

**Langlaufgemeinschaft Sankt Augustin**  
**Geschäftsstelle**  
**Feldstraße 4 D-53797 Lohmar-Inger**



Vereinsnummer der LLG St. Augustin im LVN : 1430

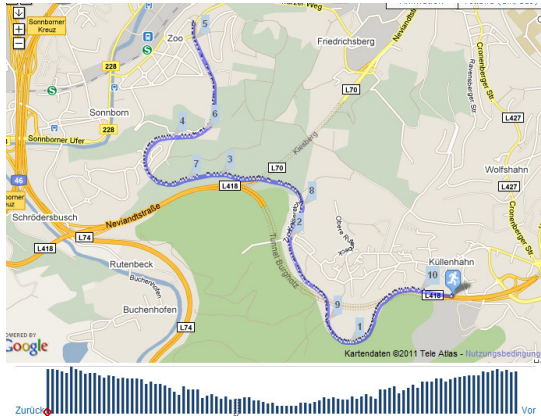
Tel. 02246 - 911 647 Mobil 0171 - 28 47 286  
 Fax 02246 - 911 301  
 info@LLG-St-Augustin.de, [www.LLG-St-Augustin.de](http://www.LLG-St-Augustin.de)  
[www.marathon-und-mehr.de](http://www.marathon-und-mehr.de)

**Lohmar, 07.06.2011**

**Vereinsnachrichten 40-11**

5. Sambatrassenlauf am 05.06. in Wuppertal  
 Der Tiefpunkt kam nicht an der Wende.  
 Ganz im Grünen gelegen, der alte Bahnhof Küllenhahn, der keine Strecke mehr hat, dafür aber reichlich laufende, radelnde und wandernde Kundschaft, die auf der alten Schienentrasse unterwegs ist. Auf dem Gelände

hat der Veranstalter Bunert Wuppertal allerlei aufgebaut und errichtet. Es wird angeboten und beraten, informiert und hofiert. Dafür ist zuvorderst **AndreasM** zuständig, der versiert und treffgenau das verbreitet, was jeweils von Bedeutung ist. Er versteht das Moderieren wie das Kommentieren.  
 Aus der Schienentrasse hat man einen bestens präparierten Waldweg gemacht, denn die gesamte Strecke verläuft durch den Wald. Zu Beginn durch eine Art



**Jubiläen-Ecke**  
 Im Juni sind im Verein:  
 Klaus Heckmanns 15 Jahre  
 Werner Gieseler 6 Jahre  
 Klaus Braun 4 Jahre

**Wer ist wann u. wo für die LLG am Start / gemeldet:**  
 01.06. **Köln**, Dürr, Tesch  
 05.06. **Wuppertal**, LennartzBi, Tews, Dürr  
 11.06. **Wesseling**, LennartzBi, Kyrion, KucherO+A  
 12.06. **Dernau**, LennartzBi  
 17.06. **Biel**, WiemkerT  
 19.06. **Inden**, Pohle  
 19.06. **Hennef**, Braun, Frank, KucherA+O  
 25.06. **Mutscheid**, Reinisch  
 17.07. **Waldniel**, Lämmlein



Museum, wo sich Eisenbahnfans in kleinen Häuschen niedergelassen haben und dort die Requisiten früherer Eisenbahntage hüten. Allerlei Signale und Zeichen, die auch vor der neuen Zeit nicht weichen.  
 Wie das Streckenprofil zeigt, ist es eine Bergabstrecke, wo man enorm viel falsch machen kann. Das machten auch am Sonntag wieder zahlreiche LäuferInnen vor, ob über 5 oder 10 km. „Laufe runter, als wenn es flach wäre!“, war ein oft gehörter guter Rat, an den sich aber nur ca. 50% gehalten haben. Viele kamen bei der Wende rechtschaffen erschöpft an, weil sie sich den Verlockungen des Tempos mit schnellen Kilometern hingeeben hatten. Auf diese Wende bei km 5 mit toller Zwischenzeit fixiert, sahen viele nicht, dass man ca. 50 m über den Wuppertaler Zoo lief und auch nicht das Stirnrnzeln der Löwen, ob solchen Tuns bei diesen Temperaturen.

**Wer feiert seinen Geburtstag?**  
 07.06. **Wolfgang Menzel** 56 Jahre  
 09.06. **Bernd Nitsche** 53 Jahre  
 10.06. **Wolfram Hohaus** 74 Jahre  
 11.06. **Jürgen Banse** 75 Jahre  
 11.06. **Rainer Kuck** 47 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**

Ja, die waren gut, aber im Wald allemal zu ertragen.  
 Dann die 180° Wende und vom tiefsten Punkt der Strecke ging es für viele zum Tiefpunkt. Den ereilte die meisten schon bei km 7, denn zum einen wurden die Abschnitte extrem länger, rein zeitlich gesehen, was als zusätzlicher, mentaler Ballast, das Hochlaufen erschwerte.



Aber eigentlich, ganz eigentlich, war es nicht wirklich steil. Eher kaum sichtbar ansteigend, denn 119 m Höhenunterschied, auf 5 km verteilt macht so ziemlich 24 m auf 1000 m. Das ist nur bei ganz hohem Tempo ein Gegner, oder wenn man sich auf dem Hinweg völlig überschätzt hat.  
 Schön war es vor allem für die, die es richtiger gemacht haben, denn für die begann eine herrliche, 5 km lange Einsammeltour und was kann es Schöneres geben...  
 Viele waren in 20 Minuten unten und schauten im Ziel auf 45, 46 und 47 Minuten Laufzeit.  
 Die LLG war gut vertreten. Mit **Andreas** am Mikrofon, seinem Vater **Karl-HeinzT**, favorisiert in der M60, **GerdD** in der M55 und **BirgitL** bei den älteren Mädels. Den am Ort wohnenden **FranzL** konnte die Streckenlänge wohl nicht locken. Birgit lief auf Platz, da übermächtige Konkurrenz, Karl-Heinz um sein Leben – bis zum Zoo und verschenkte seinen AK-Sieg. Gerd machte es besser und gewann die M55.

**Noch Startkarten für:**  
 19.06. Leverkusen (2)  
 19.06. Inden (3)  
 26.06. Köln (3)  
 28.07. Köln (2)  
 30.07. Bad Pyrmont (2)

**(In Klammern Restkontingent) Weitere Veranstaltungen bitte nachfragen.**