

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

Vereinsnachrichten 42-07

1. Trainingsbeginn donnerstags am Rothenbach.

Wie ich schrieb gab es Stimmen/Wünsche, den Trainingsbeginn auf 18.30 (wie Dienstag) zu schieben. In den VN rief ich dazu auf mir mitzuteilen, wie die Stimmungslage zu diesem Vorschlag ist. Von ca. 35 LäuferInnen, die auf Dauer oder gelegentlich am Rothenbach mitlaufen haben sich 3 (Drei) zu Wort gemeldet. 2 Stimmen für 18.30, 1 Stimme für Festhalten an der bisherigen Regelung. Drei Stimmen sind absolut nicht repräsentativ, um daraus einen Entscheid abzuleiten und schlage noch mal 14 Tage vor die genutzt werden können, ein Votum abzugeben.

2. 19. Rur-3 Brückenlauf am 21.07.07 in Düren. Schock für die Läuferchaft jenseits 60 in Düren als man vernahm, dass Wolfgang Koppatsch seine Aktivitäten für dieses Wochenende nach Westen verlagerte. Und es kam wie befürchtet. Er kam nach 45:14 für 10 km und 118. von 367 ins Ziel. 249 deutlich Jüngere durften ihm hinterher schauen.

3. Aus mir wird kein Bergsteiger mehr

Nachdem ich schon einen Berglauf von unten aus einem Tagebau absolviert habe, schon am tiefsten Punkt der Erde gelaufen bin, den Matterhornlauf absolviert habe, auf die Kleine Scheidegg am Jungfraujoch gerannt bin, das Schilthorn erklommen habe, wollte ich doch auch einmal auf den höchsten Berg Deutschlands rennen. Seit 8 Jahren gibt es den Zugspitzextremberglauf, veranstaltet vom TSV Partenkirchen, organisiert von getgoing GmbH und gestartet im österreichischen Ehrbach auf 1000 m ü. NN. Das Wetter war uns am 22. Juli nicht ganz hold, auch wenn wir von den Unwettern an den Vortagen im Fränkischen und Bayrischen Nachbarland verschont geblieben waren, so war man doch gut beraten, sich auch bei 13 °C am Start etwas wärmer anzuziehen, bzw. eine Jacke mitzunehmen. Rund 750 Läufer wollten die 2100 HöM, verteilt auf 16,1 km bis zur Bergstation auf 2944 m ü. NN in Angriff nehmen. Ihnen folgten 16 Nordic Walker, die „nur“ bis 14,7 km und damit 1730 HöM gehen durften.

Die ersten Kilometer verliefen angenehm zu laufen auf einer kurvigen Asphaltstraße, die aber bald in einen breiten Fahrweg überging. Ab und an standen schon mal die Kühe im Weg, auch eine schwarz-bunte sichtete ich, die hier ja sonst seltener waren. Da die Kilometerangaben nur ab und zu erschienen und immer die noch zu laufende Strecke anzeigten, waren Rechenkünste gefragt, aber die Zeiten hätten nur frustriert, denn ich brauchte für die ersten 2 Kilometer 12 Minuten, um den darauf folgenden in 11 Minuten zu absolvieren. So langsam kam ich mir den auch nicht vor.

Die erste von sechs Verpflegungsstellen erreichten wir schon nach 500 HöM an der Ehrswalder Alm: Iso, Wasser (angewärmt!), Bananen, Trockenobst, Energygel, Riegel. Gut bestückt und ausgezeichnet. Ab der nächsten Labestation, der Hochfeldern Alm auf 1732 m ü. NN, sollte dann laut Ausschreibung der Wanderweg begangen. Nur ein Wanderpfad über Wiesen, aufgeweicht durch den Regen und schon von 300 Füßen belaufen, war so glatt wie Schmierseife. Doch es kam noch schlimmer, das Rutschlaufen ging in steinige Pfade, steile Kletterstücke und manch kritische kurze Bergabpassagen über.

Laufen war das für mich bald nicht mehr, sondern ein reiner Balanceakt. So wechselhaft wie der Untergrund, so wechselhaft das Wetter: Mal etwas Sonne, mal freie Sicht, dann wieder Wolken, ein Nebelfeld, etwas Regen, kalter Wind.

Am Brandjoch waren wir auf 2110 m Höhe und hatten gut die Hälfte der Strecke geschafft. Kurz darauf verließen wir Österreich durch ein Gittertor, die bisher hilfreiche Seilsicherung war nicht mehr vorhanden. Ich hatte meinen Sturz von vor drei Wochen noch nicht weggesteckt: Angst und ein etwas instabiles Fußgelenk, ließen mich zum Hindernis werden. **Ich kam mir vor wie eine Omi, die mit 60 Stundenkilometern über die Autobahn tuckert.** Läufer um Läufer überholten mich, wann ging es denn endlich wieder etwas mehr bergauf? Endlich, die Knorrhütte auf 2051 m. Kurz darauf wurde uns mitgeteilt, dass das Rennen für alle wetterbedingt auf der Sonnalpin, also dem Ziel der Nordic Walker endet. Ich war nicht böse, auch wenn es jetzt wieder bergauf ging, an durchgängiges Laufen war nicht zu denken, die dünne Luft, der schottrige Untergrund und die wenigen Gelegenheiten zum Überholen, was dann auch zuviel Kraft kostete, ließen dies kaum zu. Es machte aber nichts, die nur noch zum Ziel und war über jede windgeschützte Ecke froh, denn hier wärmte



Das Foto habe ich vom Gipfel aus gemacht. Es zeigt die Sonnalpinhütte, das Ziel des Laufes.

Lohmar, 24.07.2007

Jubiläen-Ecke
 Im August 07 sind im Verein:

Rainer Kuck 7 Jahre

Wer ist wann u. wo für die LLG am Start/ gemeldet:
 29.07. **Köln**, LennartzBi
 04.08. **Nürburgring**, Kläser
 12.08. **Köln**, Dürr, Tews, Vitt, LennartzBi
 12.08. **Monschau**, Lämmlein

Termine ++ Termine ++

28.07. Eitelborn
 29.07. Köln
 04.08. Dürwiss
 04.08. Nürburgring
 04.08. Heimbach-Weis
 10.08. Neuwied
 22.09.07 **Vereinsausflug**

Wer feiert aktuell seinen Geburtstag?
 27.07. **Herbert Bergold**
 60 Jahre

Verbilligte Startnummern für zahlreiche Laufveranstaltungen und Strecken.
 Bitte bei mir nachfragen. Udo

tonr. 09 004 485

hangel
 ng Menzel

Veranstaltungswart :
 Konrad Waßmann

dann die Sonne. Bald konnte man das Ziel sehen, aber warum bewegte sich auch eine Menge Läufer weiter hoch Richtung Gipfel? „Die sparen das Geld für die Bahn zum Gipfel“. Uns war nämlich bei der Startnummernausgabe mitgeteilt worden, dass im Falle einer wetterbedingten Verkürzung der Strecke 5,50 Euro für die Fahrt mit der Gletscherbahn zum Gipfel mitzunehmen sind. Warum nicht, schließlich hatte man 59,- Euro für das Erlebnis des Bezwingens der Zugspitze gezahlt. Also nachdem ich nach rund 2:35 h die Ziellinie überquert hatte, stärkte ich mich kurz und auf, die letzten 1,4 Kilometer bis zum Gipfel. Ich war froh, dies nicht unter Wettkampfatmosphäre zu bewältigen, denn schon nach einer Viertelstunde war ich mir nicht sicher, die 300 HöM zu schaffen. Anfangs auf allen Vieren, später sich an den Stahlseilen und in den Fels gehauenen Stahlstegen klettern. Es wurde nebliger, ein eiskalter Wind wehte und ich war fertig.

Ne, Bergsteiger werde ich nie. Und hier wäre das Rennen regulär hochverlaufen. Unvorstellbar, das war kein Laufen mehr. 40 Minuten brauchte ich, ehe ich die warmen Räume der Bergstation, aber auch wieder den Trubel und die Hektik der Zivilisation betrat. Transponder abgeben, Medaille umgehängt bekommen, Anstehen für T-Shirt, Tasche mit Wechselklamotten suchen. Leider war nichts mit Fernsicht draußen, so die nächste Bahn runter, es dauerte keine 10 Minuten. Eine Wiederholung strebe ich nicht an, ich bevorzuge dann doch eher Strecken, wo zumindest vom Untergrund her Laufen möglich ist. Aber die Zugspitze mal im Training bei schönem Wetter von der deutschen Seite zu erlaufen, das würde mich noch reizen.

4. Gut, das Bild ist ca. 10 Jahre oder so ähnlich alt und die Zeit heilt ja bekanntlich nicht alle Wunden.

Aaaber, wer es nicht glauben mag, sein Zweifel hat, sich überzeugen oder vergewissern möchte, wie zeitlos schön laufen macht oder erhält, der komme bitte nächsten Dienstag zum Rothenbach. Dort wird der Betroffene zu seinem Sechzigsten Geburtstag antreten und die Ernährungslage der Rothenbacher verbessern helfen. Es darf ein jeder kommen, auch wer schon urlaubsbedingten Speck auf den Hüften oder sonst wo sein eigen nennen kann.



Bankverbindung: Kreissparkasse Siegburg, BLZ 370 502 99; KtoNr. 30 004 485

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

Geschäftsführer : Udo Lohrengel
Kassierer : Wolfgang Menzel

Veranstaltungswart :
Konrad Waßmann