

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, 26.08.2011

Vereinsnachrichten 58-11



Der Nürburgring ist weltweit bekannt, aber der Bekanntheitsgrad ist an PS gebunden, die tausendfach losgelassen, eine Brot und Spiele Kulisse inszenieren.

Am 20./21.08. geht es langsamer, beschaulicher, deutlich ruhiger auf der Basis von MS zu. Diese kommen auf 2 Beinen daher und tragen sich selbst, oder sie lassen sich von noblen Rennmaschinen tragen, die aber auch mit Muskelkraft angetrieben werden.

Das Laufgeschehen fand zum 31. Mal statt und ist seit 2004 in der Hand einer Agentur, die den Mut hatte, das Sporteln am Ring wiederzubeleben. Das war und ist nicht preiswert zu haben und

wer sich dort betätigen möchte, auf welcher Seite auch immer, der muss investitionsbereit sein.

Dem Gigantismus der 24,4 km-Strecke stehen die neuerrichteten riesigen Gebäudekomplexe in Nichts nach und sorgen auch 3 Jahre nach Ihrem Entstehen im Wochenrhythmus für Zornesröte bis Erheiterung, weil unter Missachtung aller denkbaren Realitäten geschaffen. Der Ring liegt oben, also über 600 müM und da kann es morgens und nächstens lausig frisch werden, auch des Sommers. Aber in diesem Jahr war es nicht das Wasser oder die Kühle, es war eine ungewöhnliche Hitze, die zumindest am Samstag für Sonnenbrände sorgte. Am Sonntag war es schon wieder deutlich kühler, aber auch kein LLG-Personal mehr im Einsatz.

08.45 Uhr waren ca. 1.300 LäuferInnen gewillt, sich der Grünen Hölle zu stellen und hetzten zu Tale. Bei km 10 ist jeder im Bestzeitbereich, denn die Strecke fällt mal schlapp 300 m ab und wer sich nicht zügeln konnte, der wird an dem nachfolgenden Anstieg ebenso schlapp von km 11,5 bis km 16 vorgeführt. Dann gibt es etwas Ruhe bis km 21, um den Rest mit 100 HöM zu verbringen. **BurkhardL und HaraldM**, beide ringerfahren, waren dabei. Burkhard lange in oder hinter der Führungsgruppe, musste am Ende doch mehr Federn lassen als gewünscht, was ihn ärgerte, denn er fühlte sich gut in Schuss. Haralds Plan war auf Defensive ausgelegt und wollte lieber die Masse vor sich herreiben. Sein gestecktes Ziel war so tief, dass es nur besser werden konnte, was ihm zeitlich auch gelang. Er schrieb: *Nach meinem letztjährigen Abstecher zum Radrennen war ich diesmal wieder als Läufer auf der Nordschleife unterwegs. Die Strecke ist zwar sehr anspruchsvoll, aber auch einzigartig schön, so war ich seit meiner ersten Teilnahme 1981 (oder 82?) immer wieder dabei und habe die ein oder andere Erinnerung, z. B. bin ich mit BurkhardL 1987 in Vorbereitung auf die 1. DM 100 Km die Strecke im Wettkampf gelaufen und noch mal komplett ausgelaufen, was jetzt wegen des sich anschließenden Radrennens gar nicht mehr möglich wäre. Dieses Jahr hatte die Teilnahme noch den Nebeneffekt, als Vorbereitung auf einen Herbstmarathon zu dienen.*



30 km im Training mag ich nicht so sehr und nehme dafür lieber den ein oder anderen Wettkampf über HM und mehr mit. Bergab ließ ich es anfangs erstmal rollen und achtete nur bei den auch schon auf den ersten Kilometern vorhandenen Anstiegen darauf nicht zu überziehen. Ab ca. 11 km bekam ich dann schon bei steileren Bergabstücken die Oberschenkel zu spüren, kam aber mit ca. 2:09 Minuten schneller und nicht ganz so am Ende wie 2009 ins Ziel.

Laufwochenende an Rhein und Brohlbach

1. UNESCO-Welterbe Volkslauf



20. August 2011

Den Nürburgringlauf war ich letztes Jahr gerannt, darum wollte ich dieses Jahr mal was anderes sehen. Meine Wahl fiel auf Braubach am Rhein am Samstagabend und Sonntagmorgen Gamlen in der Eifel bei Kaiseresch.

Die erste Seite der Ausschreibung von Braubach, ca. 10 km hinter Koblenz gelegen, hörte sich toll an: 1. UNESCO-Welterbe Volkslauf Oberes Mittelrheintal Braubach Km 580. Den Veranstalter Achim Bourmer kannte ich aus früheren Jahren. Der Ort Braubach liegt unterhalb der Marksburg, die man beim Lauf auch lange im Blick hat. Ich entschloss mich wieder die 5 und die 10 km zu rennen. Die Strecke bestand aus einem flachen Einlaufstück von ca. 1,5 km, denn hieß es gut 70 HöM erklimmen inklusive Treppenstufen, durch ein schattiges Waldstück wieder runter in den Ort, hier etwas „Hakenschlagen“ in der

Altstadt und den letzten Kilometer über den Damm. Ich ließ es erstmal ruhig angehen, merkte aber schnell, dass ich sogar den ganzen Lauf gewinnen konnte und setzte mich nach gut 2 km an die Spitze und versuchte einen 4er-Schnitt zu halten. Eigentlich hätte der Vorsprung gereicht, doch der hinter mir laufende Jugendliche legte einen enormen Endspurt hin, so dass ich nach 21:41 min als Zweiter von rund 35 Teilnehmern einlief.

Jubiläen-Ecke

Im September sind im Verein:

Jürgen Banse	18 Jahre
Heinz Günther	18 Jahre
Ernst Gust	18 Jahre
Mathias Hörmann	18 Jahre
Burkhard Lennartz	18 Jahre
Birgit Lennartz	18 Jahre
Ingrid Lennartz	18 Jahre
Karl Lennartz	18 Jahre
Heiner Lindner	18 Jahre
Udo Lohrengel	18 Jahre
Wolfgang Menzel	18 Jahre
Henning Ruhser	18 Jahre
Jürgen Steimel	18 Jahre
Tillmann Stock	18 Jahre
Dieter Schuy	18 Jahre
Gerlinde Schuy	18 Jahre
Rüdiger Hötger	11 Jahre
Olaf Kucher	9 Jahre
Gerd Dürr	8 Jahre
Anne Gerlach	8 Jahre

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

- 25.08. **Berg. GL**, Oberndörfer, Lohrengel, LennartzBi, MüllerH
- 27.08. **Niederzier**, Reinisch, Ziegert
- 25.08. **Berg. GL**, Oberndörfer, Lohrengel, LennartzBi
- 28.08. **Leichlingen**, LennartzBi
- 01.09. **Berg. GL**, Oberndörfer, Lohrengel, LennartzBi
- 04.09. **Köln**, WiemkerT, Menzel
- 10.09. **Engelskirchen**, Oberndörfer
- 11.09. **Köln**, Dürr
- 17.09. **Bedburg**, LennartzBi
- 18.09. **Sydney**, Menzel
- 18.09. **K'winter**, LennartzBi
- 23.-25.9. **Vettelschoß**, LennartzBi
- 24.09. **Troisdorf**, WiemkerM+Th
- 25.09. **Erfstadt**, KucherA+O
- 25.09. **Herten**, Oberndörfer
- 02.10. **Köln**, Buslei, Groß, Oberndörfer, KucherA+O, Kyron, Trinks

Noch Startkarten für:

- 05.09. Darmstadt (3)
- 11.09. Münster (1)
- 18.09. Karlsruhe (2)
- 24.09. Vettelschoss (1)
- 24.09. Troisdorf (2)
- 24.09. Duisburg (2)
- 02.10. Essen (3)
- 02.10. Köln (2)
- 09.10. Essen (3)
- 09.10. Siegburg (5)
- 23.10. Refrath (5)
- 30.10. Remscheid (2)
- 30.10. Frankfurt (1)
- 06.11. Bensberg (4)



(In Klammern Restkontingent) Weitere Veranstaltungen bitte nachfragen.

Wer feiert seinen Geburtstag?

- 25.08. **Andreas Gebauer** 41 Jahre
- 30.08. **Klaus Heckmanns** 52 Jahre
- 31.08. **Henning Ruhser** 47 Jahre
- 31.08. **Gerhard Pohle** 61 Jahre
- 01.09. **Dieter Schuy** 66 Jahre
- 02.09. **Stefan Grund** 49 Jahre

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

- Geschäftsführer : Udo Lohrengel
- Kassierer : Wolfgang Menzel

- Veranstaltungswart : Marion Sohni

15 min Erholung und dann über 10 km mit ca. 100 LäuferInnen. Der erste Teil der Strecke war mit den 5 km identisch, dann folgte noch eine Wendepunktstrecke mit wechselndem Untergrund am Rhein entlang in Richtung Koblenz. Die Beine waren doch recht schwer, so dass ich nach 44:49 min recht froh war, als erste Frau im Ziel zu sein. Zum Glück war Duschen, Siegerehrung und Restauration alles am gleichen Platz.

Der Lohn der Mühen: Eine Übernachtung für 2 Personen mit Frühstück in Braubach. Wer also von Euch mal hier ein Wochenende verbringen möchte, kann sich an mich wenden.

Bei wunderschönem rötlichen Abendhimmel fuhr ich dann gegen 20.30 Uhr über Koblenz auf die A 48 bis nach Kaifenheim, wo ich auf einem Campingplatz übernachtete. Von hier waren es nur 15 km nach Gamlen, wo am Sonntagmorgen der 3. Brohlbachtal-Lauf anstand. Angeboten wurden 21,1 km, 10 und 5 km. Alle Strecken verliefen auf einer Runde entlang des Brohlbaches. Ich entschied mich für den Halbmarathon, mit Start um 9 Uhr und 3 Runden. Als ich mich gerade warmlaufen wollte erschien Udo, er hatte auf dem Heimweg vom Nürburgringlauf einen Schlenker hierhin gemacht, um mich zu betreuen. Bei bedecktem Himmel und angenehmen Temperaturen machten sich ca. 45 Läuferinnen auf die abwechslungsreiche Strecke. Wiese, Geröllwege, aber auch Asphalt, ansteigend und abfallend, alles war dabei und machte die Runde nicht eintönig. Man konnte die anderen Läufer immer wieder sehen, sei es an den Wendepunkten oder auf der andern Talseite. Der leichte Regen am Ende war für uns Läufer angenehm erfrischend. Ich versuchte einen so genannten Crescendo-Lauf, also jede Runde etwas schneller, was mir

auch gelang und erreicht als erste Frau nach 1:36:39 min das Ziel am Gemeindehaus. Eigentlich hatte ich geplant noch um 11.15 Uhr die 10 km mitzulaufen, doch der zunehmende Regen und meine orthopädische Verfassung ließen mich davon Abstand nehmen. So waren wir pünktlich zum Mittagessen wieder zu Hause.

Fazit: Braubach war eine Premierenveranstaltung mit sehr vielen engagierten Helfern und einer unruhigen Strecke auf den 5 Kilometern, eher ruhig und flach auf der zweiten Hälfte.

Auch in Gamlen sind zahlreiche Helfer vor Ort und an der Strecke. Hier hat man seine Ruhe in der Natur, ist allerdings nie alleine und der Untergrund fordert immer eine gewisse Konzentration, um das Tempo zu halten.

Weitere Infos findet Ihr unter www.tv-braubach.de und www.hsc-1990-gamlen.homepage.t-online.de

