

**Langlaufgemeinschaft  
Geschäftsstelle  
Zum Friedenskreuz 7**

Vereinsnummer der LLG St. Augustin

Tel. 02246 - 911 647 M  
Priv 02246 - 915 90 80  
info@LLG-St-Augustin.de, www.LLG  
www.marathon-und-mehr.de



Lohmar, 20.12.2015

**Vereinsnachrichten 57-15**



Mit 1030 Anmeldungen begann der 16. Siebengebirgsmarathon gleich mit einem Anmelderekord für die Zeit nach Erweiterung um einen HM. In den ersten Jahren waren 800-900 Marathonanmeldungen oft der Fall und nach dem Absinken dieser Zahl auf unter 700 kam der HM hinzu und so können die „alten“ TeilnehmerInnenzahlen wieder erreicht werden. Erstaunliche 200 Nachmeldungen sorgten für allerlei Betrieb im Bürgerhaus in Ägidienberg, obwohl es leicht regnete, wolkenverhangen bis neblig bei 8° bis 5° war.

Ägidienberg ist ein OT von Bad Honnef und sonntagmorgens nicht mit öffentlichen Verkehrsmitteln zu erreichen. Veranstalter Tri-Power Rhein-Sieg ist ein routinierter Triathlonanbieter- und Vermarkter und nutzt diese Veranstaltung u.a., um diesen aufwendigen Sport finanziell zu unterfüttern. Das kleinere Starterfeld, die Halben, dürfen sich bereits um 9 Uhr auf den Weg machen, um die Strecke mit den Füßen vorzubereiten und zu markieren. Darunter auch der Spitzenkönner Hallmann aus München, der sehr flott, aber auch sehr locker (wie er mir sagte) die 21 km abließ und nach 1:11:30 h vom Moderator im Bürgerhaus interviewen ließ. Eine Top-Leistung für diesen Kurs (ca. 350 HöM), aber flach kann er noch einige Minuten schneller.

LLG-seitig waren 4 gemeldet, aber Barbara musste passen und wie **Olaf** seinen HM sah beschreibt er wie folgt:

*Was treibt einen dazu, am 3. Advent morgens um 6 Uhr aufzustehen, noch im Dunklen nach Ägidienberg zu fahren und dann mit etwa 320 anderen „Verrückten“ etwa 1,5 – 2 h im Regen durch das Siebengebirge zu laufen - bergauf, bergab? Und manche tun dies sogar noch wesentlich länger und haben ihren Spaß dabei!*

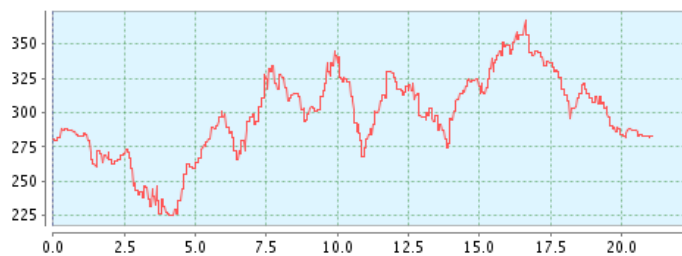
*Ganz einfach, es ist das immer wieder toll organisierte Event Siebengebirgs-marathon, die einmalige Atmosphäre im Bürgerhaus Ägidienberg vor und nach dem Lauf, der entspannte Start am Gangpferdezentrum, die abwechslungsreiche Strecke durch das Siebengebirge und nicht zuletzt der Zieleinlauf ins Bürgerhaus, wo man aus Kälte, Nässe und von schlammigen Wegen kommend, plötzlich in einem warmen gut beleuchteten Raum steht, seine Medaille umgehängt bekommt und sich anschließend an der üppigen Zielverpflegung laben kann.*

*Dieses Jahr hatte ich mir den Halbmarathon vorgenommen - einfach um wieder dabei zu sein. So viel Training hatte ich in den letzten Wochen nicht, deshalb war es mein Ziel, einfach gut und mit Anstand durchzulaufen – die Zeit war egal. Vor dem Lauf traf ich natürlich auf Udo, der schon in den ganz frühen Morgenstunden angereist war und den Stand von Werbung & Sport betreute. Außerdem traf ich Wolfgang, der ja auch recht regelmäßig beim 7GM startet. Etwas später kam auch Burkhard, der sich noch nachmeldete.*

*Am Start war es diesmal nicht kalt, dafür aber feucht und etwas windig. Nach der üblichen kurzen Ansprache der Bürgermeisterin, ging es auf die Strecke. Sehr schnell zog sich das Läuferfeld auseinander. Die ersten 4,4 km gehen zunächst flach und dann überwiegend bergab, bevor der erste längere Anstieg auf die Läufer wartet. Nach Überqueren der Schmelztalstraße geht es erst einmal ansteigend weiter bis km 6. Anschließend, nach einem kleinen abfallenden Stück, folgt der nächste Anstieg bis km 7,6. Bis kurz vor km 10 geht es dann noch einmal runter und wieder hoch. Jetzt läuft man ganz nah am Himmerich vorbei und anschließend ein ganzes Stück bergab bis etwa km 11. Nach ca. 900m Anstieg geht es erst einmal bis km 13,8 von 330m auf 278m runter. Von dort aus darf man sich wieder hocharbeiten bis man bei km 16,5 den höchsten Punkt der Strecke mit 363 m erreicht. Ab hier kann man „Gas“ geben, wenn es noch geht, denn bis auf einen „Hubbel“ bei km 18,5 geht es nur noch bergab und am Ende durch den Ortsteil Himerberg und relativ flach nach Ägidienberg zurück.*

Mit meinem Lauf war ich zwar nicht 100% zufrieden, weil ich mit einer Zeit unter 1:40 gerechnet hatte, aber auf dieser profilierten Strecke gilt es nicht nur die Anstiege zügig hochzulaufen, sondern auch auf den abfallenden und flachen

Stücken ordentlich „Gas“ zu geben. Das war heute nicht so ganz umsetzbar für mich, aber der Lauf insgesamt war schön und hat trotz des Regens Spaß gemacht! Es wäre nur schön, wenn noch mehr LLGler dabei gewesen wären.



Geschäftsführer : Udo Lohrengel  
Kassierer : Wolfgang Menzel

Im Dezember sind im Verein:

Alois Weyer	21 Jahre
<b>Dagmar Müller-Lennartz</b>	<b>20 Jahre</b>
Holger Hofmann	17 Jahre
Martin Oberndörfer	12 Jahre
<b>Christof Hess</b>	<b>10 Jahre</b>
Norbert Tesch	8 Jahre
Ingo Retzmann	2 Jahre

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

31.12.	Bonn, NeitzelB+A, EngelsA+H, Reinisch Hötger, KucherA+O, LennartzBi
31.12.	Köln, Oberndörfer
16.01.	Bensberg, LennartzBi
17.01.	Pulheim, 3 Teams
23.01.	Straberg, Reinisch
06.03.	Leverkusen, Reinisch
19.03.	Erpel, Reinisch
15.03.	Bensberg, Lämmlein, Menzel
10.04.	Bonn, Rasten, Kaulbach, Reinisch, Engels

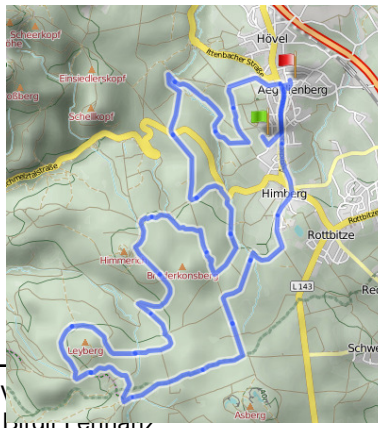
TRAININGSZEITEN-/Orte:

Montag,	18.00 Uhr Menden
Dienstag,	18.30 Uhr Rothenbach
Mittwoch,	18 Uhr Tempotraining
Donnerstag,	18.00 Uhr R'bach
Samstag,	15.30 Uhr Rothenbach

Wer feiert seinen Geburtstag?

18.12.	Norbert Tesch	56 Jahre
21.12.	Martin Oberndörfer	43 Jahre
24.12.	Christine Staskiewicz	48 J.
04.01.	Herbie Engels	68 Jahre

07.01.  
**Birgit Wilms**  
50 Jahre



Birgit Lennartz