

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
 Priv 02246 - 915 90 80
 info@LLG-St-Augustin.de, www.LLG-St-Augustin.de
 www.marathon-und-mehr.de

Vereinsnachrichten 28-15

Lohmar, 17.07.2015

Porzer Sommerlauf am 12.07. im Naherholungsgebiet Leidenhausen

Ein schöner Sommertag konnte dennoch nur ca. 300 LäuferInnen zu einem Ausflug ins Grüne motivieren. Das liegt natürlich am Sommer, wo man soooo viele andere Dinge mit Erholungs- und Spaßcharakter tun oder lassen kann. Martin, der um die Ecke herum wohnt, kam im Rennoutfit angelaufen und wunderte sich über die langen Schlangen, sowohl bei Abholung als auch bei Nachmeldung.



Der Grund lag in fehlenden Startnummern, die die Zeitmessfirma vergessen hatte. Langes Schlangestehen vor einem geplanten Wettkampf hat nix Förderliches und so nahm das Grummeln und Unverständnis zu. Auf Temperatur zu kommen war eh nicht nötig, denn die sommerlichen Bedingungen heizten schon ein. Nach 45 min Wartezeit war der Lapsus behoben und das Geschehen nahm seinen verspäteten Gang.

5 und 10 km im deutlich kühleren Wald waren möglich und Martin nahm den 2 Rundenkurs. Auf dem Foto, verschwommen weil pfeilschnell, ist er mit 20:06 min durchgegangen und in Erwartung seines gnadenlosen letzten Kilometers bestand noch Hoffnung für eine 39er Zeit. Die auf der Strecke platzierten 75 % seiner Familie haben ihn zwar motiviert und angespornt, aber es gelang nicht ganz. Zumindest zwei gleiche Hälften sind sehr zufriedenstellend. Mit mehr als 100 Runden auf dieser Strecke wird er wissen, wo die Sekunden auf selbiger geblieben sind.

Die ausgehende Ergebnisliste zauberte dann das breiteste Grinsen seit es Schokolade gibt in sein Gesicht, denn nicht wie Siggie gerade beim Spicher Zehner durch Werten in der falschen Altersklasse nur 2., war er Erster der M40.

Siggie hatte es sich allerdings in Spich selber zuzuschreiben, dass man ihm die M75 einfach nicht abnehmen wollte und ihn kurzerhand in die M65 einordnete.

Das kann Vielen – wie mir – nicht passieren.

Im Juli sind im Verein:

Thomas Schmitz1 11 Jahre
 Frank Reinisch 7 Jahre
 Manfred Licharz 5 Jahre
 Christine Staskiewicz 3 Jahre

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

19.07. **Köln**, Kaulbach, LennartzBi
 26.07. **Köln**, Oberndörfer
 30.07. **Köln**, KucherA+O, Lennartz Kyrión
 30.07. **Nürburgring**, MüllerH
 09.08. **Monschau**, Reinisch, Putz
 05.09. **Plettenberg**, Lämmlein
 06.09. **Hamburg**, Kaymer
 04.10. **Köln**. Kaulbach. NeitzelB

TRAININGSZEITEN-/Orte:

Montag, 18.00 Uhr Menden
Dienstag, 18.30 Uhr Rothenbach
Mittwoch, 18 Uhr Tempotraining
Donnerstag, 18.00 Uhr R'bach + NW
Samstag, 15.30 Uhr Rothenbach

Wer feiert seinen Geburtstag?

19.07. **Lutz Forst 57 Jahre**
 27.07. **Harry Bergold 68 Jahre**
 01.08. **Helga Dick 53 Jahre**
 05.08. **Alexander Rausch 65 Jahre**

30. Austragung des Aletsch-Halbmarathon am 28.06. im Wallis/SUI

Was war das für eine Freude, für ein Glücksgefühl, als feststand, dass es nach diesem läuferisch misslungenen ersten Halbjahr für einen Podestplatz reichen sollte.



Die Woche vor dem Wettkampf galt der Vorbereitung. Der eigenen und 40 weiteren TeilnehmerInnen an unserer Lauf- und Erlebniswoche auf der Bettmeralp in 2000 mÜM.

Zwischen 1992 und 2001 konnte Birgit viermal den Gesamtsieg erlaufen und der Sieg in der W50, der ihr noch wertvoller erschien, weil absolut nicht vorhersehbar.

Das sie zugleich beste, also schnellste, aus Deutschland war rundete das Ergebnis ab.

Nachdem in den beiden vergangenen Jahren die Strecke witterungsbedingt verkürzt werden musste, hatten die Läufer und Veranstalter dieses Mal Glück mit dem Wetter. Es präsentierte sich die Aletschregion, die 2001 von der UNESCO als Welterbe ausgezeichnet wurde, passend zum Jubiläum, wieder von ihrer besten Seite. So kann man erneut bilanzieren " Ein traumhaft schöner Lauf bei Bilderbuchwetter in einer Bilderbuchlandschaft. Nicht ohne Grund werden die Veranstalter mit dem Slogan "Schönster Halbmarathon Europas". Und das ist sicherlich nicht übertrieben. Laufen entlang des Gletschers, schmale Bergpfade, atemberaubende Ausblicke auf die schneebedeckten Viertausender, kleine, reizvolle Bergseen, einer in voller Blüte stehende Alpenflora, all das, was das Herz eines Berglauf-Fans höher schlagen lässt.



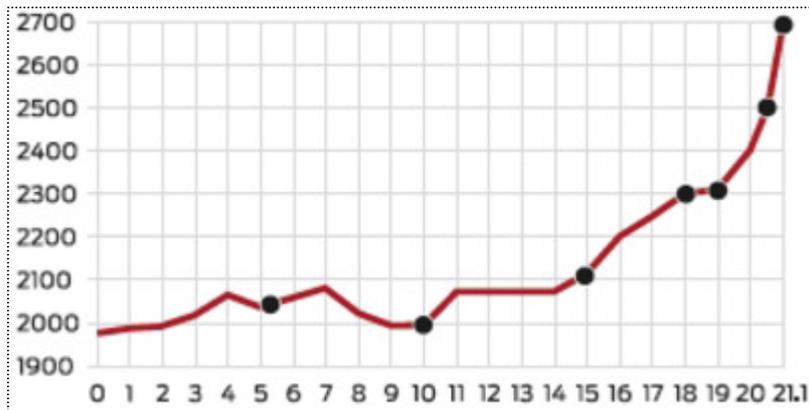
Noch Startkarten für:

19.07. Köln
 30.07. Köln
 16.08. Köln
 23.08. Köln
 19.07. Köln
 25.07. Nürburgring
 07.08. Hausen
 19.09. Vettelschoß
 20.09. Karlsruhe
 04.10. Köln
 11.10. Essen

Weitere Veranstaltungen bitte nachfragen

Geschäftsführer : Udo Lohngel
 Kassierer : Wolfgang Menzel

Veranstaltungswart :
 Birgit Lennartz



Über einen Panoramaweg erreicht man bei km 5 den Bettmersee, den wir die Woche zuvor stets als Erfrischungsmöglichkeit nach dem Training genutzt haben. Die Strecke führte entlang des Sees mit spektakulären Aussichten auf die Viertausender des Wallis wie Dom, Täschhorn, Weißhorn und das Matterhorn. Beim Blick aufs Matterhorn hat der eine oder andere sicherlich schon an das nächste Highlight im Wallis, den Zermatt Marathon gedacht.

Bis zum Bettmersee und auch im weiteren Verlauf der Strecke bis zum Golfplatz in Riederalp halten sich die Anstiege sehr im Rahmen, aber dann kommt der erste richtige Anstieg auf Riederfurka zur legendären Villa Cassel, heute Zentrum der Naturschutzorganisation "Pro Natura".

Nach der Umrundung des Riederhorns folgte ein steiler Anstieg zur 2335 m hochgelegenen Moosfluh. Hier hatte man einen wunderschönen Blick auf den Aletschgletscher, den mit 23 km längsten Alpengletscher.

Von kma 18 nach 19 verliert man wieder etwas Höhe vor dem eigentlichen Schlussanstieg über 2 km. Die Grafik weist steil nach oben, quasi in den Himmel und es zeigt sich hier, bei jedem, ob er seine Möglichkeiten richtig eingeteilt hat. 350 HöM auf den letzten 2 km bis zur Bergstation der Bettmerhornbahn fordern alles, auch das Letzte. Ein 360° Rundumblick ist der Lohn für die Mühe. Beim Ziel kann man fast die gesamte Strecke, mit ihren Höhepunkten, wie Bettmersee, Villa Cassel, das Riederhorn überblicken. Wenige Minuten vom Zieleinlauf entfernt, der Gletscherblick mit Lehtafeln über die Entstehung des Gletschers.

Die Siegerehrung war erstmals beim Sportzentrum Bachtla. Zum Jubiläum zwei neue Streckenrekorde, ein Bilderbuchwetter und Rekordfinisherzahl.

Selbst bei nicht immer prächtigem Wetter ist die Aletschregion dennoch ein Paradies zum Laufen, vor allem die Strecke am Gletscher entlang. Das ist einzigartig, einen solchen Blick hat man bei sonst keinem Lauf. Bei der Premiere waren 147 Läufer am Start. Nachdem die Teilnehmerzahlen zunächst stiegen, dann aber stagnierten, wurde der 17 km Gletscherlauf in einen Halbmarathon "umgewandelt". Der Mythos Marathon führte zu einer sprunghaften Steigerung der Teilnehmerzahlen. 2010 wurde mit 1996 Finishern die Zweitausender Marke knapp verpasst, 2011 waren es dann schon 2044. In den letzten Jahren hat sich die Finsisherzahl auf rund 2200 eingependelt, so dass zwischenzeitlich ein Limit von 2500 gesetzt wurde. In diesem Jahr erreichten knapp 2.400 das Ziel. Aufgrund der hohen Teilnehmerzahl wird in zeitversetzten Blöcken gestartet. Vom Start ging es zunächst durch die Ortschaft, vorbei an der Kapelle "Maria zum Schnee", eines der beliebten Postkartenmotive. Das Ziel, die Bergstation der Bettmerhornbahn, hat man dann schon vor Augen.

