

**Langlaufgemeinschaft Sankt Augustin**  
**Geschäftsstelle**  
**Feldstraße 4 D-53797 Lohmar-Inger**



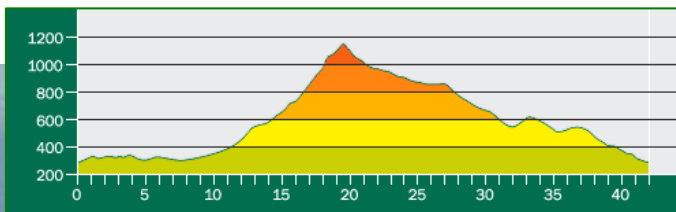
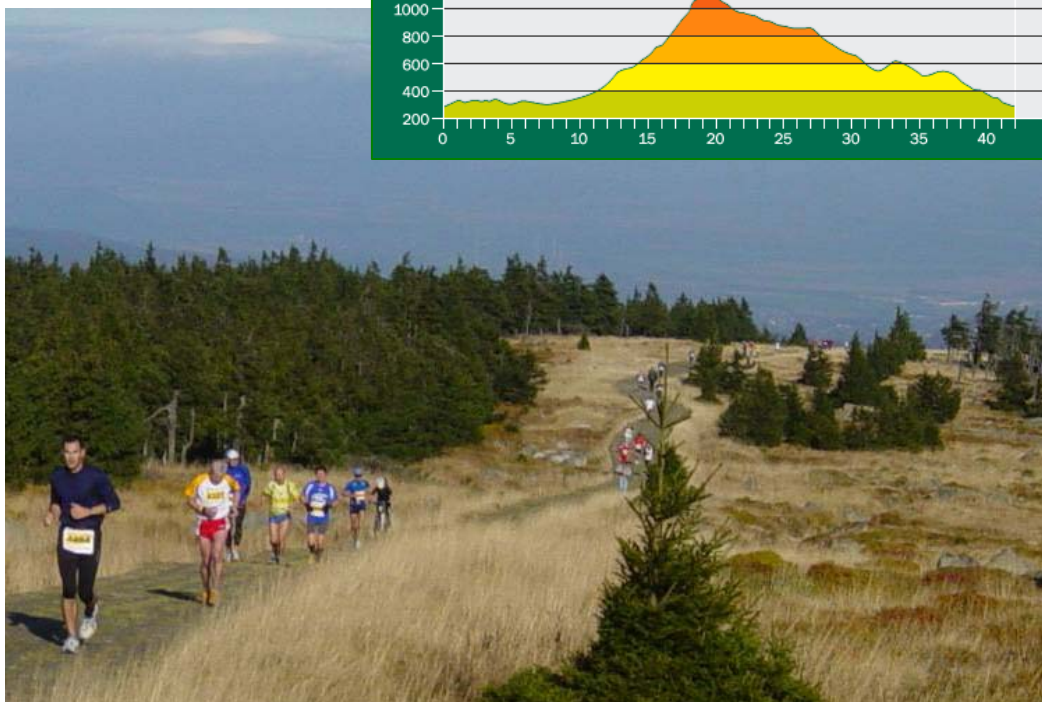
Vereinsnummer der LLG St. Augustin im LVN : 1430

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, 16.10.2008

**Vereinsnachrichten 58-08**

**Ein ganz schöner Brocken!**



Das Wetter Anfang Oktober machte mir nicht nur für den Köln-Marathon Sorgen - es war ja dann nicht ganz so schlimm wie befürchtet – sondern auch für mein Vorhaben eine Woche danach, am 11. Oktober, den Brocken-Marathon zu laufen.

Der Brocken ist mit 1142 m die höchste Erhebung Norddeutschlands. Schon seit 1978 findet hier der so genannte Harz-Gebirgslauf statt, damals nur auf Ostseite, denn der Brocken war Sperrgebiet, durfte nicht überquert werden. Mit der Maueröffnung 1990 durften die Läufer auch über die Kuppe laufen. Doch jetzt waren Naturschutzrechtler auf der Matte und verboten es. Doch hier

**Jubiläen-Ecke**  
 Im Okt 08 sind im Verein:

Marianne Böttcher	14 Jahre
Ingeborg Krieger	14 Jahre
Wolfgang Koppatsch	13 Jahre
<b>Bettina Knappe</b>	<b>10 Jahre</b>
<b>Karl-Heinz Tews</b>	<b>10 Jahre</b>
Manfred Prokaska	9 Jahre
Achim Neitzel	8 Jahre
Gabi Schreiner	8 Jahre
Burkhard Vitt	8 Jahre
Marlen Günther	4 Jahre
Stefan Grund	4 Jahre
Thorsten Sohni	3 Jahre
Gaby Altenrath	2 Jahre
Petra Staneczek	1 Jahr
Helga Dick	1 Jahr
Dagmar Klandt	1 Jahr

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

18.10. <b>Vettelschoß</b> , Rausch, Menzel
18.10. <b>Waldbreitbach</b> , Pohle, Tesch, Braun, LennartzBi
19.10. <b>Refrath</b> , LennartzBi, Lohrengel, NeitzelB+A
25.10. <b>Schwäbisch Gmünd</b> , LennartzBi+Bu
26.10. <b>Remscheid</b> , Menzel, Lämmlein
26.10. <b>Frankfurt</b> , NeitzelB+A, KucherO
26.10. <b>Königswinter</b> , Reinisch
02.11. <b>Bensberg</b> , Tesch, Lennartz
09.11. <b>Neuwied</b> , Tesch, LennartzBi

**Wer feiert seinen Geburtstag?**

17.10. <b>Heinz Günther</b>	64 Jahre
18.10. <b>Berthe Stock</b>	71 Jahre
20.10. <b>Frank Kyrion</b>	42 Jahre

**Es stehen noch Startnummern für den Martinilaufer und Remscheid zur Verfügung. Alle Meldungen eilen sehr.**

Liebe LLG'ler, bald wird es dienstags und donnerstags dunkel im Wald. Da nicht alle gerne bei Dunkelheit im Wald laufen und einige noch einen zusätzlichen Trainingstermin wünschen ist die Idee entstanden, sich ab dem 10. November, montags, um 18 Uhr an der Siegrücke unter der Autobahn zwischen Menden und Troisdorf zu treffen und von dort die Siegrunde (über den Damm auf Troisdorfer Seite nach Bergheim, dort über die Sieg und auf der Bonner/St. Augustiner Seite an der Sieg entlang zurück) über ca. 15 Kilometer zu laufen. Damit ich (Birgit) nicht allein dort stehe, bitte ich um Rückmeldung (lennartz@marathon-und-mehr.de), wer Interesse hat und mitlaufen will und ob die Uhrzeit passt. Grüße Birgit

Streckenkarte des Harz-Gebirgslaufs

**HARZ - GEBIRGSLAUF 1978 e.V. Wernigerode**

... fand man Einigung und so dürfen sich jedes Jahr maximal 1000 Läufer von Wernigerode über Ilsenburg hoch auf den Brocken kämpfen, wo mach 20 km mit 1142 über NN der höchste Punkt erreicht wird. Die zweite Hälfte geht dann bis auf ein paar kürzere Gegen

BLZ 370 502 99; Kto

sführer : Udo Lohre  
 : Wolfgang

anstiege nur noch bergab zurück ins Ziel.

Neben der Strecke kann auch das Wetter ein Gegner sein, von 15 °C und 120 Kilometer Fernsicht bis zu -3 °C Nebel, Eis und Schnee war alles schon da. Was immer auf dem Brockenplateau herrscht ist Wind bis zu Stärke 11 wurde in den letzten Jahren beim Lauf gemessen.

Doch wir hatten in diesem Jahr Glück. Das letzte Ferienwochenende bescherte uns einen herrlichen goldenen Oktober.

Am Start um 9 Uhr, war es zwar noch recht frisch im Wald, doch auch am Brocken hatten manche Stürme und der Borkenkäfer für Lichtungen gesorgt, die die warme Sonne durchließen. Die ersten 10 km bis Ilsenburg verliefen vorwiegend flach, um dann rund 900 HÖM in Angriff zu nehmen. Udo war per Mountainbike schon eine halbe Stunde zuvor losgeradelt, denn gerade auf den letzten 3 km auf dem Kolonnenweg mit bis zu 20 % Steigung ist es für die wenigen Radfahrer eine arge Plackerei.

Bei km 19 ist das Brockenplateau erreicht. Einmalige Fernsicht entlohnt uns für die Mühen und das Brockenbähnchen, welches täglich zahlreiche Ausflügler hier hoch transportiert, applaudiert mit einem langen Pfeifen. Bis Zur Hälfte können wir die Aussicht genießen und dann geht es bergab. Anfangs etwas steil unangenehm auf Asphalt, im Wald wurde es dann flacher und angenehmer. Trotzdem war ich über die 4-5 leichteren Gegenanstiege dankbar, denn über 1,4 Stunden nur bergab, das spüren Beine und Rücken, auch wenn man versucht kontrolliert zu laufen und den Oberkörper zu stabilisieren. Nach 3:26:12 h erreichte ich dann als 2. Frau und 36. im Gesamteinlauf das Ziel in Wernigerode/Hasserode an der Himmelpforte.

Mit dem Brockenmarathon kann ich einen weiteren „ToDoPunkt“ von meiner Wunschwettkampfliste streichen und vermerken, wie schon bei der Harzquerung, beim Rennsteiglauf, beim Fichtelgebirgsmarathon festgestellt, die Natur ist hier noch urtümlich und die Fernsichten sind einmalig.

Wer es kürzer haben möchte, Anfang September findet der noch ältere Brockenlauf statt, von Ilsenburg auf den Brocken und zurück über nur 27 Kilometer.



## 2. Die Ergebnisse von SU und die Cup-Platzierungen sind veröffentlicht.

Bankverbindung: Kreissparkasse Siegburg, BLZ 370 502 99; KtoNr. 30 004 485

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

Geschäftsführer : Udo Lohrengel  
Kassierer : Wolfgang Menzel

Veranstaltungswart :  
Konrad Waßmann