

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, 29.08.2012

Vereinsnachrichten 57-12

28,1 km Monte Sophia in Niederzier und 11,3 km um die Sengbachtalsperre in Leichlingen

Während einige der LLG St. Augustin am letzten Wochenende den ungemütlichsten Tag der letzten Zeit zum Baden genutzt haben, reduzierte ich meine Aktivität auf das Umrunden eines Gewässers, nämlich der Sengbachtalsperre. Doch am Vortag wärmte ich mich beim Berg-Erlebnislaf des TV Huchem-Stammeln in Niederzier auf.

Hier findet seit elf Jahren der so genannte Monte Sophia Lauf statt. Es ist ein anspruchsvoller Landschaftslauf über die Sophienhöhe, die auch Monte Sophia genannt wird, welche aus dem Abraum des Braunkohlentagebaus Hambach entstanden ist und sich 200 m über das umgebende, flache Gelände erhebt. Die Sophienhöhe ist bewaldet, enthält Feuchtbiotope und ist beliebtes Ausflugsziel mit zahlreichen Wanderwegen, aber auch das Trainingsgebiet der Läufer des TV Huchem-Stammeln. Der 28,1 Kilometer lange Lauf mit 370 HöM erstreckt sich über die Sophienhöhe in ihrer gesamten Ausdehnung, präsentierten seine Sehenswürdigkeiten, wie den "Hinkelstein" am Jülicher Kopf und den "Römerturm" am Steinstraßer Wall und bieten einige fantastische Aussichten in die Umgebung. Außer den ersten und letzten zwei Kilometern auf Asphalt führt die Strecke über feste Kieswege. Die Länge und Stärke der Steigungen variiert ständig und reicht von längeren, sanft ansteigenden Streckenbereichen bis zu kurzen Passagen mit heftigem Anstieg. Daneben gibt es noch den Montelino, über 10 km mit 80 HöM. Der Lauf ist ideal als längerer Belastungstest vor den Herbstmarathonläufen geeignet und mir gefällt die Veranstaltung auch: Gute Organi-



sation, netter Empfang, meist gutes Wetter, keine weiten Wege zu Anmeldung, Start, Duschen und Siegerehrung. Doch irgendwie mag der Lauf mich nicht, denn es fiel mir bei meinen bisherigen Teilnahmen immer sehr schwer. So auch heute, ein Wechselbad der Leistungsfähigkeit inklusive mehreren Gehpausen, Überlegungen auf zu hören (doch wie zurück?) und Siegeshoffnung bis zu Platz 6. Doch der böse Blick von Cäsar, einem als Römer verkleideten Streckenposten, welcher am Römerturm, dem höchsten Punkt der Strecke bei Kilometer 20 steht, ließ mich noch mal alle Kräfte mobilisieren und ich konnte bis auf Platz 3. vorlaufen. Mit der Zeit von 2:16:40 h war ich zwar nicht zufrieden, doch ich war froh, trotz einiger Tiefphasen durchgelaufen zu sein. Die Rückfahrt in die Kölner Bucht, war wie immer eine Wohltat für die Augen. Eigentlich wollte ich am Autobahnkreuz West auf die A 1 abbiegen und direkt nach Witzhelden fahren, um dort auf einem Campingplatz zu übernachten. Denn mein Start beim Sengbachtalsperrenlauf war schon um 9:45 Uhr und wir hatten jetzt 20 Uhr. Doch die Zufahrt war gesperrt und da ich so bis zum Autobahnkreuz Heumar hätte fahren müssen, entschloss ich mich, doch zu Hause zu übernachten.



Doch viel schlafen konnte ich nicht, wie immer nach einer starken Belastung kam ich nicht zur Ruhe und zudem feierte jemand in der Nachbarschaft Polterabend. So fuhr ich mit rund 3 Stunden Schlaf um 7 Uhr am Sonntagmorgen bei bedecktem Himmel ins Bergische. Nach Laufen und dann auch noch schnell fühlte sich mein Körper zwar nicht an, doch ich war gemeldet und auch mit Bruder Burkhard vor Ort verabredet. Reichte nicht schon mein lädiertes körperlicher Zustand, fing es auch noch an zu regnen und zu stürmen. Und das bei einer Veranstaltung, die im Freien, nur mit einigen Zelten stattfindet. Doch die Organisation ist bei der 37. Ausgabe eingespielt. Die Runde um die Sengbachtalsperre verläuft rechtsrum. Die ersten Kilometer geht es vorwiegend bergab, um dann am Ende ab der Staumauer gut 1,3 km wieder hoch zu laufen. Vielleicht tat meinen Knochen das anfängliche Bergab gut, auf jeden Fall lief es bei mir, ich hatte Kraft und konnte am Ende mit Platz 3 in 52:15 min zufrieden sein. Burkhard wurde als Sieger der M 45: mit 45:35 min 6. im Gesamteinlauf. Während der Wartezeit bis zur Siegerehrung wärmte ich mich mit einer heißen Erbsensuppe auf und füllte meine jetzt endgültig leeren Energiespeicher mit einer Auswahl aus dem üppigen Kuchenbuffet wieder auf.

Created by SportTracks

Witzhelden 37. SENG BACH TALSPERREN LAUF

ALLE Teilnehmer am Burg Wissem Lauf am 01.09. zahlen **KEIN** Startgeld.

Im September sind im Verein:

Jürgen Banse	19 Jahre
Heinz Günther	19 Jahre
Ernst Gust	19 Jahre
Mathias Hörmann	19 Jahre
Birgit Lennartz	19 Jahre
Karl Lennartz	19 Jahre
Ingrid Lennartz	19 Jahre
Burkhard Lennartz	19 Jahre
Heiner Lindner	19 Jahre
Udo Lohrengel	19 Jahre
Wolfgang Menzel	19 Jahre
Henning Ruhser	19 Jahre
Dieter Schuy	19 Jahre
Jürgen Steimel	19 Jahre
Tillmann Stock	19 Jahre
Rüdiger Hötger	12 Jahre
Gerd Dürr	9 Jahre
Anne Gerlach	9 Jahre
Waldemar Böttcher	1 Jahr

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

- 26.08. **Hennef**, KucherO und 2 Teams, Damen u. Herren
- 26.08. **Köln**, Teusch
- 30.08. **GL**, Oberndörfer, Lohrengel, LennartzBi
- 01.09. **Nürburgring**, MüllerH(R+L) MüllerM, Lichtenberg
- 01.09. **Montabaur**, LennartzBi, WiemkerM
- 09.09. **Münster**, WiemkerT
- 15.09. **Engelskirchen**, LennartzBi Oberndörfer
- 16.09. **Königswinter**, Maatz, Lenn
- 23.09. **Vettelschoss**, LennartzBi
- 23.09. **Köln**, Oberndörfer
- 23.09. **Bonn**, KucherA+O
- 30.09. **Gummersbach**, LennartzBi Oberndörfer
- 30.09. **Erfstadt**, Tesch
- 07.10. **Brüssel**, KucherA+O
- 14.10. **Gardasee**, Lichtenberg
- 14.10. **Köln**, Reinisch, WiemkerTh, BöttcherW, ReglinA

Wer feiert seinen Geburtstag?

- 30.08. **Klaus Heckmanns** 53 Jahre
- 31.08. **Henning Ruhser** 68 Jahre
- 31.08. **Gerhard Pohle** 62 Jahre
- 01.09. **Dieter Schuy** 67 Jahre

02.09.
Stefan Grund
50 Jahre

Noch Startkarten für:

- 23.09. Karlsruhe (1)
- 30.09. Erfstadt (2)
- 07.10. Brüssel (2)
- 14.10. Köln (17/26)
- 14.10. Essen (5)
- 28.10. Lucerne (2)
- 28.10. Frankfurt (2)
- 28.10. Remscheid (2)

(In Klammern Restkontingent)
Weitere Veranstaltungen bitte nachfragen.

5. BURG-WISSEM-LAUF
 01.09.2012

7. RHEINHÖHENLAUF
 22. September 2012
 13 Uhr Vettelschoss

4. Internationaler Citylauf
 Erfstadt

Lohrengel
 Menzel
 Harry Bergold