit zu wägen. Der Plan ging auf, auch wenn Nina mit einem letzten unglaublichen km unter 4 Minuten über ein matschiges Feld bis auf 28 Sekunden an Birgit herankam.



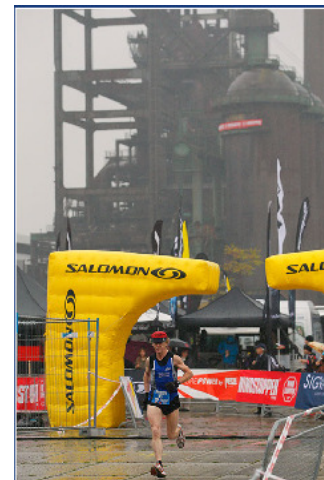
Lennartz
Steimel

Geschäftsführer : Udo Lohrengel
Kassierer : Wolfgang Menzel

Jubiläen-Ecke	
Im November sind im Verein:	
Walter Müller	17 Jahre
Harald Müller	17 Jahre
Arnold Pietras	14 Jahre
Herbert Bergold	14 Jahre
Lothar Prang	13 Jahre
Jörg Schmidt	13 Jahre
Katja Ratte	11 Jahre
Rocco Lo Bartolo	9 Jahre
Antje Kucher	7 Jahre
Christine Hülstrunk	4 Jahre
Carsten Nitschke	4 Jahre
Natalie Tesch	3 Jahre
Jörg Holzschneider	2 Jahre

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

- 06.11. **Bonn**, KucherO, MüllerH
- 07.11. **Bensberg**, KucherO
- 07.11. **Bottrop**, Oberndörfer
- 13.11. **Troisdorf**, 2 Teams, Maatz
- 13.11. **Bonn**, Zacher
- 20.11. **Wuppertal**, Tesch
- 20.11. **Köln**, LennartzBi
- 27.11. **Essen**, KucherO
- 27.11. **Bockenberg**, LennartzBi
- 28.11. **Herten**, Oberndörfer
- 28.11. **Mondorf**, Trinks
- 05.12. **Erpel**, LennartzBi
- 11.12. **Bockenberg**, LennartzBi
- 12.12. **Bad Honnef**, Klein, EngelsH
+G, KucherO, LennartzBi



THE ING NEW YORK CITY MARATHON Nov. 7, 2010

ING New York City Marathon 2010 UNOFFICIAL RESULTS

Place	Gender	Age	Runner	First Name	Last Name	Age	Team	State/ Country	Finish Time	5 km	10 km	15 km	20 km	13.1 mi	25 km	30 km	35 km	40 km	Minutes per Mile
4810	4204	87	1712	JUERGEN	STEIMEL	55M		GER	03:29:31	00:25:21	00:50:01	01:14:56	01:39:50	01:45:22	02:05:18	02:29:54	02:54:56	03:19:02	08:00



3. Angekommen sind die bestellten **Soft Shell Bodywarmer**. 18 Exemplare in versch. Größen, von XS – XXL in azur. Frauen 2xXS, 2xS, 2xM. Männer 1xS, 4xM, 4xL, 2xXL, 1xXXL. Einschl. Beflockung auf der Rückseite wird der Preis knapp unter 50 Euro liegen. Derzeit liegen 6 Bestellungen bei mir vor. Am 12.11. hole ich die Textilien Sport Flock in Köln ab und am Samstag in Troisdorf werde ich diese dabei haben und können übernommen werden.

Unser diesjähriges Weihnachtsessen findet also am **26.11.10 ab 19:30** im **Hennefer Wirtshaus, Bahnhofstr. 19**



statt. Das Hennefer Wirtshaus liegt direkt am Bahnhof. Kurz vor der Weihnachtsfeier schicke ich die Speisekarte des Wirtshauses an alle, damit wir die Essenswünsche schon vorab dem Restaurant durchgeben können. Liebe Grüße Marion

4. Troisdorf – 6-h-Lauf am 13.11.

Birgit hat Einsatzpläne für die beiden Teams erarbeitet und an die Betreffenden gemailt. Innerhalb des Teams kann aus guten Gründen natürlich davon abgewichen werden. Es kommt einer zu spät zum Wechsel, es fühlt sich einer schlecht oder nicht wohl genug, es muss einer dringend nach Hause, evtl. das Wetter usw., was dann innerhalb des Teams geregelt wird.



38. Herbstwaldlauf über 25 km am 07.11.10 in Bottrop

Nach dem Wetterbericht hatte ich Dauerregen befürchtet. Aber während des Aufenthaltes in Bottrop fiel zum Glück kein Tropfen. Anfahrt und Startvorbereitung klappten bestens. Der Lauf ebenfalls, ich wollte unter 1:45 h bleiben, das konnte ich umsetzen. Gut zu laufende leicht wellige Wege mit viel Herbstlaub durch Wald und Wiese wurden geboten. Auch zwei hübsche kleine Seen wurden umrundet. Keine Siedlungen, keine Zuschauer - braucht man auch nicht. Streckenhinweise und Kilometerschilder waren perfekt, vielleicht auch wegen der gleichzeitig ausgetragenen Meisterschaft über 50 km. Die Zeit verging wie im Flug, im Ziel gab es eine schöne Medaille. Dann eine gute Zielverpflegung, eine "Erlebnisdusche" in der Waschkäue des Bergwerks und zum Abschluss einen schönen Pokal für den zweiten AK-Platz bei der Siegerehrung. Einziger Minuspunkt: In der Halle mit Cafeteria und Siegerehrung war es eng, laut und es gab zu wenig Sitzplätze, teilt **Martino**



mit.

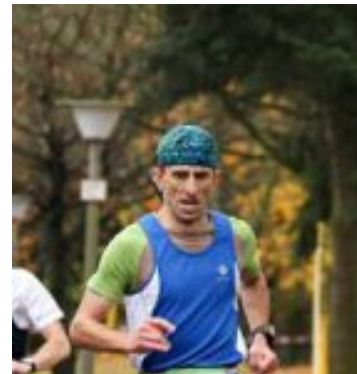
6. 26. Bad Godesberger Herbstlauf am 06.11.10 über 15 km mit **OlafK und FrankK** am Start.

Heiderhofer-Wald erneut Läufermagnet

Die Leichtathletenvereinigung Bad Godesberg 1952 e.V. (LAV) veranstaltete hier, auf bewährtem Rundkurs, mit routiniert ausgefeiltem Rahmenprogramm, ihren 26. Herbstlauf. 266 Läuferinnen und Läufer, das war eine beträchtliche Zunahme der Beteiligung gegenüber dem Vorjahr 216, gingen unbeeindruckt, vom trüben regnerischen Wetter, 13°C, bedeckt, feucht nach Dauerregen, an den Start.

Die „gefühlten“ Wetterverhältnisse waren für die Läufer von Vorteil, jedoch aufgrund der mittelschweren Bodenverhältnisse, aufgeweichter Untergrund und sehr viel

Laub, konnten die bestehenden Bestzeiten nicht überboten werden. Der Heiderhofer-Wald bildete mit seinem wunderschönen Herbstlaub wieder eine prächtige Kulisse, so dass nicht nur die Genussläufer voll auf ihre Kosten kamen. Es gab viel Lob.



Noch Startkarten für:

27.11. Essen (1)
28.11. Mondorf (4)
05.12. Köln (3)

(In Klammern Restkontingent)
Weitere Veranstaltungen bitte nachfragen.

Wer feiert seinen Geburtstag?

10.11. **Andreas Menz** 38 Jahre
11.11. **Sigurt Zacher** 46 Jahre
12.11. **Udo Lohrengel** 59 Jahre
13.11. **Karsten Dzialis** 38 Jahre
16.11. **Antje Kucher** 46 Jahre

TRAININGSZEITEN-/Orte:

Montag, Siegrunde, St. Au-Menden
Dienstag, Abendrunde, Rothenbach
Mittwoch, nach Vereinbarung am RB
Donnerstag, Abendrunde, Rothenbach
Samstag, Lange Runde, Rothenbach
oder nach vorheriger Absprache