

**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

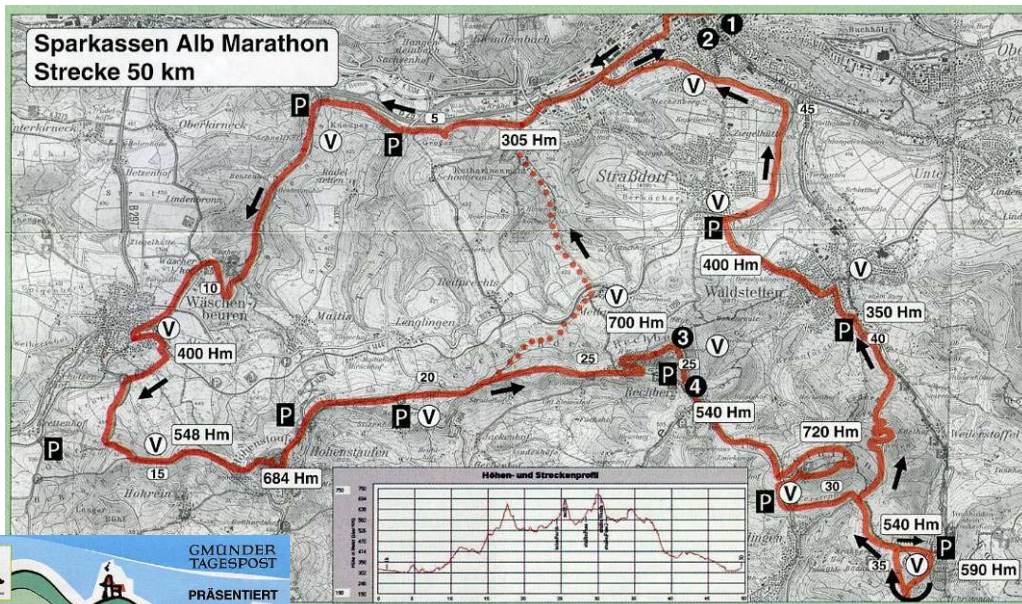
Lohmar, 29.10.2008

**Vereinsnachrichten 63-08**

**Der Ritt über die Kaiserberge oder**

Sparkassen Alb Marathon in Schwäbisch Gmünd Letzter Lauf zum Europacup de Landschaftsläufe

Nach 9 Jahren sollte mein Saisonabschluss mal wieder der Sparkassen Alb Marathon sein. An den Namen muss ich mich erst gewöhnen, denn bei der Premiere 1991 hieß er Schwäbische Alb Marathon und auch die Strecke von damals 44 wurde im Rahmen der DUV-Landschaftslaufmeisterschaften 1998 auf 50 km erhöht. Die Kleine Marathonmesse mit Startnummernausgabe und Siegerehrung ist von der Schwerzerhalle in den Prediger, das Kulturzentrum von Schwäbisch Gmünd gezogen. Direkt am Marktplatz, wo sich nun auch Start und Ziel befinden. So kann man sich am Samstagnachmittag auch die Zeit mit einem Stadtbummel in der be-



schaulichen Staufferstadt vertreiben oder den Vorträgen zu aktuellen Themen des Langlaufs folgen. Gemeinsamer Start der Rechbergläufer (25 km), 50-Km-Stafettenläufer (bis zu 10 Leuten) und der 50-km-Einzelläufer war am Samstagmorgen um 10 Uhr bei strahlendblauem Himmel und kühl-klaarem Oktoberwetter. Nach gut 1 km passierten wir die jetzt als Nachtlager dienende Schwerzerhalle. Hier war früher der Start und jetzt konnte ich mich wieder aus. Die ersten 10 km bis Wäschenbeuren kann man sich einrollen.

Dann geht es langsam hoch, um bei km 18 die 684 m hohe Kuppe des Hohenstaufen zu erreichen. Kurze Wende und wieder runter vorbei an denen, die noch hoch müssen. Doch es geht bald auch für uns wieder hoch, denn bei 700 HöM ist der Rechberg erreicht und damit das Ziel für die 25-Km-Läufer und die Hälfte für uns. Das nächste Bergabstück ist etwas unangenehm, da teilweise recht glitschig durch das nasse Laub.

BLZ 370 502 99; KtoNr. 30 004 485



St. Augustin : Udo Lohrengel  
 Geschäftsführer : Wolfgang Menzel

Veranstaltungswart :  
 Konrad Waßmann

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

Wolfgang Stock	15 Jahre
Berthe Stock	15 Jahre
Walter Müller	15 Jahre
Harald Müller	15 Jahre
Herbert Bergold	12 Jahre
Arnold Pietras	12 Jahre
Lothar Prang	11 Jahre
Jörg Schmidt	11 Jahre
Katja Ratte	9 Jahre
Rocco Lo Bartolo	7 Jahre
Antje Kucher	5 Jahre
Carsten Nitschke	2 Jahre
Christine Hülstrunk	2 Jahre

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

31.10.	Koborn-Gondorf, Lennartz Koppatsch, Lohrengel
02.11.	Bensberg, Tesch, Lennartz Pohle
09.11.	Neuwied, Tesch, LennartzBi
09.11.	Troisdorf, Maatz
16.11.	Luxembourg, LennartzBi
30.11.	Mondorf, Nitsche, Braun, Koppatsch

Wer feiert seinen Geburtstag?

30.10.	Ralph Pütz	47 Jahre
01.11.	Gisela Buslei	48 Jahre
02.11.	Natalie Tesch	18 Jahre
04.11.	Anja Isbanner	38 Jahre

**ERINNERUNG**  
 Am 10. November, also einen Tag vor St. Martin oder Sessionsbeginn, startet die neue Winterrunde:  
**Treffpunkt:** Montag, 18 Uhr an der Siegbrücke unter der Autobahn zwischen Menden und Troisdorf  
**Laufstrecke:** über die Siegbrücke auf die Troisdorfer Seite und dort auf den Damm bis nach Bergheim, hier über die Sieg und auf der Bonner/St. Augustiner Seite an der Sieg entlang zurück (ca. 15 km)  
 Verlaufen ist eigentlich unmöglich. Ihr Interesse bekundet haben etwa 10 Leute. Ich denke, wir werden beim ersten Mal als Begrüßung das eine oder andere Martinsfeuer erleben dürfen.

Ich war froh über meine Trailsschuhe. Auch wenn große Teile Asphalt zu laufen sind, etwas Wiese, Matsch, Wurzelpfade, glitschige Passagen und Fahrwege sind auch dabei. Zudem konnte ich so bei einigen Bergabstücken neben der Straße auf der Wiese laufen, was erheblich weicher und stoßärmer war.

Der letzte größere Anstieg war dann bei Kilometer 30 mit 720 HöM über den Hohenstuißen erreicht. Früher, als noch 44 km zu laufen waren, hieß es jetzt zurück. Seit Einführung der 50 km wird noch eine Schleife um Schwarzhorn und Reiterleskapelle gelaufen. Hier begegnet man mehrmals den vor bzw. hinter einem Laufenden.

Ein letzter Anstieg vor der Marathonpunkt und dann nur noch leicht bergab, von km 43-48 über eine als Radweg genutzte stillgelegte Bahntrasse. Hier beginnt für viele der Leidensweg des Alb Marathons. Um es mir noch nicht schwerer zu machen und da es jetzt doch schon recht warm war, gab ich Handschuhe, Buff und Unterziehhshirt einer betreuenden Radfahlerin. Der letzte Kilometer durch die Stadt war nicht ganz so schön, etwas eckig, keine Absperrungen und wenig Interesse der Samstagseinkäufer. Dafür kein Gedränge im Ziel-auslauf und gute Verpflegung. Überhaupt, die Verpflegungsstellen alle 5 Kilometer waren gut bestückt, sowohl was das Angebot, als auch was die Helfer angeht.

Bis zu den Siegerehrungen sah man viele Läufer, die sich in den wärmenden Sonnenstrahlen in den Cafes das verdiente Eis und Kuchen schmecken ließen.

Der Sparkassen Alb Marathon in Schwäbisch Gmünd bietet sich im Herbst als schöner Saisonabschluss an. Er lässt sich gut mit einen Wochenende in der Ostalb verbinden, hat meist schönes Wetter und bietet dann eine abwechslungsreiche Strecke mit schönen Weitsichten.

**Birgit hat den Lauf in 4:16:36 h gewonnen und im EC der Landschaftsläufe den 2. Platz belegt, was der obskuren Wertung, die mittlerweile erkannt worden ist, geschuldet werden muss.**

2. Ja, es stimmt, **Rüdiger** hat Anfang Oktober geheiratet – seine Carola. Und nun ist die Zeit gekommen, am kommenden Dienstag seine Hochzeit mit uns zu feiern – am Rothenbach. Also, bitte zieht Euch dementsprechend an und bringt etwas abendliche Zeit mit.

**3. Hallo Marion, teile uns doch mal bitte mit, wie viele Anmeldungen bei Dir für eine Teilnahme am Staffelmarahton in Pulheim bisher eingegangen sind?**



4. In wenigen Tagen werden wir die Gelegenheit haben, Tiere zu besichtigen, zu denen man sich hingezogen fühlt, für die man schwärmt oder sich auch fürchtet. Ob es denn immer gleich die Vorfahren sind oder sein mögen, sei dahingestellt. Es wird auf jeden Fall für jeden etwas dabei sein. Vielleicht wird auch klar, wie sehr sich die Menschen, die vielen Tieren Eigenschaften zugeordnet haben, getäuscht haben mögen. Falsche Schlange, dummer Esel, blöde Kuh, altes Kamel u.v.m. mit denen man Menschen vielleicht beschreiben kann, aber dem jeweiligen Tier nicht gerecht wird.

5. Für den Bonn-Marathon und HM kann ich nur noch einige Meldungen annehmen. Mit einer Anmeldung zum MAR und HM bis 30.11. ist die Möglichkeit verbunden, dann nach dem 14.12.08 zum Ministartgeld von € 5 für eine Teilnahme am RheinEnergie Silvesterlauf durch mich angemeldet zu werden. Wer bis dahin (14.12.) noch nicht für MAR bzw. HM in Bonn 2009 angemeldet wurde, kann natürlich auch am Silvesterlauf teilnehmen, allerdings für € 12.00



**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