



Vereinsnummer der LLG St. Augustin im LVN 30141

Tel. 02246 - 911 647 Mobil 0151-25866395
Priv 02246 - 915 90 80
info@LLG-St-Augustin.de, www.LLG-St-Augustin.de
www.marathon-und-mehr.de

Lohmar, 10.09.2019

Vereinsnachrichten 27-19

9.8.2019
20.
Malberglauf

Die 20. Auflage hatte es in sich. Nicht wegen der rekordverdächtigen Teilnehmerzahl, aber wegen des den Wettkampf beherrschenden und verschärfenden Wetters.

Vor dem Start war es schwül und Birgit wünschte sich etwas Regen zur Abkühlung. Der setzte kurz vor dem Startschuss auch zunächst zaghaft ein, um sich dann immer stärker werdend zu gebär-

den und ohne Unterlass bis weit nach dem Lauf in Strömen auf Land und Leute hernieder zu prasseln. Das blieb haften. Nicht nach am Körper und in den Laufklamotten. Auch in den Erinnerungen wird diese Austragung einen speziellen Stellenwert behalten. Auf der Strecke im dichten Wald war es fast dunkel, das Wasser lief den Läufern in Strömen entgegen und der Matsch wurde tiefer und tiefer. Oben angekommen lief die Masse gleich weiter zu den Parkplätzen und suchte Schutz im Auto. Keine Siegerehrung, keine Abschlussparty – nur weg.



Im **September** sind im Verein:
13 Gründungsmitglieder 26 J.
Rüdiger Hötger 19 Jahre
Olaf Kucher 17 Jahre
Anne Gerlach 16 Jahre
Waldemar Böttcher 8 Jahre
Peter Scholl 1 Jahr

Für die LLG am Start:
16.08. **Köln**, Peppel, Kyriion, Kaulbach
18.08. **Leichlingen**, Ilse
22.08. **GL**, Tesch, Oberndörfer
25.08. **Köln**, Menzel, Tesch Kaulbach
29.08. **GL**, Tesch
31.08. **Bad Neuenahr**, Ilse
15.09. **Maria Laach**, Neitzel
15.09. **Sydney**, Menzel
15.09. **Siegburg**, Nitsche, Tesch Engels, Braun, Kaiser
29.09. **Bonn**, Lorenz-Kimmich
29.09. **Tennessee**, Oberndörfer
29.09. **Berlin**, Ilse
03.10. **Waldbreitbach**, Lorenz-K. Brandt, Ilse, LennartzBi, Kaulbach
13.10. **Köln**, Braun, Lorenz-K. Peppel, Böttcher, Trinks Frauenstaffel mit Ilse, Birgit, Barbara und MarionW, Oberndörfer
13.10. **Essen**, Lämmlein
27.10. **Remscheid**, Lämmlein Kyriion
27.10. **Frankfurt**, Tesch
08.12. **Bad Honnef**, Brandt, Ilse

Es war halt Jubiläum und da wird der zahlenden Kundschaft auch meist etwas geboten, denn 6 km Laufen, mit 370 HöM, auf überwiegend guten Wegen wäre nicht allen genug gewesen.

Hat man sich oben am Ziel in der Malberghütte seine Startnummer abgeholt, kann man sich zum Start auf verkürztem Weg (4 km) einrollen oder einen Bus nehmen, der vom Veranstalter gestellt, zum Start nach Hausen fährt. 18.30 geht es dann durch den Ort und bald schon



Wer feiert seinen Geburtstag?
06.09. Helmut Altenrath 72 Jahre
13.09. Jürgen Lorenz-Kimmich 60 Jahre



Noch Startkarten für:
29.09. Ertstadt (2)
13.10. Köln (1)
27.10. Frankfurt (1)
10.11. Hennef (5)
08.12. Bad Honnef (3)
Weitere Veranstaltungen bitte nachfragen.

TRAININGSZEITEN-Orte:
Montag, 18.00 Uhr Menden
Dienstag, 18.30 Uhr Rothenbach
Mittwoch, 18 Uhr Tempotraining
Donnerstag, 18.00 Uhr Rothenbach
Samstag, 15.30 Uhr Rothenbach

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

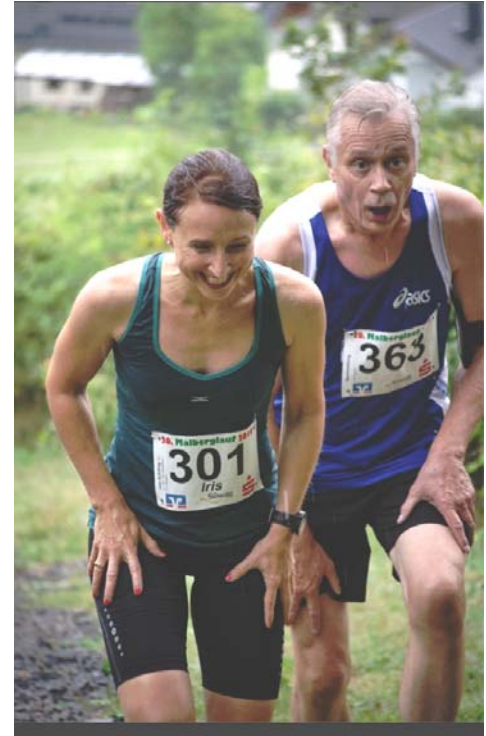
Geschäftsrührer : Udo Lohrengel
Kassierer : Wolfgang Menzel

Ver-
k-



ziemlich steil ins Grüne. Die Masse schaltet, freiwillig oder gezwungen in den Gehmodus und erst am Waldrand, mit Blick auf den untenliegenden Ort geht es freundlicher weiter mit Unterstützung durch eine Bläsergruppe die zum fröhlichen Weiterlaufen animiert. Auch von oben nimmt die Stimmung zu, denn der strömende Regen bekommt donnernden Applaus, was so manchem Gewitterängstigen noch flotter laufen ließ. Nach dem „flachen“ Bergabstück geht es unerbittlich steil bergauf. Ein 90° Biegung lässt einen kurzen Blick auf die Verfolger und hat mitunter motivierenden Charakter. Auf dem Plateau wird die Getränkestation ignoriert und nach dem Bergabstück (ca. 500 m) wartet ein über die Jahre immer breiter gewordener leicht ansteigender Pfad bis zur Straße.

Dieser veranlasst einige zu heftigen Überholvorgängen, aber



dann nach Überqueren der Straße, sitzt bzw. liegt in Form einer sehr steilen Passage der Scharfrichter und das Feld wird neu gemischt. Von oben hört man die Kuhglocken und etwas diffuser die Alphornbläser aber nur schemenhaft im Wasserschleier zu vermuten.

Dann Trassenband, dann Hütte, dann wartende Menschen, dann Ziel, dann endlich...

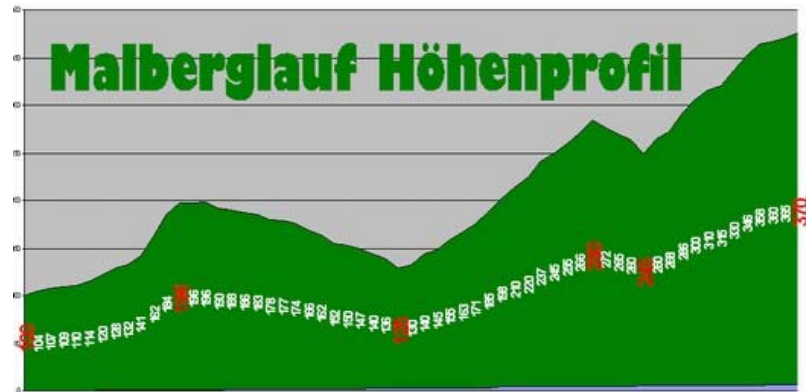
Die LLG war wieder dabei und zu Ilse und Birgit gesellte sich KlausK. Motiviert und angriffslustig ob seiner Fortschritte der letzten Wochen wuchs am Berg die Erkenntnis, dass hier und heute Qualitäten gefordert waren, die er sich baldigst im Training erarbeiten will.

Birgit und Ilse schafften Podestplätze und ihre Vorstellung entsprach auch ihren Vorstellungen.

Ilse war begeistert und schreibt:

Zu meinen Lieblingsläufen gehört der Malberglauf. Ein kurzer Lauf mit einigen Höhenmetern, in einer wunderschönen Landschaft und nicht zu vergessen die Alphornnisten, die für das richtige Alpenfeeling beim Zieleinlauf bei der Skihütte sorgen. Bereits zum dritten Mal nahm ich dort teil, kurzfristig konnte ich auch noch Klaus als Mitläufer und Mitfahrer gewinnen.

Erstaunlicherweise ohne Autopanne erreichten wir Hausen. Leider war das Wetter nicht so gut. Weniger der Regen störte mich als vielmehr die Angst vor dem drohenden Gewitter, das dann auch auf den letzten Kilometern zu hören war. Vorgenommen hatte ich mir eine ähnliche Zeit wie im letzten Jahr (37 Minuten), vielleicht auch ein wenig schneller. Aber es schien nicht mein Tag zu sein, entweder steckte mir der Pitz vom vergangenen Wochenende noch in den Knochen, oder zu viel Apfelstrudel auf den Rippen, nach dem Urlaub. Die Strecke und die Stimmung waren wie immer Klasse. Immerhin konnte ich noch unter 40 Minuten bleiben,



musste aber im 7G-Cup zwei weitere Konkurrentinnen an mir vorbeiziehen lassen.

Spaß gemacht hat es trotzdem und vielleicht läuft es ja im nächsten Jahr dann wieder besser. Im Ziel konnte leider die Siegerehrung nicht stattfinden auf Grund des Regens und Gewitters, doch als (fast) alle zu Hause waren, kam doch noch die Sonne und zauberte einen herrlichen Regenbogen über das Wiedtal.



Am Monschau Marathon Wochenende ist in Konzen allerhand los. Der Marathon ist das sportliche Hauptereignis im Jahreskalender. Mit beachtlicher Ausdauer bereits im fünften Jahrzehnt, zählt er mit seiner Erstaustragung 1977 zu den ältesten deutschen Marathons, die ohne Unterbrechungen noch immer stattfinden.

KarstenB. erneut am Start berichtet:

Landschaftsmarathon in der Eifel vom TV-Konzen organisiert, ist Lauftradition. Seit 1977 findet dieser Marathon im August statt und ist mit rund 900 Höhenmetern schön anspruchsvoll. Seit einigen Jahren gibt es auch einen "Genussmarathon" für Walker und Läufer, die keinen Zeitdruck verspüren wollen. 8 Stunden Zeit hat diese Gruppe, um 42 km zu absolvieren. Die Ultras laufen 56 km und legen schon rund 2 Stunden früher am Morgen los und drehen eine Runde extra durch die wunderbare Nordeifel.



Dieser absolut professionell und trotzdem familiär organisierte Lauf zieht mich zusammen mit hunderten Läufern jedes Jahr neu an, auch wenn ich die Strecke nun schon auswendig kenne. Es geht entlang der Rur durch Monschau runter auf deutlich unter 300-350 m Höhenlage, bevor mehrere knackige Anstiege auf 500-600 m Höhe die Läufer fordern. Wechsel zwischen Asphalt (Monschau) und vielen Passagen auf Waldwegen nach Kalterherberg machen einfach Spaß. Kurz vor dem Ziel in Konzen gibt es nochmals einen starken Anstieg. Vor großer Hitze müssen sich die Läufer in den waldreichen Strecken nicht fürchten, der Wald schirmt gut ab, so dass auch bei starker Sonne und Hitze dieser Lauf gut geht. In diesem Jahr waren bei 23-25 Grad C und Sonne beste Laufbedingungen zu erwarten, die Markus Mey vom TV Konzen mit 2:53 h den Sieg brachten. Bei den Ultras schaffte es Seriensieger Andre Collet in 3:42 h.

Ich hatte mir ein Ziel von 4:30h gesetzt, aber nach Knieproblemen ab km 12 konnte ich nur noch "schnell" gehen. An Laufen war nicht mehr zu denken, aber aufgeben, mitten im Wald auch keine Option.

Also ging es für mich mit 5:33 h gemächlich ins Ziel. Nächstes Jahr sehen wir uns wieder, Monschau, dann vielleicht beim Ultra?

37. BAHNLAUFSERIE IN BERGISCH GLADBACH AM 15., 22. UND 29.08.2019

erster Tag (15.August)		zweiter Tag (22.August)		dritter Tag (29.August)	
17.30	800 m Schülerinnen U12 + U10	17.30	800 m Schülerinnen U12 + U10	17.30	800 m Schülerinnen U12 + U10
17.45	800 m Schüler U12 + U10	17.40	800 m Schüler U12 + U10	17.40	800 m Schüler U12 + U10
18.00	800 m Schülerinnen U16 + U14	17.50	2.000 m Schüler / Schülerinnen U16 + U14	17.50	800 m Schülerinnen U16 + U14
18.10	800 m Schüler U16 + U14	18.15	5.000 m 19:00 - 21:00 min	18.00	800 m Schüler U16 + U14
18.30	3.000 m 11:00 - 12:00 min	18.40	5.000 m 18:00 - 19:00 min	18.20	10.000 m langsamer 36:00 min
18.50	3.000 m 10:15 - 11:00 min	19.10	5.000 m 17:00 - 18:00 min	19.30	1500 m Zeitläufe
19.10	3.000 m 9:45 - 10:15 min	19.50	1000 m Zeitläufe	20.35	10.000 m schneller 36:00 min
19.30	800 m Zeitläufe	20.50	5.000 m 16:15 - 17:00 min		
20.20	3.000 m 9:15 - 9:45 min	21.15	5.000 m schneller 16:15 min		
20.40	3.000 m schneller 9:15 min	21.40	5.000 m langsamer 21:00 min		
21.00	3.000 m langsamer 12:00 min				

Von kurz nach lang, von leicht nach schwer, von 3000 bis 10.000 m in verschiedenen Zeitbereichen werden bei dieser BLS angeboten.

NorbertT, erfahrener Bahnläufer, hatte sich die ganze Serie vorgenommen und diese auch

in den gewünschten Zeiten absolviert.

Bei den 5000 bekam er Unterstützung durch **MartinO**, der tags zuvor aus dem Urlaub gekommen, die 12,5 Runden abspulen wollte.

Er schreibt:

Nach einem enttäuschenden 5000 m Bahnlauf im vorigen Jahr und dem 5 km Lauf Rund um das Bayer-Kreuz bei Starkwind im März nun der nächste Versuch es vielleicht nochmal unter 20 Minuten zu schaffen.

Ich konnte mich wunderbar an Norbert orientieren und "heransaugen". Dann liefen wir kurze Zeit zusammen.

Es wurde knapp, doch das Ziel wurde erreicht. Schade das Norbert in der letzten Runde nicht hinreichend mithalten konnte, zwei Sekunden weniger hätte er verdient.