Langlaufgemeinschaft Sankt Augustin
Geschäftsstelle
Zum Friedenskreuz 7 D-53797 Lohmar

LLG St. Augustin

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

Lohmar, 16.09.2025 **2 Seiten**

Vereinsnachrichten 39-25

Am 30.08. auf dem Sportplatz am Weihberg in Niederzier wieder großes Monte Treffen, denn es gibt einen festen Teilnehmer-Stamm aber leider weniger Frischblut. Das liegt auch wohl daran, dass es ein anspruchsvoller Lauf mit vielen HöM ist und darüber hinaus mit 25 km auch deutlich länger als ein HM.
Jahrelang gab es Finisherzahlen von 400 und 500!!Kürzere Strecken sind aber auch im Angebot und auch etwas mit und ohne Stöcken. Alles an einem Samstagnachmittag, was ja auch eher ungewöhnlich ist.

Der Monte Sophia Berglauf ist ein anspruchsvoller Landschaftslauf über die Monte Sophia, wie die Sophienhöhe auch genannt wird, die aus dem Abraum des Braunkohlentagebaus Hambach entstanden ist. Sie liegt im Rheinischen Braunkohlerevier zwischen Köln und Aachen, nahe der Stadt Jülich und des Veranstaltungsortes Niederzier. Sie ist bewaldet, enthält Feuchtbiotope und ist beliebtes Ausflugsziel mit zahlreichen Wanderwegen. Sie erhebt sich 200 m über das umgebende, flache Gelände und ist das Trainingsgebiet vieler LäuferInnen. Die 25 km des Monte Sophia zeigt die schönsten Stellen der Sophienhöhe wie den "Römerturm", den Baumkreis und die Goldene Aue mit schönen Aussichten.
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. Ob Landschaftsgenuss oder Vorbereitung auf einen Herbst-Marathon - man sieht sich beim Monte Sophia.

Monte Sophia Lauf 24/25 – wenn das Wetter den Unterschied macht von KarstenB

Nun einmal zu einer Kombination meiner Lieblingsthemen: **Wetter und Sport.**
Wie stark die Witterung sportliche Leistungen beeinflussen kann, möchte ich Euch am Beispiel des diesjährigen **Monte Sophia Laufs** zeigen.
Der Lauf über 25 km mit rund 350 Höhenmetern auf drei Etappen fand in diesem Jahr bei angenehmen 22 °C statt. Zur Halbzeit wartete natürlich auch diesmal „der Römer". Die Strecke ist nach wie vor wunder-

Im **September** sind im Verein:
13 Gründungsmitglieder 32Jahre
Rüdiger Hötger 25 Jahre
Olaf Kucher 22 Jahre
Anne Gerlach 22 Jahre
Waldemar Böttcher 14 Jahre
Peter Scholl 7 Jahre
Danica Montuori 4 Jahre
Stefan Mazsits 3 Jahre
Gabriele Hartzsch 2 Jahre
Maik Kirsch 1 Jahr

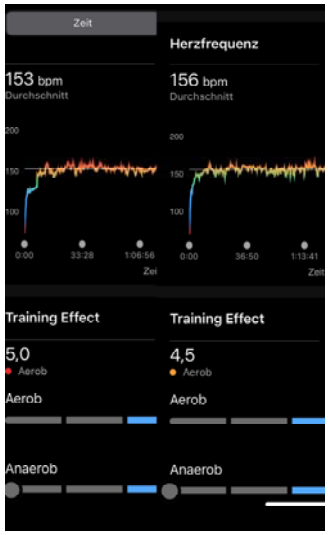
Für die LLG am Start:
30.08. Niederzier, BrandtK+Z
31.08. Köln, Oberndörferx2, Menzel
05.09. Straberg, Lennartz, Lohrengel
07.09. Eckenhagen, Lennartz
07.09. Velbert, Lämmlein
07.09. Köln, Oberndörfer
07.09. Siegburg, Bornemann, Menzel, Nitsche, Zamani+N
13.09. Pirmasens, Lennartz
14.09. Köln, Hartzsch, Menzel
21.09. Münster. Drose, Hartnack
28.09. Erkrath, Lennartz
05.10. Köln, Montuori, SohniM+TT Lichtenthäler, Welteroth, Krause, BrandtK, Zöll, Mazsits Lörch, Lennartz, Hartzsch
26.10. Remscheid, Lämmlein
26.10. Thomasberg, Ilse
02.11. Refrath, Oberndörferx2
22.11. Köln, Hartzsch, Lennartz Kaymer
15.03. Bensberg, Jennewein, Obern

Wer feiert seinen Geburtstag?
18.09. Anne Gerlach 75 Jahre
25.09.
Jürgen Steimel
70 Jahre
25.09. Dagmar Klandt 61 Jahre
28.09. Hans-J. Kück 64 Jahre
28.09. Jörg Hartnack 51 Jahre
30.09. Achim Neitzel 61 Jahre

Verbilligte Startkarten für:
02.11. Refrath (6)
26.10. Frankfurt (2)
07.12. Bad Honnef (13)
15.03. Bensberg (21)
12.04. Bad Dürkheim (4)
info@marathon-und-mehr.de

schön – und ich war dieses Mal fast 20 Minuten schneller unterwegs. Parallel dazu war Zella beim 10-Kilometer-Walking mit dabei und hatte ebenfalls jede Menge Spaß.
Natürlich hätte ich es mir einfach machen können und nur schreiben: *„Ich bin 25 km fast 20 Minuten schneller gelaufen.“*
Das klingt nach einer enormen Leistungssteigerung – doch so ehrlich muss ich sein: Die gab es in diesem Umfang nicht. Auf derselben Strecke, mit denselben Höhenmetern und in vergleichbarer Form wäre eine solche Verbesserung nur durch ein riesiges Trainingsplus möglich gewesen. Der eigentliche Grund liegt im **Wetter**.
2024 hatten wir extreme Bedingungen: 32 °C, drückende Schwüle und hohe Belastung auf der Sophienhöhe am Tagebau Hambach. Dieses Jahr dagegen: 22 °C, etwas mehr Wind und gleich starke Sonneneinstrahlung.
Noch entscheidender als die Temperatur war der **Taupunkt**, der diesmal rund 7 °C niedriger lag. Während also 2024 die „rote Flagge“ vor Hitze warnte, befanden wir uns 2025 im grünen Bereich.
Pro Grad weniger Temperatur wurde ich also mehr als ein Prozent schneller; und trotz des höheren Tempos lag mein Puls (Spitze und Durchschnitt) sogar etwas niedriger.
Nicht nur ich profitierte von den besseren Bedingungen: Bei den 108 Starterinnen und Startern lag die Durchschnittszeit um rund 8 Minuten unter der des Vorjahres. Es gab weniger Abbrüche, und auch in den Leistungsklassen waren deutliche Verbesserungen zu sehen.

Nebenbei sei erwähnt: Die Verpflegung war – wie immer beim Monte Sophia – hervorragend. Neben Wasser und Bananen gab es auch Eis und Tee.
Also: Körperliche Leistungen im Freien – und das betrifft nicht nur den Sport – müssen stets im Zusammenhang mit den Wetterbedingungen betrachtet werden. Besonders bei längeren Ausdauersportarten spielt das Wetter eine entscheidende Rolle.



Ohne diese Einordnung lassen sich Ergebnisse kaum objektiv bewerten. Leider wird dies bis heute oft nur unzureichend berücksichtigt. Zur Veranschaulichung habe ich Euch ein paar meiner persönlichen Daten beigefügt: rechts 2024 (große Hitze), links 2025 (nahezu perfektes Laufwetter).

Am 31. August 2025 war es wieder so weit: Der 34. Oswald-Hirschfeld-Erinnerungslauf und der 1. Peter-Baum-Walk starteten im idyllischen Waldbad Dünnwald.

Ob Groß oder Klein, ob Laufen, Walken oder Wandern – hier ist für alle etwas dabei.

Es berichtet **MartinO**

Der Oswald-Hirschfeld-Erinnerungslauf sollte nach längerer Pause wieder mein erster Wettkampf werden.
Meine Tochter hatte Interesse ihren ersten 10er zu laufen und ich meldete uns zusammen an.
Aus Gewohnheit der letzten 15 Jahre bin ich zum Blücherpark gefahren. Dort war aber nichts. Auf der Seite der Anmeldung hatte ich nichts zum Veranstaltungsort gelesen.
Das Internet verriet schließlich doch wo der Lauf stattfindet und wir fuhren nach fortgeschrittener Zeit zum Dünnwalder Waldfreibad.
Etwa 35 Minuten nach der eigentlichen Startzeit machten wir uns schließlich auf den Weg.
Ein schöne 5 km-Strecke durch den Wald, leider mit vielen Abbiegungen. Die erste Runde war einfach, viele nette Streckenposten haben geholfen.
Auf der zweiten Runde hatten einige Streckenposten bereits Feierabend gemacht. Zum Glück konnte sich Pia an den meisten Kreuzungen gut erinnern wohin die Strecke führt.
Dann haben wir uns doch verlaufen, mussten umdrehen und eine andere Abbiegung nehmen. Wir erreichten schließlich das Ziel, aber die Zeitnahme war bereits abgebaut.
Ich teilte dem Organisator unsere gelaufene Nettozeit mit, und wir wurden in die Ergebnisliste aufgenommen.
Die Veranstaltung war sehr klein, nur wenige hat es nach Dünnwald verschlagen. Aber eine schöne Siegerehrung mit tollen Preisen wurde geboten.
Zu unserer Überraschung wurde Pia als zweite Frau geehrt, so hatte das Abenteuer einen tollen Abschluss gefunden.