

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, 29.03.2011

Vereinsnachrichten 23-11

Der DKV-Mannschaftslauf

Nach dem altersbedingten Ausscheiden von Peter Giesen aus der DKV, der fast ein Jahrzehnt den DKV-Mannschaftslauf in hervorragender Weise organisiert hat, wird zukünftig aus dem Marketing der DKV heraus organisiert.

Termin ist wie immer der erste **Freitag** im Mai. In diesem Jahr wird der 31. DKV-Mannschaftslauf in Köln-Müngersdorf am **6. Mai ab 18 Uhr** unter dem Motto „... mir laufe immer wigger!“ gestartet.

Wer von der LLG St. Augustin Interesse an einer Teilnahme hat, den bitte ich, sich bis zum **10.04** bei mir (lennartz@marathon-und-mehr.de) mit gewünschter Laufzeit zu melden. Ich werde dann wie in jedem Jahr versuchen, homogene Gruppen zusammen zu stellen, die gemeinsam und mit Spaß in einem Ereignis ohne Wettkampfcharakter die 15 Kilometer absolvieren.

Wie aus dem Internet unter www.laufen-sie-schon.de entnommen werden kann, hat sich an der Streckenführung und all den anderen lieb gewonnenen Dingen nichts geändert. Nur auf eine wichtige Änderung wird hingewiesen:

Die Startgebühr (deren Höhe zukünftig von den Teilnehmern selbst festgelegt wird) soll zukünftig für einen wohltätigen Zweck gespendet werden. In diesem Jahr wird dieses Geld an den Kinderschutzbund in Köln gehen.



Grünes Laufwochenende in Köln,

so reizen die Cover der Ausschreibungen vom **Laufen im Königsforst** und dem **1. Kölner Frühlingslauf**.

Und da seit dem Wochenende der Frühling nicht nur kalendarrisch, sondern auch real angekommen ist,

freute ich mich auf schnelles Laufen in leichter Kleidung. Der angekündigte Regen am Samstag kam nicht, nur es war immer noch

recht kühl, so das noch die Radlerhose, Langarmshirt und leichte



Handschuhe nötig waren – zumindest für ältere Leute wie mich.

Da ich letzte Woche schon in Steinfurt Marathon gelaufen war, begnügte ich mich in Bensberg mit den 10 km. Start um 12.30 Uhr vor der Bundesanstalt für Straßenwesen, in deren Räumlichkeiten auch die gesamte Organisation zu finden war. Die ersten Kilometer gehen leicht bergan und sind mit der Marathonstrecke bis km 4 identisch. Dann kann man es bis km 7 leicht bergab rollen lassen, um dann bei km 8 auf den oft heißersehten 40-Km-Punkt der Marathonstrecke zu treffen. Jetzt heißt es noch mal etwas leicht bergauf, unter der A 4 durch und schon ist man auf der Zielgeraden.

Nach 22 Min. für die erste Hälfte, zog ich am Ende etwas das Tempo an, um dann in 43:07

Min. als 20. im Gesamteinlauf und erste Frau ins Ziel zu kommen. jetzt

konnte ich es genießen, mit Kaffee und Kuchen den Start der Marathon und Halbmarathonläufer anzuschauen, bei dem **NorbertT** in 1:28:38 h als 2. der M 45 mit einem Kilometerschnitt von 4:12 Min schneller war als ich. Und auch **OlafK** erreichte mit 1:31:12 h einen Kilometerschnitt von 4:19 Min, der nur eine Sekunde über meinem lag. **HaraldM** schaffte mit 1:39:16 h genauso wie **GerdD** mit 1:39:44 h unter der 1:40-Grenze zu bleiben. **WolfgangM** genoss den Wald ausgiebigst und kam nach 2:17:07 h ins Ziel.

Fast eine Stunde länger brauchte **FranzL** als 1. der M 55, allerdings für den Marathon: 3:14:27 h (=4:36 min/km)

Doch damit war das Laufwochenende noch nicht vorbei, denn am Sonntag stand der 1. Kölner Frühlingslauf im Stadtwald in Köln-Lindenthal auf dem Programm. Organisationsbüro war im Tennisclub Grün-Weiß. Wie immer waren wir früh da – heute

schon sehr früh, denn 8.00 Uhr bedeutet gefühlte 7 Uhr. So war es beim Warmlaufen noch recht kühl, doch bis zum Start des Toplaufes um 10 Uhr bekam die Sonne etwas wärmende Kraft. Allein die wunderschöne Startnummer machte schon Lust aufs Laufen. Hinzu kam eine kurzweilige Strecke von 3,4 km um den Tier-

Jubiläen-Ecke
 Im April sind im Verein:

Jürgen Ziegert	16 Jahre
Reinhold Frank	14 Jahre
Marion Sohni	6 Jahre
Birgit Wilms	6 Jahre
Sigurt Zacher	5 Jahre
Andreas Menz	1 Jahr
Uwe Niederprüm	1 Jahr
Britta Menz	1 Jahr

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

26.03.	Duisburg	MenzB
27.03.	Köln	LennartzBi, Lohrengel
29.03.	Bonn	LennartzBi
03.04.	Düsseldorf	LennartzBi
09.04.	Hannover	Tews
10.04.	Bonn	Reinisch, EngelsA, Hess, Trinks, Zacher, Buslei, Tesch, Lohrengel, Klein KucherA+O, LennartzBi
10.04.	Herne	Oberndörfer
17.04.	Zürich	NeitzelB+A
17.04.	Burg	Dürr
24.04.	Wernigerode	MenzB, Tews
08.05.	Düsseldorf	EngelsA+H
14.05.	Lohmar	Isbanner
29.05.	Duisburg	Oberndörfer
01.06.	Bonn	Groß

Wer feiert seinen Geburtstag?

02.04.
Dierk Vollmer
70 Jahre

TRAININGSZEITEN/-Orte:

Montag	18.00 Uhr	Menden
Dienstag	18.30 Uhr	Rothenbach
Mittwoch	09.30 Uhr	Rothenbach
Donnerstag	18.30 Uhr	Rothenbach
Samstag	15.30 Uhr	Rothenbach

Noch Startkarten für:

10.04.	Bonn	(4)
17.04.	Weilburg	(2)
24.04.	Düsseldorf	(2)
01.05.	St. Wendel	(2)
01.05.	Frechen	(2)
04.05.	Köln (Bahn)	3
08.05.	Düsseldorf	(5)
11.05.	Köln (Bahn)	3
14.05.	Lohmar	(4)
15.05.	Heilbronn	(2)
21.05.	Mannheim	(2)
18.05.	Köln (Bahn)	3

(In Klammern Restkontingent)
 Weitere Veranstaltungen bitte nachfragen.

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

Geschäftsführer : Udo Lohrengel
 Kassierer : Wolfgang Menzel



park. Ich kam gut ins Rennen und konnte mich an die zweite Frau hängen. Allerdings gehörte diese der weiblichen Jugend B an und war 16 Jahre. Und obwohl ich sie bei

km 6 ziehen lasen musste, lief ich drei gleichmäßige Runden und kam sehr zufrieden nach 39:11 Min als 3. Frau gefallenen. Der Lohn für die Mühen, ein riesiger Blumenstrauß waren und ein Fresskorb, über den sich Udo, der mit 43:27 lief, freute.

Da Udo noch bis nach dem FunRun, der um 11.30 Uhr Runden gelaufen werden konnten vor Ort blieb, machte ich mich per Rad auf die Heimreise: Durch die Kölner Innenstadt ist sonntags kein Problem, dann am Rhein entlang, quer rüber nach Leidenhausen und in Erinnerungen schwelgend an die Porzer Winterserie, am Flughafen entlang bis zur Einfugschneise und dann quer durch die Wahner Heide nach Altenforst und das Jabachtal hoch nach Inger. Rund 2 Stunden brauchte ich und war zeitgleich mit Udo daheim. Nach Auspacken und Duschen stärkten wir uns bei Aachener Reiskuchen und freuten uns auf die Thai-Massage am Abend in Ruppichterorth-Hatterscheid. Hier baut der frühere Besitzer des Thai-Massage-Institutes in Ruppichterorth-Rose ein neues Haus der Thai-Kultur auf. Seit 1997 macht Jürgen Schulze die Thai Kultur hier in der Region bekannt. Ihm ist es zu verdanken, das hier das Angebot an Thai-MasseurInnen recht vielfältig ist. Wer Interesse hat unter 02295/2615 oder 02247 – 9001989 kann man sich für 30 Euro 2 Stunden lang verwöhnen lassen. (www.thai-kultur.com).



ins Ziel. Etwas mehr Biss und die 39 wären von Dinger's, die Sponsor der Veranstaltung min als 2. der M 60 eine für sich gute Zeit

startet und bei dem wahlweise 1, 2 oder 3



OlafK zum KöFo-HM:

Es war super Laufwetter am Samstag und ich freute mich, so viele LLGler zu treffen. Neben **Norbert**, mit dem ich zusammen hin gefahren bin, traf ich auch Udo am Stand, **Gerd, Harald, Franz, WolfgangM und WolfgangK**. Nach einem lockerem Einlaufen im Wald, gemeinsam mit Norbert, war es bis zum Start nicht mehr lang hin und das Starterfeld der HM- und Marathonläufer stand schon dicht gedrängt. Die ersten 10 km vergingen wie im Flug, ich hatte immer Norbert in Sichtweite, manchmal auch neben oder hinter mir. An den Bergabstrecken gab er immer gehörig Gas, ich konnte aber immer wieder schnell aufschließen. Auf den zweiten 10 km wurde es für mich aber zunehmend härter, denn ich hatte nicht mehr so lockere Beine und auch moralisch war es ernüchternd, dass nach und nach immer mehr Läufer an mir vorbei zogen. Für meine Tagesform am Samstag war ich wohl doch wieder zu flott angegangen (10km: 41:41min). Aber es war auch nur ein Testlauf für Bonn in 2 Wochen und immerhin war ich am Ende doch noch fast 2 min schneller, als in Erfstadt, so dass ich mit meinen 1:31:12 letztlich ganz zufrieden war. Auf jeden Fall sollte man sich im Königsforst sein "Pulver" für die zweite Hälfte aufsparen, denn die ist wesentlich welliger. Die Marathonis müssen natürlich noch länger Kraft sparen, denn sie müssen die große Runde durch den Königsforst ja zweimal laufen, was Franz wieder glänzend gelungen ist.