Langlaufgemeinschaft St.
Ge
Zu

Ver

T
F
in

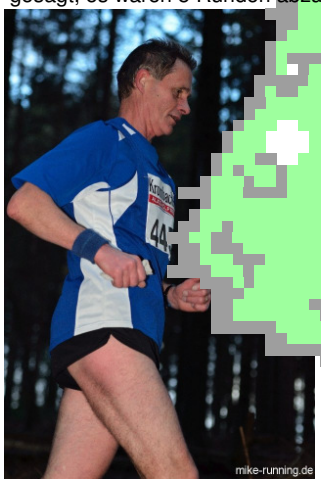
LLG St. Augustin

Lohmar, 19.12.2012

Ve nachrichten 84-12

Anfang Dezember erfuhr ich von den Crossmeisterschaften des LVN-Kreises Oberberg in Engelskirchen und obwohl an diesem Tag noch andere, deutliche leichtere Angebote bestanden, legte ich mir ein Cross-Cookie ins Stammhirn und wartete mal ab. Cross ist ja selten lang, aber auch selten leicht und mit dieser Maxime entschloss ich mich freitags zuvor, es sonntags dann doch mal zu versuchen. Der Schnee hatte ja zwischenzeitlich den Rückzug angetreten und gab wieder Wurzeln, Boden, Steine und Wiese frei, denn daraus sollte die Strecke zu 98% bestehen.
Zunächst wollte ich mir einen Eindruck verschaffen und wanderte die Strecke ab, aber von Meter zu Meter verfestigte sich der Eindruck und Verwunderung, dass das doch eigentlich für eine Kreismeisterschaft deutlich überzogen ist. So äußerten sich auch andere „Einwanderer“, die ich auf der Runde traf. Ungläubiges Staunen und Kopfschütteln. Ein gutes Dutzend setzte sich nach Streckenbesichtigung wieder ins Auto und fuhr von dannen. Diese Blöße wollte ich mir nicht geben und setzte mein Ziel so niedrig an, dass das „Positive“ der Strecke und meine Entscheidung dafür eine Chance haben.

1,1 km sollte die Runde lang sein, wobei sich fast alle darüber einig waren, dass es wie beim Metzger doch etwas mehr gewesen sein kann, so ca. 1,4 km. Aber das war nun auch völlig wurscht, denn 5 Runden gab es zu bearbeiten.
Zunächst schaute ich mir an, was die Jugendlichen, Frauen, Jedermänner und Junioren für einen Spaß mit und auf der Strecke hatten. Und der war sehr ergiebig, im Fluchen, Fauchen, Stöhnen und Beißen usw.
Nach dem Start auf der Wiese entlang einer Straße ging es nach 150 m auf einen Waldweg, leicht abfallend. Nach weiteren 250 m folgten 3 künstliche Hindernisse aus Stämmen, Schneehügel und Strohballen und dann ging scharf nach rechts den Hang hinauf. Ein steil ansteigendes Waldstück, wo auf ca. 200 m fünfundfünfzig HöM zu erklimmen waren. Senkrecht führte der Weg nach oben, durch Trassenband in Ausdehnung und Länge markiert. Oben angekommen nach rechts auf einem sich langsam entwickelnden Weg am Hang entlang durch und über zahlreiche Wurzeln und immer tiefer werdenden Matsch. Am Ende dieses 350 m langen Erholungsstückes viel der Weg sehr steil durch matschiges Laub ab und nach weiteren brutalen Richtungsänderungen lief man über die sehr schräge Liegewiese des Freibades am Ziel vorbei und die einzigen 35 m Teer in die nächste Runde. Wie gesagt, es waren 5 Runden abzuspulen.



Die Eindrücke der zu beobachtenden guten und sehr guten LäuferInnen machten mir Mut und so stellte ich mich dem Starter. Es war ganz überwiegend deutlicher jüngeres Laufpersonal und an den 2 bis 3 Ergrauten wollte ich mich orientieren. Nach 200 m war ich sicherer Vorletzter und nach 400 m klarer Letzter. Das war mir, glaube ich, in den 43 Laufjahren noch nicht passiert, aber es machte mich nicht nervös, denn es waren ja noch einige Meter zu rennen. Nach der ersten Runde in 6:40 min hatte ich satte 100 m Rückstand auf den Vorletzten und als ich am Zielsprecher vorbeilief hörte ich ihn sagen: „Ja und da kommt doch noch einer, es ist der…“ Es amüsierte mich und spornte mich eigentlich an. Die nächsten beiden Runden waren zeitgleich und ich hatte wieder etwas Blickkontakt voraus. Beim Zieldurchlauf wurde ich als der älteste Teilnehmer im Feld von den ca. 30 Zuschauern mit Applaus bedacht und ich war erneut amüsiert. Die 4. Runde brachte die Wende, denn nach Sichtkontakt kämpfte ich mich heran und kam mit heftigsten Bemühungen am Berg vorbei und machte auf dem „Flachstück“ weiter Boden gut. Eingangs der 5. Runde sah ich die beiden nächsten und es war einer der Grauen, den ich im gleichen Stil am Berg mit 2-3 Schritten ein- und überholte, denn es war zwischenzeitlich so schlechte Sicht im Wald, dass ich hinter keinem mehr hätte herlaufen können. Nun ackerte ich aber doch hinter einem HK-Läufer her und rief ihm zu, mich vorbeizulassen, da ich verfolgt würde. Er meinte aber nur „nä, aber er könne ja schneller laufen“, was er dann auch tat, für ca. 150 m, um dann zart einzugehen. Als ich auf der Liegewiese des Schwimmbades, ca. 200 m vor dem Ziel, dann zum Überholen ansetzte, explodierte er und zeigte einen Einsatzwillen, der ihn deutlich vor mir durchs Ziel trieb.
Der Knaller zum Schluss: Gratulation und Pokal für den ältesten Teilnehmer!!!!

Im **Januar** sind im Verein:

Bernd Nitsche	16 Jahre
Gerhard Pohle	14 Jahre
Alexander Rausch	16 Jahre
Karl-Heinz Formanski	19 Jahre
Günter Stolzenberg	16 Jahre
Siegfried Klein	16 Jahre
Wolfram Hohaus	19 Jahre
Anja Isbanner	5 Jahre
Gisela Buslei	**10 Jahre**
Marion Bader	8 Jahre
Marlies Wimmeroth	9 Jahre

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

31.12. **Bonn,** NeitzelB+A, Böttcher WiemkerTh, Tesch, Reglin, KucherO, LennartzBi, Lichtenberg, Lohrengel, Kyrion, EngelsA+H, Isbanner, Brendel
31.12. **Gummersbach,** Reinisch Sohni, Braun
31.12. **Köln,** Oberndörfer
31.12. **Montabaur,** MüllerM

Wer feiert seinen Geburtstag?

19.12. Karl-Heinz Poppe 53 Jahre
19.12. Rocco Lo Bartolo 42 Jahre

21.12.
Martin Oberndörfer
40 Jahre

24.12. Christine Staskiewicz 45 Jahre

Noch Startkarten für:
03.03. Leverkusen (5)
10.03. Kandel (4)
17.03. Bensberg (4)
24.03. Köln (4)
07.04. Freiburg (3)
14.04. Bonn (47)
(In Klammern Restkontingent)
Weitere Veranstaltungen bitte nachfragen.

TRAINGINGSZEITEN-/Orte:

Montag,	**18.00 Uhr**	Menden
Dienstag,	**18.30 Uhr**	Rothenbach
Mittwoch,	***18.00 Uhr***	***Aggerstadion***
Donnerstag,	**18.30 Uhr**	Rothenbach
Samstag,	***10.30 Uhr***	***Aggerstadion***
Samstag,	**15.30 Uhr**	Rothenbach

1. Vor
2. Vor

Heiligabendlauf am 24.12. um 10 Uhr Treffpunkt S-Bahn Haltepunkt am Siegbogen in Hennef. Als Laufstecke schlage ich vor, die Runde des Hennefer Europawochelaufs (10 km-Strecke) zu laufen (Start / Ziel von Weldergoven aus nach Hennef – Sieglinde – Weingartsgasse – Allner – Weldergoven). Wer will, kann noch etwas dran hängen. ***OlafK***