

Langla  
Gesch  
Feldst

Liebe Vereinsmitglieder,  
bald muss ich die Buchungen für  
unseren Vereinsausflug fest abschließen.



Dafür brauche ich die genaue Teilnehmerzahl. Bis zum 18. August besteht noch die allerletzte Chance, sich für den Vereinsausflug an den Laacher See, die Basaltgrotten in Mendig und das dortige Brauhaus anzumelden. Mehr Informationen dazu könnt Ihr der LLG-Homepage entnehmen. Nur Mut, bis jetzt ist noch jeder wieder aus der Höhle herausgekommen - also meldet Euch an bei [konradwassmann@web.de](mailto:konradwassmann@web.de) Herzliche Grüße Konrad

[www.marathon-und-mehr.de](http://www.marathon-und-mehr.de)

Lohmar, 07.08.2007

## Vereinsnachrichten 45-07

### 1. Rad & Run am Ring 2007

#### Erlebnisse und Erfahrungen von Doppelstarter R a l f K l ä s e r

Im Jahre 2004 wurde der legendäre Nürburgring-Lauf („Durch die Grüne Hölle“) erstmalig als Breitensportveranstaltung ausgetragen.

Angeboten wurden damals wie heute neben den Laufveranstaltungen nunmehr auch Rad-Disziplinen (24h-Rennen, RTF, 70 / 140-Km-Jedermann-Rennen und diverse Mountainbike-Variationen).

Meine erstes Rendezvous mit dem „Ring“ hatte ich im Jahre 2000, als ich die damals 23,8 km lange Strecke erstmals lief. 2004, 2005 und 2006 war ich ebenfalls in den Starter- und

Ergebnislisten zu finden.

Für dieses Jahr musste es dann mal etwas anderes, etwas besonderes sein. Frei nach dem Motto „schau mal über den Tellerrand“ meldete ich mich für das 70-Kilometer-Jedermann-Rennen mit dem Rennrad an. Die 70 Kilometer bedeutet nichts anderes, als das man

die Nordschleife mit all ihren schönen und weniger schönen Passagen dreimal umrunden darf.

Nach der letzten Trainingsrunde über 100 km am Dienstag vor dem großen Rennen machte ich mich am Samstag in der früh mit meinem zweitältesten, sechzehnjährigen Sohn Stephan auf, um diese drei Runden anzugehen. Der Startschuss erfolgte pünktlich um 11:45 h.

Eine Radrunde war rund 22 km lang (außer Startrunde: 26 Km) und geizte nicht mit Höhepunkten. Der Start und das Ziel befanden sich in der Formel 1-Arena mit ihrer einmaligen Atmosphäre.

Die Strecke führte dann in die Mercedes-Arena und von dort aus mitten durchs GP-Fahrerlager. Anschließend ging es ab auf die Nordschleife.

Zuerst herunter bis Breidscheid (hier erreichte ich jede Runde ca. 83 km/h Höchstgeschwindigkeit) und dann heftig bergauf

über Bergwerk (Unfallstelle Niki Lauda 1976), Kesselchen, durchs Karussell“ bis zur „Hohen Acht“ (dieser Streckenabschnitt enthält auf 3 Kilometern über 300 Höhenmeter). Anschließend ging es über „Brünnchen“, „Pflanzgarten“, „Schwalben-Schwanz“ und die „Döttinger Höhe“ zurück zur Start- und Zielgerade und das ganze wiederholte sich nun noch zwei Mal. Nach 3:08:19 h war der Spuk vorüber und ich um eine große Erfahrung reicher. Auch um die, dass mein Jüngling mir auf siebzig Kilometern doch glatt 2 Minuten abgenommen hat.

Nach 8 Jahren Ausdauersport war es ein Highlight, so etwas zu erleben. Jede(r), der/die ein wenig Spaß am (Renn-) Radfahren hat, kann ich diese Veranstaltung ans Herz legen.

Da ich meine Hauptsportart an diesem Wochenende nicht stiefmütterlich behandeln wollte/durfte, startete ich sonntags dann noch beim 10-Kilometer-Lauf, der eigentlich ein 10.274 m-Lauf ist, da jede GP-Runde exakt 5.137 m misst. Den Geruch des Reifengummis noch von dem Formel 1-Rennen vor vierzehn Tagen in der Nase („Gro-Preis von Europa“), wurde der Lauf um 14:35 Uhr bei strahlend-blauem Himmel und Grad Celsius gestartet. Noch ein wenig geschwächt vom Vortag, machte ich mich auf

die auch mir in großen Teilen unbekannte Strecke. In der zweiten Runde musste ich dann der hohen Temperatur und der Vorbelastung des Tages Tribut zollen und lief in einer Zeit von 59:43 die zwei Grand Prix-Runden.

Fazit: Es war ein geniales Sportwochenende, was ich mir in dieser Form hätte vorher nicht vorstellen können. Eine super Organisation, kurze Wege (ja ja, nicht die der Wettbewerbe J) und klasse Verpflegung (Erdinger, Nudelteller, leckere frische Salate, Bananen etc.). Sportlerherz, was willst du mehr !!!

2. Vorsitzender : Jürgen Steimel

Kassierer

: Wolfgang Menzel

Konrad Waßmann

Jubiläen-Ecke  
Im August 07 sind im Verein:

Rainer Kuck 7 Jahre

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

12.08. Köln, Dürr, Tews, Vitt, LennartzBi

12.08. Monschau, Lämmlein, LennartzBu

### Termine ++ Termine +

- 10.08. Neuwied
- 11.08. Königswinter
- 12.08. Köln
- 12.08. Monschau
- 17.08. Waldbreitbach
- 18.08. Hambach
- 18.08. Rheinbach
- 19.08. Köln
- 24.08. Andernach
- 22.09.07 Vereinsausflug**

### Wer feiert aktuell seinen Geburtstag?

**09.08. Holger Hofmann**  
40 Jahre

10.08. Karl-H. Bergmann 48 Jahre

11.08. Marianne Hohaus 68 Jahre

12.08. Thorsten Sohni 38 Jahre

Verbilligte Startnummern für zahlreiche Laufveranstaltungen und Strecken.

Bitte bei mir nachfragen. Udo



Man beachte dieses enthemmt fröhliche Gesicht von Ralf.



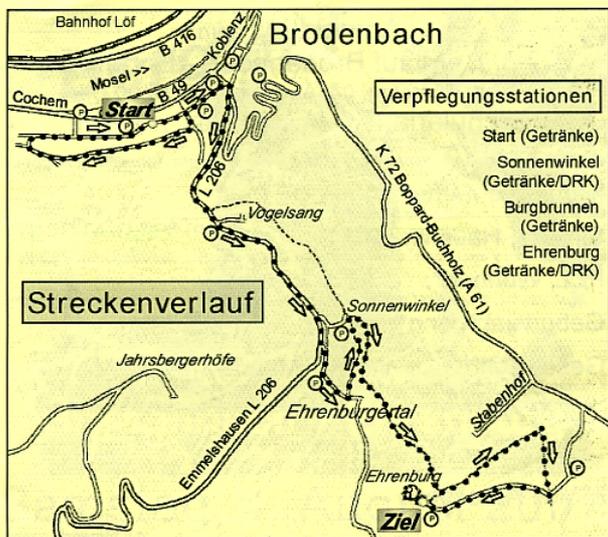
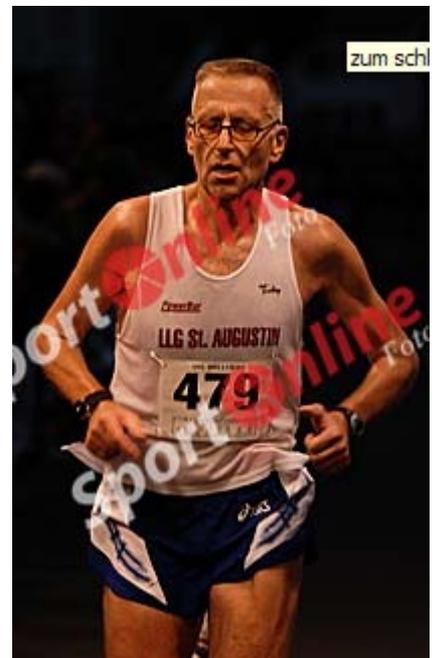
ßer ca. 27

Man beachte die Bremsspuren, die nötig waren, damit F1Ralf nach 2 Runden zum Stehen kam!



**2. 04.08.** Schon seit einigen Jahren zieht es **Jürgen Steimel** im August nach Bellheim, um dort die 25 km zu laufen. In diesem Jahr war es bereits die 24. Austragung des Sommernachtslaufes. Jürgen hat dort schon einige sehr gute Platzierungen und Zeiten gesetzt und kam auch in diesem Jahr mit einem 4.M50 in 1:44:08 h als 52. von 980 zurück. Die Fotos zeigen die Entschlossenheit und Elegance zu Beginn, bei Helligkeit, und dann schluckt die Dunkelheit alles, was nach 25 km so sein kann. Dazwischen liegen gerade mal 104 Minuten.

**3. 22. VL** Über den Rheinsteig „Rund um Rommersdorf“ und es hört sich nicht nur bergig an, es war und ist auch so, was besonders durch die gelaufenen 10 km-Zeiten zum Ausdruck kommt. Hinzu kam die an diesem Tag allgemein „empfundene“ Hitze von über 30° Alle Zeiten liegen 3 Minuten über Normal und so sind die 1:00:23 von **Birgit Neitzel**, 7.W40 und 47:10 von **Wolfgang Koppatsch**, 43. von 163, auch einzuordnen.



**Streckenbeschreibung:** Vom Feuerwehrhaus wird zunächst eine Runde über die Straßen "Im Moorkamp" und "Am Moselhang" wieder vorbei am Feuerwehrhaus gelaufen. Über die Straße "Salzwiese" und die L 206 geht es weiter bis zum Ortsteil "Ehrenburgertal". Bis hierhin handelt es sich beim Belag um Straßentpflaster oder Asphalt. Ab jetzt erfolgt der weitere Verlauf über den "Sonnenwinkel" hinauf zur Ehrenburg bis kurz vor dem Zieleinlauf auf geschottertem Untergrund.

**4. Erlebnisreiches Rad-Laufwochenende von und mit Birgit Lennartz**

Erstes Augustwochenende, Udo hatte Verpflichtungen bei Rad & Run am Ring, mich hatte Dietrich Viebranz, ein ehemaliger Vereinskamerad, zu sich nach Brodenbach an die Mosel zu seinem Berglauf eingeladen. Ich wollte aber auch Udo am Nürburgring unterstützen. Doch mit 2 Autos dorthin, fand ich dann doch zu aufwendig. Da ich noch unsere und Nachbarskatze füttern musste, konnte ich nicht mit Udo am Freitag los, sondern erst Samstagmorgen. So stellte mein Auto bei Neitzels in Wassenach am Laacher See vor die Haustüre. Sie hatten sich bereit erklärt, es bis morgen Abend zu versorgen, füttern und streicheln einschließlich.

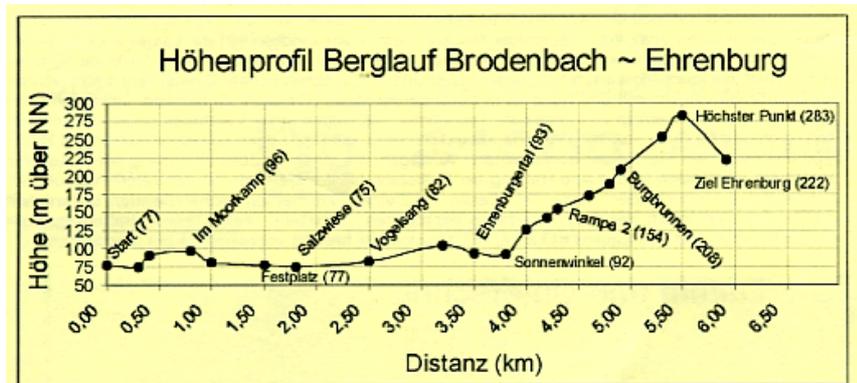
Weiter ging es jetzt per Rad Richtung Koblenz-Gondorf, dort über die Mosel und noch hinter Alken gegenüber von Löff kam ich nach gut 40 km in Brodenbach an. Ein nettes kleines Örtchen, direkt an der Mosel.

Der Berglauf am Abend war knapp 6 Kilometer lang mit 200 m Höhenunterschied. Diese waren allerdings erst auf den letzten 2 Kilometern zu bewältigen mit Einlauf in die Ehrenburg. Man kam sich vor wie ein Ritter in alten Zeiten. Auch die Aussicht von hier oben war phänomenal. Bei der Siegerehrung danach, die im Rahmen des Dorffestes stattfand, konnte man den Abend bei dem tollen Wetter ausklingen lassen. Am Morgen ein traumhafter Blick aus dem Fenster auf die Mosel. Hier könnte man gut ein verlängertes Wochenende verbringen, mit Laufen, Radeln, Bötchen fahren. Der Ort hat ausreichend Ferienwohnungen und einen Campingplatz.

Nach dem Frühstück fuhr Dietrich mich noch bis Münster-Maifeld und den Rest bis zum Nürburgring musste ich dann alleine bewältigen. Bergabrollen lassen ist ja ganz schön, aber nicht wenn man weiß, dass es alles gleich wieder hochgeht. Doch schließlich nach gut 2:30 h das Schild: Nürburgring 5 km. Ziemlich kaputt, jedoch voller schöner Eindrücke kam ich dort an und war froh, nicht laufen zu müssen. Dies überließ ich Ralf Kläser und meinem Bruder Burkhard, der mich nach dem Lauf dann nach Wassenach mitnahm.

Kaum war ich eine Viertelstunde unterwegs, stand ich auf der B 9 vor Bad Breisig schon im Stau. Radfahren ist halt doch schneller. Doch was sah ich da: ein Schild Autofähre Bad Hönningen. Also Blinker gesetzt, auf die Fähre und nach 5 Minuten war ich auf der B 42 und konnte in aller Ruhe nach Hause durchbrausen.

Natürlich hat das Wetter auch seinen Teil dazu getan, aber das Dreieck zwischen Laacher See, Rhein und Mosel lohnt sich zum Erradeln und Erlaufen. Man kann hier beliebig zwischen Rad, Schiff und Eisenbahn wechseln.



Ja, es stimmt, Burkhard Lennartz ist auch die 24,4 km am Ring gelaufen. In der EL ist er nicht ausgewiesen. Er benötigte so ca. 1:43 h und war wohl 10. oder 11. im Gesamteinlauf.

**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