

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, 26.08.2015

Vereinsnachrichten 35-15



33. Bahnlaufserie Bergisch Gladbach

Ausrichter: Leichtathletikabteilung des TV Herkenrath

Termine: jeweils **donnerstags**

20.08.2015, 27.08.2015 und 03.09. 2015

Austragungsort: Stadion an der Paffrather Straße in Bergisch Gladbach, Flutlicht und elektronische Zeitmessung.

Schöner, lauer Sommerabend, gute Stimmung, große Spielwiese für alle Altersgruppen, umgeben von einer top-erneuerten Laufbahn. Deren 400 m waren an diesem Abend im Rahmen der Bahnlaufserie 7,5-mal zu umrunden. Das macht Vielen Laune, denn es kamen weit über 100 und testeten ihre Leistungsfähigkeit. Natürlich in diversen Rennen, nach geplanter Endzeit aufgeteilt, denn nicht alle können Tiefflug. Direkt im ersten Rennen (11-12 min) stürmte Martin dem Feld voran und war in der Lage, 3 x 1000 in 3:42 zu laufen, was in dem Rennen für eine vordere Platzierung reichte und nur eine winzige Sekunde langsamer ist, als in 2014. Kommenden Do sind die 5000 m fällig und im Rennen 19-20 min wird er sicher wieder ein entscheidendes Wort mitreden.

Zur 40. Auflage am 23.08.15 gab es eine Premiere. Das wollten so um die 160 erleben und meldeten sich für 3 Runden um die Talsperre. Diese doch recht große Starterzahl sorgte, neben vielen



Nachmeldungen, für ordentlich Verwirrung und so gab es Zieleinläufe, Platzierungen und Reihenfolgen erst, als man diverse Knoten gelöst hatte. Aber das konnte der überwiegenden Stammkundschaft dieser Veranstaltung die Laune nicht verderben.

Dieser Sonntag würde wohl einer der letzten heißen Tage werden und so freute ich mich auf die schattige Waldstrecke rund um die Sengbachtalsperre. 1982 war ich hier zum ersten Mal die Sengbachrunde (=1 Runde und ca. 11 km) gelaufen, ein Jahr später den Halbmarathon (=2 Runden). Danach war der Termin Ende August bei mir immer mit anderen Wettkämpfen belegt, so dass ich erst seit 2011 wieder regelmäßig hier am Start war. Für mich war es also jetzt die 7. Teilnahme, für die Veranstaltung die 40. Auflage. Aus diesem Anlass bot man als neue Strecke an einen ¼ Marathon, also 3 Runden, an.

Und dies gerne angenommen machte sich dann ein Starterfeld von rund 200 LäuferInnen um 8.50 Uhr auf den Weg. Nach rund 800 m ist der Rundweg um die Talsperre erreicht. Was mir an der Strecke so gut gefällt ist das Profil: Es geht entweder runter oder hoch, aber nie zu lange und immer gut zu laufen, bis auf den letzten Kilometer, von der Staumauer hoch zur nächsten Runde oder in Richtung Ziel, da gehen nicht nur die Walker. Daher wohl auch der subjektive Eindruck, dass die Bergabstrecken dominieren, weil hier auf einem kurzen Stück die verlorenen Höhenmeter wieder gewonnen werden. Laut Ausschreibung hat die Runde 210 Höhenmeter.

Die erste Runde hieß für mich erstmal einrollen, denn ich wollte – „nur“ einen Trainingslauf absolvieren. Den ersten Verpflegungspunkt bei km 5 ließ ich aus, der nächste bei km 9 war noch nicht aufgebaut. Kurz vor km 10 liefen wir in die 2. Runde und schon bald wurden wir von den Ersten der rund 400 LäuferInnen der Sengbachrunde, die um 9.45 Uhr gestartet waren, überholt. Auch ich war jetzt langsam warmgeworden und lief die zweite Runde rund 1 Minute schneller, als die erste. Und schon ging es für mich in die letzte Runde und ich konnte endlich die „Handbremse“ lösen. Bei km 25 zog ich mir noch ein Gel rein und dann flog ich nur so an den letzten Walkern und noch einigen 30er-Läufern vorbei. Das letzte flache Stück über die im Vergleich zur Wahnachtalsperre recht kurze Staumauer und dann der Schlussanstieg zum Ziel, das ich nach 2:33:03 min als erste Frau erreichte. Kurze Erfrischung am Zielstand, wo es Wasser, Isogetränk, Cola, Äpfel und Bananen gab. Duschen im Maisfeld, also mit Wasserflasche, Handtuch und frischen Klamotten bewaffnet einen blickdichten Raum suchen und den Schweiß abspülen. Bei einem gut befüllten Kuchenbuffet vertrieb ich mir die Zeit bis zur Siegerehrung. Den erhaltenen Gutschein konnte ich dann direkt bei der Firma Dauerlauf gegen ein Paar Schuhe einlösen.

Wer im kommenden Jahr hier einmal starten möchte, sollte einen ca. 1 km langen Fußmarsch vom Parkplatz, wo in einem Zelt auch die Anmeldung ist, bis zum Start-Ziel-Gelände einplanen. Hier befinden sich dann auch die Restauration, die Möglichkeit günstig Laufaccessoires und Schuhe zu kaufen und die Siegerehrung. Allerdings ist dies nur attraktiv bei schönem Wetter, da alles im Freien und die Zelte Kälte und Regen nicht aufhalten. **BiLe**

Im **September** sind im Verein:
Birgit Lennartz 22 Jahre
und weitere 11 Gründungsmitglieder der LLG
Rüdiger Hötger 15 Jahre
Olaf Kucher 13 Jahre
Gerd Dürr 12 Jahre
Anne Gerlach 12 Jahre
Waldemar Böttcher 4 Jahre

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

27.08. **GL**, Oberndörfer
29.08. **Altenahr**, LennartzBi
29.08. **Niederzier**, Rasten
03.09. **GL**, Oberndörfer
05.09. **Plettenberg**, Lämmlein
06.09. **Bad Honnef**, Maatz
11.09. **GL**, Kaymer
19.09. **Kusel**, EngelsA+H
04.10. **Köln**, Kaulbach, NetzelB
Reinisch, Menzel, Braun
11.10. **München**, KucherO+A
18.10. **Amsterdam**, Tesch
08.11. **Hennef**, Tesch, Reinisch
08.11. **Bottrop**, WiemkerM
29.11. **Wassenberg**, Reinisch

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?

23.08. Günter Stolzenberg 74 Jahre
30.08. Klaus Heckmanns 56 Jahre
31.08. Henning Rühser 71 Jahre
31.08. Gerhard Pohle 65 Jahre

01.09.

Dieter Schuy
70 Jahre



Einer der schönsten Landschaftsläufe (1,6 / 3,0 / 11,3 / 21,1 / 30,9 km)



Geschäftsführer : Udo Lohngel
Kassierer : Wolfgang Menzel

Veranstalt
Birgit Lennartz

Noch Startkarten für:

20.09. Karlsruhe
04.10. Köln
11.10. Essen
25.10. Remscheid
31.10. Leverkusen
08.11. Bensberg
08.11. Bottrop
08.11. Hennef
06.12. Leverkusen
13.12. Aegidienberg
31.12. Bonn

Weitere Veranstaltungen
bitte nachfragen