

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, 31.10.2013

Vereinsnachrichten 56-13



Für den Großteil der über 1000 Teilnehmer war's vor allem ein Abenteuer, auf Zeit und an einem Stück den Philosophenweg, die Thingstätte, den Weißen Stein und die Himmelsleiter am Königsstuhl zu erklimmen. **"Herrlich, höher, härter"** hatten die Veranstalter zum **Motto ausgerufen und spannenden Sport und großartiges Panorama versprochen - und gehalten, fand der Triumphator der Erstlingsausgabe: "Die Strecke ist sehr interessant und abwechslungsreich. Hier hat man viel, was ein Läuferherz begehrt."**



Während viele vor allem damit beschäftigt waren, auf den schmalen Trails und Waldwegen nicht auf die Nase zu fallen berichtete der Sieger von einem Erlebnis der besonderen Art. "Ich dachte, ich hätte Halluzinationen", erinnert er sich an den Anstieg zum Königsstuhl auf dessen Gipfel er plötzlich durch Schnee laufen musste. Dies war allerdings nicht akutem Wassermangels geschuldet. Vielmehr hatten die Organisatoren Schnee aus der SAP Arena nach Heidelberg geschafft, um den Läufern eine "alpine Überraschung" zu präsentieren.

Die Wetterlage war angespannt. Mal waren Sturmwarnungen, mal waren es satte Regenfälle, die am Vortrag für Spannung bei den TeilnehmerInnen und Sorgenfalten bei den Veranstaltern sorgten. In der Nacht vor dem Lauf krachte es dann ordentlich in Form eines Gewitters mit viel Regen. Der Morgen danach zeigte sich dann aber von seiner schönsten Seite und mit der Sonne im Rücken oder im Gesicht zogen die Trailer um 9 Uhr vom Uniplatz, mitten in Heidelberg, los. Gleichwohl gab es unter den TeilnehmerInnen diverse Fraktionen, die sich durch Quantität und Qualität der Laufbekleidung und durch eine Menge am Körper befestigtem „Krempel“ unterschieden. Da es weder ein mehrtägiges Vergnügen war, noch über Nacht ging oder in die Wildnis sondern nur 42 gut versorgte Kilometer waren, konnte man meinen, dass die einen nix verstehen von alledem und die anderen alles.

Und dann liefen sie los, die 1000 Trailer und ebenso viele Staffelläufer in 2 und 5er Teams und natürlich schneller als die Einzelläufer. Damit war es dann schwer bis unmöglich, seine Position im Feld zu erkennen oder zu bestimmen,



auch wenn die Teams mit Startnummern in anderen Farben ausgestattet waren. Das erkannten nur die Wenigsten und so reihte sich Falschmeldung an Falschmeldung im Start-/Zielbereich. Zunächst gab es eine 3 km lange Stadtbesichtigungsrunde bis man den Neckar über die Alte Brücke querte. Zum Einlaufen gut, denn danach zeigte sich die Strecke erstmalig von ihrer teuren Seite. Auf der Karte ist links oben das Profil eingedruckt und gibt anschaulich Aufschluss über die Ausschläge. Allerdings sagt das nichts über den zu belaufenden Untergrund, denn der war, wie bei Trails üblich, mal derb mal unangenehm. Da an diesem ersten langen Anstieg schon ordentlich gewandert wurde, für Trailläufer eine sehr geschätzte Fortbewegungsart, da sie nicht Zeiten hinterher jagen, sondern genießen und erleben wollen ohne groß zu leiden. Der erste Knaller ist der sehr steile Weg zur Freilichtbühne (Thingstätte) und dann der Heiligenberg mit rasantem Bergablaufen. Danach der Weiße Stein mit 548 müM und, und, und.

Bis km 30 bergab, rüber über den Neckar und dann kommt sie, die Himmelsleiter. Eine sogenannte Naturstiegtreppe, auf der die Natur die Überhand hat. Kein Rhythmus, keine Stufe ist gleich, keiner läuft mehr. Oben wird sehnsüchtig erwartet, der Königsstuhl, 526 müM, den man nur durch ein fettes Schneefeld erreichen konnte. Gut, es war Kunstschnee aus dem Eisstadion, aber es wirkte und erheiterte, bei schlappen 20°. Jetzt begann der Rückweg und der war für die große Masse ebenso beschwerlich, weil die Muskeln mit dem Restglykogen die Stütz- und Haltearbeit auf dem langen Steilstück auf

Im November sind im Verein:

Harald Müller	20 Jahre
Walter Müller	20 Jahre
Harry Bergold	17 Jahre
Jörg Schmidt	16 Jahre
Katja Ratte	14 Jahre
Rocco Lo Bartolo	12 Jahre
Antje Kucher	10 Jahre
Natalie Tesch	6 Jahre
Jörg Holzschneider	5 Jahre
Ulrike Steeger	1 Jahr

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

27.10. Remscheid, Lämmlein
27.10. K'winter, EngelsA+H, SohniT
27.10. Köln, Oberndörfer
27.10. Heidelberg, LennartzBi
03.11. Bensberg, LennartzBi
Lohrengel
10.11. Hennef, KucherO, Brendel, EngelsG+H, Maatz, Tesch, Steeger, LennartzBi, Kyriion, SohniT, Köster
16.11. Porz, Oberndörfer
24.11. Florenz, NeitzelA+B
01.12. Erpel, LennartzBi, Lohrengel
01.12. Mondorf,
08.12. Bad Honnef, LennartzBi
KucherO

Noch Startkarten für:

02.11. Leverkusen (3)
03.11. Bensberg (3)
10.11. Bottrop (1)
23.11. Essen (2)
01.12. Mondorf (4)
08.12. Bad Honnef (3)
08.12. Leverkusen (3)
31.12. Bonn (16)

(In Klammern Restkontingent)
 Weitere Veranstaltungen bitte nachfragen.



Wer feiert seinen Geburtstag?

31.10. Thomas Wiemker	48 Jahre
01.11. Gisela Buslei	53 Jahre
02.11. Natalie Tesch	22 Jahre
04.11. Anja Isbanner	43 Jahre

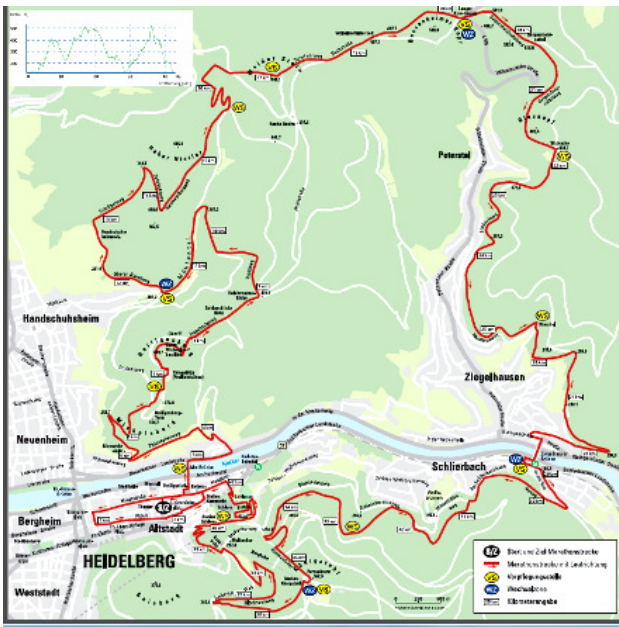
TRAININGSZEITEN-/Orte:

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

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

Geschäftsführer : Udo Lohrengel
 Kassierer : Wolfgang Menzel

Veranstaltungswart :
 Frank Kyriion



schwierigem Untergrund nicht mehr so richtig leisten konnten bzw. wollten. Da ja die Zeit, ich erwähnte es eingangs, bei den Trailern nicht relevant ist, war man auch über den Streckenzuschlag bei km 40 nicht wirklich sauer, denn die 2,2 km bis zum Ziel dauerten zwischen 14 bis 20 min, was darauf schließen lässt, dass es eine kostenfreie Zugabe war, auf Kopfsteinpflaster. Birgits linke Ferse, die schon seit 1 Stunde muckte, sah das anders, zumal sie schon den 3. Platz gekostet hatte. Im Ziel unter 4 Stunden wurde ihr humpelnd nachgegeben. Eis und Salben und einige Tage Belastungsfreiheit sorgten für Entwarnung.



Auf Beiträge zu den Wettbewerben in
 - Remscheid
 - Köln
 - Königswinter
 wird noch gewartet.

Unser Veranstaltungswart
Frank,
 hat die Organisation des
 Jahresabschlussessens
 und die Teambildung
 für den Staffelmarahton
 in Pulheim übernommen.
 Weitere Infos per Mail oder Homepage.



10. November in Hennef-Lauthausen
 Hier und (heute) ist ein 2-3 stündiger Ausflug geplant,
 an dem derzeit 11 LLG'ler teilnehmen, als bisher größte Gruppe.
 Da im Vorfeld auf der Strecke eifrig trainiert wurde,
 ist davon auszugehen, dass diese ihre Schrecken
 längst verloren hat und man sicherlich schon einzelne Passagen
 ins Herz geschlossen hat.