



Vereinsnummer der LLG St. Augustin im LVN 30141

Tel. 02246 - 911 647 Mobil 0151-42 42 71 98
Priv 02246 - 915 90 80 oder 02246 - 911 300
info@LLG-St-Augustin.de, www.LLG-St-Augustin.de
www.marathon-und-mehr.de

Augustin

Lohmar, 11.09.2023

Vereinsnachrichten 38-23

2 Seiten



Im September sind im Verein:

**Birgit Lennartz + noch 12
Gründungsmitglieder 30 J.**

Rüdiger Hötger	23 Jahre
Olaf Kucher	21 Jahre
Anne Gerlach	20 Jahre
Waldemar Böttcher	12 Jahre
Peter Scholl	5 Jahre
Klaus Schnitzler	2 Jahre
Danica Montuori	2 Jahre
Katrin H.	2 Jahre
Stefan Mazsits	1 Jahr
Frank Karge	1 Jahr

Für die **LLG** am Start:

24.08. Bergisch Gladbach, Tesch
26.08. Niederzier, BrandtK+Z
26.08. Altenahr, Lennartz, Drose,
Hartnack, Mauruschat, Ilse
27.08. Köln, Menzel, Lennartz, Starck
31.08. GL, Tesch
02.09. Bleialf, BrandtK
03.09. Willich, BrandtK
07.09. GL, Tesch
17.09. Köln, Montuori, Mazsits,
Lennartz, BrandtK, Paffrath
Krause
22.09. Vettelschoss, Tesch
24.09. Berlin, Kaiser, Heidemann
01.10. Köln, Ilsex3, Mazsits,
Lennartz, Krause, Brandt,
Paffrath, Link, Schnitzler,
GerkumR, Mauruschat
15.10. Bonn, Tesch, Oberndorfer

Wer feiert seinen Geburtstag?

25.09. Jürgen Steimel 68 Jahre
25.09. Dagmar Klandt 59 Jahre
27.09. Norbert Dzialas 59 Jahre
28.09. Hans-Jörg Kuck 62 Jahre
28.09. Jörg Hartnack 49 Jahre
30.09. Achim Neitzel 59 Jahre

Verbilligte Startkarten für:

22.09. Vettelschoß	(1)
01.10. Köln	(--)
15.10. Essen	(7)
15.10. Refrath	(8)
29.10. Frankfurt	(1)
17.03. Bensberg	(16)

info@marathon-und-mehr.de

verantwortungswart:
Klaus Braun



Zum 40. Mal die Bergisch Gladbacher Bahnlaufserie und insbesondere im Kinder- und Jugendbereich war das Interesse ungebrochen hoch. Im Erwachsenenbereich ist der Zuspruch am 1. Tag noch ansprechend, nimmt aber an den Folgetagen extrem ab.

3000 am 1. Tag, was ja in 10-15 min erledigt sein sollte, ist auch für den gewohnten Straßen- und Trailläufer noch zu bewerkstelligen, ohne an mentale Grenzen gehen zu müssen. Ausrichter ist der TV Herkenrath im Stadion an der Paffrather Straße in GL.

LLG-seitig waren **Bernd und Norbert** über 3000 am Start. Beide haben ihre Erfahrungen auf der Bahn wissen ganz genau mit ihren „Vorräten“ umzugehen. Mit Anne stand ich an der Bahn und sah eine interessante Auseinandersetzung.

Deja vu auf der Bahn von und mit **Bernd**
Endlich sollte es bei mir noch mal auf die Bahn gehen, zumal ich mit Norbert einen treuen Bahnläufer an meiner Seite haben sollte. Auch wenn eigentlich viel zu wenige Kilometer dafür absolviert wurden, die 7,5 Runden dürften, möglichst nahe am 4er Schnitt, möglich sein - dachte ich. Wie immer erlebt man eine schöne, spezielle Atmosphäre im Stadion, besonders bei Flutlicht. Wir standen zwar eher nicht im Rampenlicht, die jungen, schnellen Läufer und Läuferinnen, waren schon warm geduscht. Wir verdienten uns leider nur noch die kalte Dusche, und das obwohl Norbert noch nahe an den 4er Schnitt kam. Bei mir ging es leider etwas zäh, 15 Sec. drüber. Na ja, auch noch ganz OK.

Ich mühte mich im immer gleichen Trott um die Bahn, wunderte mich, das Norbert nicht zu sehen war. Aber in der letzten Runden schloss Norbert auf und unwiderstehlich vorbei, echt Spitze. Man nennt es wohl Renneinteilung. Das übe ich noch mal für 2024 um evtl. an gleicher Stelle, als dann immer noch junger M65er, den 4er Schnitt zu packen. Und Norbert ist sicher wieder dabei, und dann sicher wieder mindestens auf Augenhöhe in der M65.

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

Geschäftsführer: Udo Lohrengel
Kassierer: Wolfgang Menzel

MONTE SOPHIA

Der Monte Sophia Lauf des TV Huchem-Stammelnam 26.08. ist ein wunderschöner Landschaftslauf in Niederzier, den ich jedem/r empfehlen kann. Auch meine Frau Zella und ich waren am vergangenen Samstag wieder dabei. **Ein Bericht von KarstenB**

Ich wollte an diesem Tag, nach einiger Zeit, mal wieder eine längere Strecke absolvieren. Laut meiner Uhr waren es am Ende deutlich über 400 HöM, die ich auf einer Strecke von 28,1 km überwinden musste. Ein strammes Programm also, Kraftaufteilung ein absolutes Muss! Das Wetter spielte schon einmal mit, die Schwüle vom Vortrag war raus, bei ein em Sonne-Wolken-Mix und 22 bis 23 Grad kann man durchaus von läufer-freundlichen Bedingungen sprechen.

Die Strecke zeichnet sich zwischenzeitlich durch jede Menge hohen Wald aus, so dass es streckenweise ziemlich schattig war. Die Strecke an sich läuft sich fantastisch – auf den ersten Kilometern wartet bereits eine kleine Steigung auf die Läufer, auf den ersten Höhen-zügen gibt es dann eine tolle Fernsicht in Richtung Aachen und Eifel. Nach einer Senke folgt dann de r sehr steile Hauptanstieg, der von mir und vielen anderen im Gehtempo bewältigt werden musste.

Nach etwa 15 km steht man dann auf dem Hochplateau, danach sind die Anstiege deutlich humaner. Der Höhepunkt ist nach etwa 20 km erreicht, wenn man von einem römischen Legionär mit Trauben und süßem Gebäck empfangen wird. Sehr schöne Idee! Ab dann geht es nur noch bergab und man segelt gemütlich dem Ziel entgegen. Als letzter in meiner Altersklasse kam ich nach etwa 3:10 h im Ziel an. Auch wenn ich Höhenmeter mittlerweile gewöhnt bin – in Verbindung mit der langen Distanz zehrte der



Der Monte Sophia ist eine künstlich entstandene Erhebung, aufgeschüttet durch Braunkohleflözen des Tagesbaus Hambach. Die höchste Stelle der Sophienhöhe misst knapp 308 m ü. NN, der Monte Sophia ist somit einer (vielleicht sogar der) höchste künstliche Berg weltweit. Alte Laufhasen, die die Veranstaltung schon seit Jahren besuchen, berichteten mir, dass die Sophienhöhe früher noch von sehr kleinem Baumbestand bewachsen war, die Läufer dementsprechend der vollen Sonne ausgesetzt waren. Mit den Jahren und dem Wachstum des Baumbestands kehrte dann auch Schatten für das Laufvolk ein.

Monte Sophia Lauf schon ein wenig an meinen Kräften.

Wenn man die Anmeldezahlen des diesjährigen Monte Sophia mit denen von 2019 vergleicht, sieht man einen deutlichen Einbruch. Fast doppelt so viele Teilnehmer und Finisher meldeten sich im Vor-Corona-Jahr zum Lauf an. Es fällt auf, dass sich mittelstarke Läufer und Beiläufer (wie ich jetzt in dem Fall) nicht mehr an solchen Veranstaltungen teil-

nehmen. Was bleibt ist die Elite, sozusagen das alte Laufinventar, welchem man bei quasi jeder Veranstaltung über den Weg läuft. Das Leistungsspek-



trum ist daher im Wandel – das zeigt sich auch an meinem letzten AK-Platz. Wäre ich 2019 mit meiner Zeit noch gerade irgendwo im Mittelfeld mitgeschwommen, muss man sich nun, vor allem bei den langen Distanzen, wohl daran gewöhnen, die hinteren Plätze einzunehmen.

Vorne dabei war **Zella**, die beim Walking angetreten war. Nach längerer Auszeit, Probleme mit dem Fuß waren schuld, hat sie am Wochenende endlich nochmal Wettbewerbsluft geschnuppert. Es reichte am Ende für einen dritten Platz.

