

Langlaufgemeinschaft Sankt Augustin

Geschäftsstelle

Zum Friedenskreuz 7 D-53797 Lohmar



Vereinsnummer der LLG St. Augustin im LVN : 1430

Tel. 02246 - 911 647 Mobil 0171 - 28 47 286
 Fax 02246 - 911 301
 info@LLG-St-Augustin.de, www.LLG-St-Augustin.de
 www.marathon-und-mehr.de

Lohmar, 02.09.2013

Vereinsnachrichten 47-13



3. Tag – 10.000 m auf der Bahn, was 25 Runden bedeutet.

Gestartet wird da, wo auch das Ziel ist und da läuft man 24 x durch, hat zur linken eine große Uhr, die einem die Gesamtlaufzeit anzeigt und man kann sich die Zeit der gelaufenen Runde auf den nächsten Metern ausrechnen. Man kann noch viel mehr rechnen und sich so bei Laune halten oder auch entmutigen, was einem Verrechnen gleichkommt. Die Taschenrechnergeneration hat es da deutlich schwerer als die, die seinerzeit noch mit dem eigenen Kopf Zahlen ordneten.

Norbert ist im Urlaub, aber dafür **KlausB** am Start. Sein erster läuferischer Auftritt auf der Bahn und dann gleich 10.000 m. Gemessen an seinem beim Mittwochstraining gezeigten Leistungen wären 90er Runden (3:45 min/km) bis km 6 oder 7 zu laufen gewesen, ohne das es ihn zerrissen hätte. Aber, Klaus übererfüllte diese Vorgabe mit 5-6 Runden in 87 und die so gewonnene Zeit durfte er dann auf den letzten 3000 m mit Runden deutlich über 90 sec wieder investieren, um die 25 Runden voll zu kriegen.

Zur Rennmitte hatte er einen sehr ordentlichen Vorsprung von ca. 250 m auf **Martin**, der es deutlich langsamer angehen ließ, da schon etliche Erfahrung (10 x 10.000 m auf der Bahn) in seinem Kopf zu Hause ist. Auf der zweiten Rennhälfte, wo es Klaus nicht wirklich gut ging, da kam Martin immer näher und wenn es noch 5 Runden weiter gegangen wäre, dann hätte ihn Martin sicher eingeholt. Klaus hatte unterwegs diverse Ambitionen, insbesondere die des Aufgebens, aber da ich vom Rand immer wieder Aufbauhilfe leistete, kam er auch immer wieder brav vorbei – bis zum Ende.

Über 1500 m war es wieder **FrankR**, der sich an der 5 Minuten-grenze abarbeiten wollte. Drauf hatte er es angelegt und es sah nach 2 Runden sehr gut aus. Frank konnte das Tempo halten und lief taktisch äußerst geschickt. Innenbahn, Überholen, Einreihen, Gasgeben usw. alles zum richtigen Zeitpunkt und an der richtigen Stelle. Dann kamen die letzten 300 m, 200 und 100 m und er holte die letzten Körner aus sich raus. Überspürte die bis dahin Mitlaufenden und war nur ganz knapp über 5 min im Ziel.



Im September sind im Verein:

| | |
|-------------------------------|----------|
| Birgit Lennartz und 11 andere | 20 Jahre |
| Rüdiger Hötger | 13 Jahre |
| Olaf Kucher | 11 Jahre |
| Anne Gerlach | 10 Jahre |
| Gerd Dürr | 10 Jahre |
| Waldemar Böttcher | 2 Jahre |
| Mechthild Vogt | 1 Jahr |

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

- 31.08. **Altenahr**, Steeger, Lennartz
- 31.08. **Niederzier**, Ziegert
- 06.09. **GL**, LennartzBi
- 07.09. **Nürburgring**, MüllerH
- 15.09. **Königswinter**, KucherO, LennartzBi
- 20.09. **Vettelschoss**, Tesch, LennartzBi
- 03.10. **W'breitbach**, LLGF+LLGM
- 13.10. **Köln**, Menzel, WiemkerM, KucherA+O, Kyrion, Braun, Brendel, Oberndörfer, Isbaner, Weber, Reglin, Böttcher

Noch Startkarten für:

- 29.09. Ertstadt (3)
- 13.10. Essen (4)
- 27.10. Frankfurt (5)
- 02.11. Leverkusen (3)
- 10.11. Bottrop (1)
- 23.11. Essen (2)
- 01.12. Mondorf (6)
- 08.12. Bad Honnef (5)



(In Klammern Restkontingent)
 Weitere Veranstaltungen bitte

Wer feiert seinen Geburtstag?

| | |
|-------------------------|----------|
| 31.08. Henning Ruhser | 69 Jahre |
| 31.08. Gerhard Pohle | 63 Jahre |
| 01.09. Dieter Schuy | 68 Jahre |
| 02.09. Stefan Grund | 51 Jahre |
| 04.09. Manfred Prokaska | 56 Jahre |
| 06.09. Helmut Altenrath | 66 Jahre |

TRAININGSZEITEN/-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 |

38. Sonntag, 25. August 2013

SENGBACH TALSPERREN LAUF

Rund um die Sengbachtalsperre in Leichlingen

Seit 1975 gibt es den Lauf um die Sengbachtalsperre. Der Sengbachtalsperrenlauf wird vom Lauftreff des TV Witzhelden organisiert und ist ein reiner Naturlauf. Parkplätze und die Anmeldung sind am Rand von Leichlingen, OT Witzhelden, direkt an der Hauptstrasse. Der eigentliche Start- und Zielbereich befindet sich dann ca. 1 km Fußmarsch entfernt am Waldrand.

fernt am Waldrand.

Auf einer Wiese sind hier Zelte für Kuchentheke, Brötchenverkauf, Zielverpflegung, Umkleidemöglichkeit, zwei Sportartikelanbieter und die Tribüne aufgebaut. Da der Wald sehr dicht ist und der Himmel wolkenverhangen war, mussten die Fotografen mit Blitzlicht arbeiten und auch ich hätte am liebsten ein Licht angeknipst. Dazu kam eine hohe Luftfeuchtigkeit, die viel Dunst produzierte. Mit einem Wort Waschküchenwetter.

Die 11,3 km starten um 9.45 Uhr und müssen nur einmal um den „See“. Wir Halbmarathonis folgten dann um 10.10 Uhr. Der erste Kilometer führt recht steil nach unten, dann verläuft die Runde abwechslungsreich mit - für mich subjektiv überwiegend mehr Gefälle als Anstiegen - um die Talsperre, die man allerdings nicht oft sieht. Die ersten Kilometer lief ich mit der 2. Frau zusammen. Bei km 7 wollte ich sie dann ziehen lassen, da mir das Tempo doch etwas zu hoch war. Doch kaum hatte ich mich schon mit Platz 2. begnügt, tauchte das Kilometerschild 17 für die 2. Runde auf. Es machte klick in meinem Kopf: „Mensch, vor 30 Jahren bist Du hier locker und leicht im Alter von 17 rumgerannt,

warum nicht jetzt wieder!“ Und ich versuchte mich bergab von meiner Konkurrentin zu lösen, was mir auch gelang. Bei km 9 läuft man über die Staumauer, nicht so imposant wie bei der Wahnbachtalsperre, aber dafür ist die Steigung danach ähnlich wie nach Gut Umschoß hoch. Kurz nach km 10 geht es dann in die zweite Runde. Meine Rennstrategie lautete jetzt: Bergab rennen was geht, um so für die Bergpassagen Vorsprung zu haben. Hier war meine Gegnerin nämlich etwas stärker als ich. Und die Rechnung ging auf. Auch wenn sie am Ende bis auf 18 Sekunden heranlief, konnte ich nach 1983 und 2011 ein 3. Mal gewinnen. Der Preis, ein Gut-schein bei der Firma Dauerlauf, den ich sofort in ein Paar Gore-tex-Laufschuhe eintauschte, denn es fing an zu regnen. In zwei Jahren findet die 40. Austragung statt, dann bin ich in der W 50 und wohl wieder von 1983 träumen, als ich 17 war

Die Sengbachtalsperre ist eine Trinkwasser-Talsperre in Solingen. Sie liegt in einem abgeschiedenen Seitental der Wupper unweit von Schloss Burg, zwischen den Solinger Ortslagen Höhrath und Glüder. Der zwischen Wäldern gelegene Wasserspeicher versorgt die Bewohner der Stadt Solingen mit Trinkwasser. Die Sengbachtalsperre zählt zu den ältesten deutschen Trinkwasserspeichern. Die Stauanlage wurde zwischen 1900 und 1903 nach dem Itzpe-Prinzip angelegt und besteht aus einem Hauptbecken und einem Vorbecken. Der sich hauptsächlich in Nordwest-Südost-Richtung erstreckende Stausee ist zwischen 100 m und 180 m breit und hat eine Längsausdehnung von ca. 2,4 km. Die maximale Wassertiefe beträgt dabei 36,0 m bei einer Wasserfläche von rund 200.000 m². (aus Wikipedia)

Unser 10-jähriger Vereinsausflug der LLG St. Augustin

Geschäftsführer : Udo Lohengel
 Kassierer : Wolfgang Menzel
 Veranstaltungswart : Frank Kyrion
 findet am Sonntag, den 15.09.2013 statt