

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, 16.12.2013

Vereinsnachrichten 65-13

14. Siebengebirgsmarathon und 5. Halbmarathon am 08.12.13

Prima Laufwetter nahmen die ca. 750 TeilnehmerInnen dankend an und es wurden, trotz so manch matschiger Passage, ganz ordentliche Leistungen erlaufen. Die „Schlechtwetterausweichstrecke“ kam nicht zum Zuge, denn weder Schneefälle noch Eis machten dies erforderlich.

„Freu Dich nicht vor km 37“ – mein Bericht vom Siebengebirgsmarathon

Irgendwann Anfang des Jahres fasste ich den Entschluss, den Siebengebirgscup in Angriff zu nehmen. Dazu gehört neben Malberglauf, Löwenburglauf, Rheinhöhenlauf auch der Siebengebirgsmarathon. 2011 hatte ich die Marathonstrecke des „7GM“ schon einmal bewältigt und hatte von damals die Strecke noch in respektvoller Erinnerung. Um diese Erinnerung etwas aufzufrischen, lief ich die zweite Hälfte vor zwei Wochen nach

Garmin-Forerunner Navigation noch einmal ab. Es waren damals 2°C in Aegidienberg und Regen.



Im Dezember sind im Verein:

Eugen Kuntzmann	19 Jahre
Alois Weyer	19 Jahre
Dagmar Müller-Lennartz	18 Jahre
Holger Hofmann	15 Jahre
Andreas Gebauer	13 Jahre
Karl-Heinz Poppe	12 Jahre
Martin Oberndörfer	10 Jahre
Christof	8 Jahre
Norbert Tesch	6 Jahre

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

- 08.12. **Bad Honnef**, LennartzBu KucherO
- 31.12. **Bonn**, Tesch, NeitzelB+A, Kyrion, Brendel, SohniT, EngelsH, Retzmann
- 31.12. **Gummersbach**, Oberndörfer

Noch Startkarten für:

- 12.01. Leverkusen (3)
- 09.03. Erftstadt (3)
- 09.03. Leverkusen (7)
- 09.03. Kandel (4)
- 16.03. Bensberg (4)
- 06.04. Bonn (30)



(In Klammern Restkontingent)
 Weitere Veranstaltungen bitte nachfragen.

Wer feiert seinen Geburtstag?

- 15.12. **Heiner Lindner** 73 Jahre
- 18.12. **Norbert Tesch** 54 Jahre
- 19.12. **Karl-Heinz Poppe** 54 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



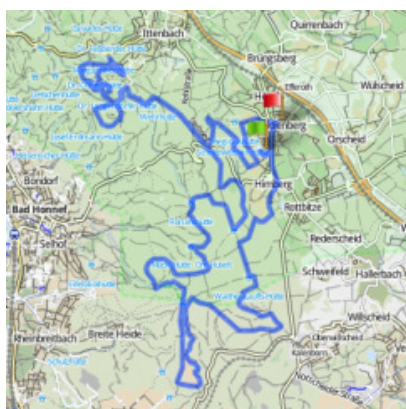
Aber da muss man durch und zum Marathon könnte theoretisch ja noch Schnee hinzukommen, so wie im letzten Jahr. Doch es sollte anders kommen.

Eine Woche vorher schien der Marathon für mich in weite Ferne zu rücken, denn ich handelte mir bei Arbeiten am Haus einen Hexenschuss ein. Mit viel Wärme und einer Rückenmassage hoffte ich, die Probleme in Griff zu bekommen. Einen Tag vorher dann plötzlich Kniebeschwerden - wo kommt das nun wieder her!? War es nur die Aufregung oder ein wirkliches Problem? Aber versuchen will ich es auf jeden Fall! Notfalls kann ich ja aussteigen. Gute Tipps von Udo bestärkten mich zusätzlich, das „Abenteuer Marathon“ zum dritten Mal in diesem Jahr zu wagen.

Sonntagmorgen 7:15 Uhr, ohne Knieschmerzen und den Rücken mit Wärmesalbe gut präpariert, sitze ich mit Antje beim Frühstück. Noch regnet es draußen, so dass ich unsicher in punkto Kleiderwahl bin. Aber das Wetter schien besser zu werden, zumindest sehe ich schon einmal die Sonne, als ich auf dem Weg nach Ägidienberg bin.

Guten Parkplatz gefunden, Startnummer bei Udo abgeholt, jetzt nur noch in Ruhe vorbereiten, es ist ja noch eine Stunde bis zum Start. Durch die obligatorische Schlange an den Toiletten vergeht aber auch eine Stunde recht schnell. Rechtzeitig bin ich am Gangpferdezentrum, begrüße noch kurz Birgits Eltern, bevor ich mich in der Nähe des Starts noch etwas warm trabe.

Nanu, Daniel Weiser nimmt einen Plüschtier-Pinguin im Rucksack mit auf die Strecke? OK – aber selbst damit ist



nnartz
 Steimel
 Geschäftsführer : Udo Lohngel
 Kassierer : Wolfgang Menzel





er mit Sicherheit noch um Längen schneller, als viele andere.
Nach kurzer Ansprache der Bürgermeisterin erfolgt der Startschuss. Ich laufe ruhig und locker los und denke an das, was auf mich zukommen wird. Erst einmal geht es durch Aegidienberg, dann hinunter ins Tal und anschließend wieder hoch in Richtung Lohrberg und Löwenburg – immer stetig ansteigend. Dieser erste langgestreckte Anstieg endet erst bei km 9,5 das wusste ich. Aber auch ab km 12,2 geht es bis km 15,5 noch einmal ordentlich hoch. Vor mir laufen bis km 8 zwei Holländer – wo trainieren sie eigentlich



Bergläufe? Noch komme ich gut die Berge hoch und lasse es bergab zügig rollen.

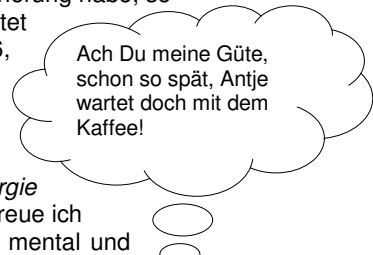
Die Verpflegungsstationen, die alle ca. 5 km an der Strecke sind, haben Iso, Wasser und warmen Tee, im Angebot, der meist sogar zugeht.

Später gibt es auch Bananenstücke.
Noch fühle ich mich gut, als ich den nächsten längeren Anstieg bis etwa zum Halbmarathon erklommen habe. Aber es kommen auch noch einige Höhenmeter, das ist mir bewusst. Also nicht zu kraftvoll, sondern lieber ruhig die Anstiege hochlaufen. An den abwärts führenden Streckenabschnitten versuche ich rückenschonend, aber zügig hinunter zu laufen. Da gelingt mir dadurch, dass ich mich etwas mehr nach vorn beuge, um nicht ins Hohlkreuz zu fallen.

An einer Verpflegungsstation in der Nähe von km 25 treffe ich Birgit wieder, die lange vor mir gelaufen ist und die ich zeitweise auch aus den Augen verloren hatte. Sie schaut schon recht müde aus und ich hoffe für sie, dass sie den Rest der Strecke noch gut bewältigen kann. Mindestens zwei Frauen müssten ja schon weiter vorn laufen, so dass Birgit höchstens noch Dritte werden kann.



Ich bin froh, dass ich die 2. Streckenhälfte in frischer Erinnerung habe, so dass ich auf alle weiteren Anstiege mental gut vorbereitet bin. Ein harter Brocken kommt noch von km 32 bis km 36, aber so weit bin ich noch nicht. Erst passiere ich den km 30 und denke daran, was mir Udo mit auf den Weg gegeben hat: „warm anziehen, bergab deutlich langsamer laufen, überhaupt nicht rennen, nur laufen und sich ab 30 freuen, dass nicht nur die Energie reicht, sondern auch der Rücken gehalten hat.“ Darüber freue ich mich jetzt tatsächlich. Und ich bin auch noch gut drauf, mental und



kräftemäßig. Natürlich fordert der lange Anstieg bis km 36 noch einmal einiges an Kraft und lässt auch den Kilometerschnitt auf diesem Abschnitt ansteigen. Ich bin jetzt allein unterwegs, nachdem ich einige Mitläufer der ersten Hälfte hinter mir gelassen habe und sich auch ein paar Laufstärkere nach vorn abgesetzt haben. Wie beim ersten 7GM denke ich bei km 36 „jetzt ist der letzte Berg geschafft“, aber nein, vor km 37 hat man den letzten Gipfel nicht im Sack! Die letzten Meter muss ich sogar mal auf schnelles Gehen umschalten, das hilft mir aber die Beine wieder locker zu bekommen. Außerdem bin ich dadurch nicht langsamer.

Nun geht es erst einmal 2 km bergab und dann kommt noch ein kleiner, harmloser Anstieg. Als ich nach Himberg hinunter laufe, weiß ich, jetzt kann nicht mehr viel anbrennen. Aber auch die letzten 3 km wollen noch gelaufen sein. Sie können sich ganz schön ziehen, wenn man dicke Beine hat, das weiß ich noch vom letzten Mal, wo ich am



Ende ziemlich eingebrochen bin. Diesmal kann ich aber das Tempo noch ein bisschen anziehen. Als ich nach Aegidienberg komme und die Kurve zum Bürgerhaus nehme, weiß ich, nun ist es geschafft! Die letzten Meter hinunter ins Ziel fliegt man förmlich. Udo begrüßt mich mit den Worten „gute Zeit!“ und ich bin auch zufrieden. Die Strecke durchs Siebengebirge hat es wirklich in sich und ich habe in den letzten Wochen seit Köln auch keine Läufe >26 km mehr gemacht. Wichtiger war mir heute, dass ich die Strecke bis zum Schluss gut und ohne Einbruch durchlaufen kann und das habe ich geschafft!

Auf dem Weg zum Duschen treffe ich einen Läufer, der mir erzählt, dass er vor zwei Wochen einen Ultramarathon von Bonn nach Aachen über 140 km gelaufen ist. Dann ist ja der Marathon nur ein Spaziergang, oder? Nein, auch er hatte am Ende ziemlich müde Beine, meint er. Aber trotzdem ist es für mich immer wieder erstaunlich, was manche Läufer so für Strecken laufen (können). Aber – haben die auch noch ein Leben neben der Arbeit und dem Laufen...?

Um 15 Uhr beginnt die Marathon-Siegerehrung im Bürgerhaus. Ich habe mich inzwischen etwas mit Tee und Brötchen gestärkt und warte noch auf die Siegerehrung für den Siebengebirgscup. Leider werden hier nur die besten 8 Läufer und die besten 4 Läuferinnen geehrt. Da bin ich nicht dabei – schade, denn es gibt je einen Gutschein für ein Paar Laufschuhe. Anschließend dürfen alle Finisher des 7G-Cups auf die Bühne, wir bekommen unser 7G-Cup Finisher-Shirt und die Medaille. Außerdem wird ein Gruppenfoto gemacht. Die Altersklassen-Wertung soll erst in zwei Tagen veröffentlicht werden. Dabei hätte ich gern gewusst, ob ich nun doch auf den Dritten AK-Platz gerutscht bin. Leicht enttäuscht trete ich den Heimweg an, aber schon zu Hause legt sich das, denn Antje verwöhnt mich mit gutem Essen und einer schönen Teestunde.

„Beine hochlegen“ ist angesagt und das tut jetzt mal richtig gut! OKU

