

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

Lohmar, 29.07.2015

Vereinsnachrichten 30-15

26. Juli - Rund um die Poller Wiesen

Am Vortag hätten die Poller Wiesen keinen Schweiß gekostet, denn man hätte unverrichteter Dinge wieder abreisen müssen. Am Sonntag hatten sich Wind und Wetter beruhigt und gaben ihr Bestes wie die 4 LLG'ler. 3 auf der 10 Meilenstrecke und Birgit über 10 km. Sie treffen sich schon seit vielen Jahren dort. Die einen wegen des Grillgutes (Würstchen), die anderen wegen des Kuchenbuffets und noch andere, um den Tag zwar mit gehaltvollen Kilometern zu füllen, aber ansonsten in Enthaltbarkeit.



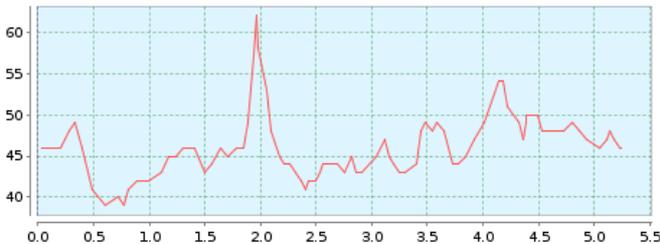
Die 10 Meilen von Köln



Im August sind im Verein:
 Uschi Günther 8 Jahre
 Herbie Engels 5 Jahre

Wer ist wann und wo für die LLG am Start / gemeldet:
 26.07. Köln, Oberndorfer, Tesch, LennartzBi, NeitzelA
 30.07. Köln, KucherA+O, Lennartz Kyron, Braun
 09.08. Monschau, Reinisch, Putz, Hess, Rasten
 16.08. Köln, Menzel, KucherO+A
 20.08. GL, Oberndorfer
 20.08. GL, Oberndorfer
 20.08. GL, Oberndorfer
 05.09. Plettenberg, Lämmlein
 06.09. Hamburg, Kaymer
 04.10. Köln, Kaulbach, NeitzelB
 13.10. München, KucherO+A

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



Die Poller Wiesen direkt am Rheinufer gelegen sind für viele ein reizvolles Laufgelände und die 5,25 km-Runde ist immer flott vorbei, auch wenn es da, gem. Grafik, sogar Höhenunterschiede geben soll. Wind, Sonne, Treibgut, Hitze und Schatten, aber Höhenunterschiede?
 Die Masse läuft die 10 Meilen, weil es 5 und 10 km ja zuhauf gibt, aber 10 Meilen doch relativ selten angeboten werden.

Wer feiert seinen Geburtstag?
 01.08. Helga Dick 53 Jahre
 05.08. Alexander Rausch 65 Jahre
 09.08. Holger Hofmann 48 Jahre
 10.08. Karl-H. Bergmann 56 Jahre
 11.08. Marianne Hohaus 76 Jahre
 12.08. Thorsten Sohni 46 Jahre
 15.08. Franz Lämmlein 62 Jahre

Rad&Run am Ring 2015, 25.+26.07
Stürmischer Beginn und furioses Finale

Rad am Ring, das Radsport-Festival am Nürburgring, lockte 2015 gemeinsam mit dem Nürburgringlauf wieder über 10.000 Athleten in die Eifel, die nach stürmischem Start ein furioses Finale bei strahlendem Sonnenschein feiern konnten. Der 35. Nürburgringlauf lief am Samstagmorgen mit rund 2.000 Läufern noch erfolgreich über die Bühne. Aufgrund von Unwetterwarnungen für den Nachmittag und Sturmböen musste der Start zum legendären 24h-Rennen dann jedoch verschoben werden. Die Jedermann-Rennen über 25 km, 75 km und 150 km fielen sogar den Wetter-Verhältnissen ganz zum Opfer.



Noch Startkarten für:
 07.08. Hausen
 16.08. Köln
 23.08. Köln
 19.09. Vettelschoß
 20.09. Karlsruhe
 04.10. Köln
 11.10. Essen
Weitere Veranstaltungen bitte nachfragen

„An Tagen wir diesen“ brüllte es am Sonntagnachmittag aus den Lautsprechern, während über 5.000 abgekämpfte, aber glückliche Teilnehmer der 24h-Rennen teilweise Arm in Arm über den Zielstrich rollten. Auch abseits der Start & Zielgeraden lagen sich Menschen in den Armen und strahlten mit der Sonne um die Wette. 24 Stunden vorher war die Welt noch grau, trist und vor allem stürmisch. Der Start der 24h-Rennen musste wegen Sturmböen von 13:00 Uhr auf 20:00 Uhr verschoben und die Rennen somit verkürzt werden. Die Jedermann-Rennen mussten sogar ganz abgesagt werden.

Die Nacht war dagegen sternenklar und am Morgen ging die Sonne pünktlich über dem Nürburgring auf und strahlte bis zu den Siegerehrungen. 4420 Teilnehmer starteten beim 24h-Rennrad-Rennen über die Nürburgring-Nordschleife.

Angemeldet für die 150 km Jedermannstrecke ist **HaraldM** am Samstag nach Adenau gefahren, um dann vor Ort mit den Witterungsbedingungen konfrontiert zu werden. Ich war bereits seit Freitagvormittag vor Ort und hatte eine durchkämpfte Nacht hinter mir, denn das angekündigte Wetter hat im vollen Umfang stattgefunden. So konnte der Veranstalter auch nicht anders als – absagen. Alle Jedermannrennen wurden abgesagt. Harald fuhr wieder nach Hause und war nicht unfroh, dass es so gekommen ist, denn Wind und Wasser sprachen dagegen

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

Geschäftskassierer : Wolfgang Menzel

Birgit Lennartz

Discover History | 10. bis 12. Juli 2015 | 406 km | 7100 Hm schwimmend, rollend und laufend durch den Aargau

Urlaub zu Fünft...

Zwischen der spontanen Idee mit einem Fünfer-Team am diesjährigen Gigathlon im Schweizer Kanton Aargau teilzunehmen und der Durchführung am 11. + 12. Juli lagen nicht nur 6 Monate intensiver Trainingsarbeit. Nach früher Meldung und Startgeldzahlung stand für mich länger als erwartet die Aufgabe an, das Team zu komplettieren. Sven Laufenberg (der Neffe von Anne), Speedskater der TAV Bad Duffys Bonn, und Norbert Tesch (LLG) hatten sehr zügig zugesagt. Aber Annes Tochter Cathrin (Schwimmen) überlegte noch. Also suchte ich zunächst nach der zweiten Frau im Team (2 Frauen waren Pflicht). Und da wir anderen bereits unsere Disziplin gewählt hatten (ich per Rennvelo wie es in der Schweiz genannt wird), sollte die Gesuchte mit dem MTB auf die beiden Strecken am Discovery Saturday und am Historic Sunday gehen. Aber letztendlich blieb die monatelange Suche erfolglos, auch wenn bei vielen Kandidatinnen die Teilnehmenden oft an Kleinigkeiten scheiterte. Mittlerweile hatte auch Cathrin großen Respekt vor der heftigen Aufgabe (9km Schwimmen in der Aare am Samstag und 3km im Hallwiler See am Sonntag) und entschied sich leider gegen eine Teilnahme. Schließlich musste ich es aufgeben dass wir ein Team aus den eigenen Reihen zusammen bekommen.

Cathrin hatte mittlerweile Carmen Dupont, eine Arbeitskollegin aus der Schweiz, als Schwimmerin rekrutiert, unser Dank dafür. Denn Carmen erwies sich nicht nur wegen ihrer tollen Schwimmleistungen (1500m-20:47) als ideale Besetzung der Position. Denn bei niedrigen Wassertemperaturen hieß es evtl. Ersatzstrecken laufen zu müssen. Da Carmen eine Marathonbestzeit von 3:18h zu vermelden hatte, brauchten wir uns hierum auch keine Sorgen machen. Da es zeitlich langsam eng wurde, ging ich an die Staffellösung. Warum nicht mit 2 Schweizerinnen an den Start gehen? Schon der zweite Kontakt mit Christine Cantieni stellte sich als nächster Glücksgriff heraus. Christine ist ein konditionsstarkes Bewegungstalent das in den Graubündener Bergen neben langen Trailläufen auch das Fahren mit dem Rennvelo und dem MTB beherrscht.

Mit meinem Respekt vor den Radstrecken (96km mit 1950HM + 113km mit 1560 HM) im Gepäck, der je näher der Wettkampf anstand, immer größer wurde, reisten wir mit unserem Womo ein paar Tage früher an, um Strecken und Wechselzonen (immerhin 6 an der Zahl) erkunden zu können. Der Respekt ging nun in leichten bis stärkeren Zweifel über, am ersten Tag hieß es für mich u.a. am Ende einige Rampen mit ca. 20% Steigung zu bewältigen. Am Freitag mussten wir zunächst mein Rennvelo in der Wechselzone in Windisch deponieren. Spätestens jetzt lernten wir die Schweizer Gründlichkeit kennen, alles war verdammt genau Reglementiert und ein 60 seitiges Buch mit den General Informationen hatten wir schon studiert.



Am Freitagabend hieß es dann noch alle Teammitglieder pünktlich zum Check-In bis 21 Uhr zu vereinen, denn sonst drohte eine Zeitstrafe von 1 Std. pro fehlendes Teammitglied. Sven und Norbert waren schon am Nachmittag mit dem Auto vorgefahren während wir unser persönliches Camp um das Wohnmobil aufbauten. Carmen kam am frühen Abend dazu. Aber leider fehlte noch unsere Christine die mit dem Zug aus Graubünden unterwegs war. Kurz vor 21 Uhr kam eine zierliche Frau mit riesigem Rucksack auf dem Rücken sportlich mit dem MTB um die Ecke, super knapp. Gegen 23:00 Uhr standen mit Hilfe von Taschenlampen auch endlich die Zelte.



Christine startete um 8 Uhr auf die erste 39 km-Runde mit 1180 HöM. Ein vom Veranstalter zur Verfügung gestelltes Berechnungsprogramm sagte eine Ankunftszeit von 10:30 voraus. Carmen sollte dann auf die 9 km



lange Schwimmstrecke in der Aare gehen. „Leider“ erfuhren wir per SMS das Christine eine satte halbe Stunde schneller war, und das trotz Sturz in einer heiklen Abfahrt. Aber zum Glück war Carmen schon früh die 1,2km zur Wechselzone gegangen. Jetzt hieß es für Sven schnell den Zug zur Wechselzone in Wildegg zu nehmen. Norbert und ich machten uns wenig später auch per Zug auf den Weg Richtung unserer Wechselzonen in Wildegg und Windisch. Da die Strömung in der Aare weniger stark war als zunächst angenommen waren die Schwimmzeiten langsamer, so das wir wieder in der Sollzeit lagen. Sven berichtete später von heftigen Anstiegen auf der Runde der Inliner, viele Teilnehmer mussten an den Rampen teilweise von den Helfern geschoben werden.



Sven schaffte seine 31 km mit 250 HöMm aber trotzdem in der Vorgabezeit. Norbert auf seiner anspruchsvollen 18 km Laufrunde mit 670 HöM auch, er gab alles. Davon konnte ich mich selbst überzeugen bei unserem Wechsel im Amphitheater Vindonissa in Windisch, ein tolles Ambiente für eine stimmungsvolle Übergabe mit vielen Zuschauern. Es hatte mittlerweile um die 35° und keinen Schatten, auch nicht für Norbert. Endlich ging es gegen 14 Uhr für mich



auf die 96 km Runde mit 1950 HöM. Zunächst überholte ich etwas euphorisiert schnell einige Teilnehmer, noch war ich ja auf flacher Strecke unter-



wegs, mein Terrain. Aber schon an der ersten Rampe wurde mir klar, dass ich heute mit den Kräften haushalten musste, und so viel Wasser wie möglich aufnehmen sollte. Nach der fünften Rampe gab es endlich ein Flachstück von ca. 8 km, das hatte ich mir gemerkt und auf schnelle Leute gehofft. Das klappte gut, bei ca. Tempo 40-45 wurde sich abgelöst, bis ich platt war und die jungen Wilden mussten es alleine richten. Am nur ca. 12% steilen Anstieg davor hatte ich viele Radler gesehen die mit Krämpfen zu kämpfen hatten. 2 km später war ich selbst dran. Zunächst noch ordentlich im Wiegetritt spürte ich den ersten Krampf im Oberschenkel, OK, dann halt das steilste Stück schieben. Leider war der Krampf so heftig das ich einige Sekunden stehen bleiben musste. Gerade hier, als es keine andere Option als Absteigen gab, standen natürlich die Zuschauer und machten Party. Ab jetzt hatte ich heftig Muffe vor dem Schlussanstieg, die Auffahrt zum steilsten Pass Europas der im Winter nicht gesperrt ist. Es wurde zur härtesten



Aufgabe meiner Sportlerkarriere. Absolut am Limit und von weiteren Krämpfen geplagt musste ich noch zweimal für ca. 100 m vom Rad. Kurz vor dem Ziel hieß es runter vom Rad und durch das imposante, laute Zuschauerspalier einzulaufen. Genießen geht aber anders, so fertig war ich nie zuvor gewesen. Zumindest war ich noch ca. 30 Min schneller als der Plan gewesen (meine äquivalente Vorgabe war 33km/h auf 100km flach), aber die Einzelplatzierung war mit 112 doch recht ernüchternd.

Am Abend wurden beim gemeinsamen Abendessen die Zeiten und Ergebnisse studiert. Es liefen auffällig viele Athleten mit verbundenen Wunden durchs Camp. Aber Sie sahen so aus, als wenn das dazu gehört. Wie sollte ich mich nur erholen da ich schon um 7Uhr wieder am Start stehen sollte, diesmal mit 2 Teilstrecken über insgesamt 113 km mit immerhin noch 1560 HöM, nur unterbrochen durch Carmens Schwimmen im Hallwiler See (2km mit ca. 3km Laufstrecke). Zum Glück war es nicht mehr so heiß wie am Vortag als es im Massenstart losging. In großen Gruppen wurde direkt mächtig aufs Tempo gedrückt. Ich war letztlich froh, als wir an die erste Rampe kamen und sich die großen Gruppen auflösten. An den Steilstücken bahnten sich aber wieder neue Krämpfe an. Im flachen Gelände suchte ich mir schnelle Leute um Zeit gut zu machen. Mit einem Schnitt von 34,1 km/h für 50km war mir das hier wohl noch gelungen, Teil 2 war mit 30,4 km/h auf 61km und 800 HöM etwas ernüchternd. Und die Platzierung erst recht. Carmen machte in meiner Pause am See mächtig Platzierungen gut, so dass ich nach ihrem Part wieder relativ weit vorne im Feld lag. Sie schwimmt ja nicht nur schnell, Sie war auch eine der schnellsten auf den Laufpassagen. Letztlich überaus glücklich lief ich in der Wechselzone in Aarau ein. Sven stand schon mit den Inlinerrollen scharrend in der heftig bejubelten Wechselzone bereit um seine 27 km zu absolvieren. Dank seiner guten Technik war die anspruchsvolle Inlinerstrecke kein Problem. Sven wechselte nun auf Christine die mit ihrem MTB auf 47 km noch mal 1100 HöM zu knacken hatte. Norbert sollte danach noch einen HM mit 210 HöM bevorstehen. Leider war es mittlerweile wieder recht heiß geworden so das Norbert schwer beißen musste. Aber auch dank der tollen Betreuung durch Christine, die Norbert ab Laufkilometer 4 mit dem MTB bis ins Ziel begleiten durfte, rannte er eine tolle Zeit. Eine Dreiviertelstunde vor unserem Plan, gegen 16:25 Uhr durften wir gemeinsam durch das Spalier der heftig applaudierenden Zuschauer gemeinsam durchs Ziel laufen, ein echt gigantisches Erlebnis das man so schnell nicht vergessen wird. **BerndN, in Auszügen**

Was ist Gigathlon

Die Geschichte des Gigathlon begann 1998 und an der Schweizerischen Landesausstellung Expo.02 kam es zum grossen Durchbruch des einzigartigen ultrasportiven Abenteuers. Damals fand der erste OneWeek Gigathlon statt, bei dem die Gigathleten fast 1500 Kilometer rund um die Schweiz zurücklegten. Seither erfreut sich der Gigathlon einer wachsenden Beliebtheit. Heute erreicht er eine breite Community in der ganzen Schweiz. Die Schweiz wurde in den vergangenen 17 Jahren schwimmend, rollend, laufend erforscht und gigathletisiert. Gerade das scheinbar bis zur Neige ausgeschöpfte Potential an interessanten, anspruchsvollen Strecken motiviert uns, ab 2015 Jahr für Jahr nicht nur Schweizer, sondern Gigathleten aus ganz Europa mit abenteuerlicher Swissness zu überraschen und bis an ihre Leistungsgrenze herauszufordern.