

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, 07.09.2015

Vereinsnachrichten 37-15

Panoramalauf rund um die Burg Are, ein GroßAHRtiger Ultraspaß am 29.08.

Beim Panoramalauf rund um die Burg Are handelt es sich um einen Landschaftslauf, organisiert von den Selbstläufer SV Altenahr. Die Strecken führen durch das wild-romantische Mittelahrthal. Samstagmorgen um 9.30 Uhr erfolgt der gemeinsame Start aller drei Strecken an der Martinshütte, einer geschlossene Schutzhütte der Gemeinde Altenahr oberhalb des im Tal gelegenen Ortes.

Angeboten werden 16 (600 HöM), 33 (1100 HöM) und 52 (1600 HöM) km. Doch alle Strecken haben es in sich: Längere Bergauf- und Bergabpassagen, kurzen, aber knackigen Anstiegen, aber auch längeren, flachen Abschnitten, führen vorbei an den landschaftlichen Highlights der Umgebung von Altenahr, nutzen Teile des bekannten Rotweinwanderweges, des Ahr-Wanderweges, führen über den Schwedenkopf bis oberhalb von Dernau (K33), machen eine Schleife zur Saffenburg (K52) und erklimmen das Dach des Ahrgebirges, den Steinerberg (K52). Die längeren Laufstrecken (vor allem der K52) führen nicht nur über herrliche Wanderwege, sondern nutzen auch längere, anspruchsvolle „Single-Trails“. Verpflegung gibt es ca. alle 8 km und verlaufen kann man sich eigentlich auch nicht, denn die Strecken sind vorbildlich markiert. Zum 5jährigen Jubiläum war die lange Strecke um ca.5 auf ca. 53 km verlängert worden. Auch die Teilnehmerzahl hat sich seit 2011 vervielfacht. So sind die Veranstalter in diesem Jahr mit fast 300 Teilnehmern an der Kapazitätsgrenze was Parkraum, Toiletten, Duschen etc. betrifft. Die Laufstrecken können noch erheblich mehr Teilnehmer vertragen, denn auf dem langen Kanten ist man nach Abzweig der 33er doch stellenweise recht einsam. Was aber bei der wunderschönen Landschaft und der Streckenwahl sogar ganz angenehm ist. Wann kann man schon mal ohne groß auf Karte oder Navi zu schauen stundenlang durch recht unbekanntes Gelände laufen.



Bei schönstem Wetter wurden dann die rund 270 Läufer auf eine kleine Eröffnungsrunde von rund 700 Metern geschickt, um dann die verschiedenen Strecken durch die Weinberge mit Blick auf Ortschaften wie Altenahr, Mayschoß, Rech oder Dernau, die Saffenburg aus der Ferne zu sehen, die leichte Kühle des Wanderweg entlang der Ahr zu genießen und für die Ultras den langen Aufstieg durch das Ausschsbachtal auf den über 500 m hohen Steinerberg zu erklimmen. Dafür wurde man dann oben mit einem phantastischen Panoramablick auf die Hohe Acht (den höchsten Berg der Eifel mit 747 über N.N.), den Aremberg, den Rheinbacher Stadtwald und die Grafschaft, sowie einem Gläschen Wein belohnt.

Wer meint, die letzten Kilometer genießen zu können, der wird bald eines besseren belehrt. Es geht rauf - sehr lange und selbst Birgit legte hier den Wandersschritt ein. Endlich Kilometer 50 (bzw. 31) und dann runter, man hört den nicht direkt ins Ziel, sondern noch mal die Anfangsrunde als die Burg Aare.

Selbstläufer SV Altenahr



Bei schönstem Wetter wurden dann die rund 270 Läufer auf eine kleine Eröffnungsrunde von rund 700 Metern geschickt, um dann die verschiedenen Strecken durch die Weinberge mit Blick auf Ortschaften wie Altenahr, Mayschoß, Rech oder Dernau, die Saffenburg aus der Ferne zu sehen, die leichte Kühle des Wanderweg entlang der Ahr zu genießen und für die Ultras den langen Aufstieg durch das Ausschsbachtal auf den über 500 m hohen Steinerberg zu erklimmen. Dafür wurde man dann oben mit einem phantastischen Panoramablick auf die Hohe Acht (den höchsten Berg der Eifel mit 747 über N.N.), den Aremberg, den Rheinbacher Stadtwald und die Grafschaft, sowie einem Gläschen Wein belohnt.



Im September sind im Verein:

Birgit Lennartz	22 Jahre
und weitere 11 Gründungsmitglieder 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:

- 29.08. **Niederzier**, Rasten
- 05.09. **Plettenberg**, Lämmlein
- 06.09. **Bad Honnef**, Maatz
- 06.09. **Brauweiler**, Putz
- 11.09. **GL**, Kaymer
- 19.09. **Kusel**, EngelsA+H
- 20.09. **Köln**, KucherO+A, Rasten, Putz
- 20.09. **Vettelschoss**, LennartzBi Menzel
- 03.10. **Waldbreitbach**, 2 Teams
- 04.10. **Köln**, Kaulbach, Klein Reinisch, Menzel, Braun
- 04.10. **Bregenz**, Putz, Rasten
- 11.10. **München**, KucherO+A
- 11.10. **Bräunlingen**, MüllerD+H
- 18.10. **Amsterdam**, Tesch
- 18.10. **Bonn**, Maatz
- 25.10. **Remscheid**, Lämmlein
- 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?

- 13.09. **Gaby Altenrath** 65 Jahre
- 18.09. **Anne Gerlach** 65 Jahre

Noch Startkarten für:

- 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
 Sprecher, aber leider Abschluss mit Blick auf

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

Geschäftsführer : Udo Lohngel
 Kassierer : Wolfgang Menzel

Veranstaltungswart :
 Birgit Lennartz

Burkhard und Thorsten kamen als 2. und 3. der M45 mit 2:39:34 h (6. gesamt) und 2:47:57 h (8. gesamt) ins Ziel.

Birgit gewann die Frauenklasse und lief als 7. im Gesamteinlauf nach 5:31:12 h ein. Ulrike hatte leider etwas mit Krämpfen zu tun, kämpfte sich aber durch und erreichte als 4. Frau und 2. der W 50 nach 6:12:25 h die Martinshütte.

Vor dem Besuch des gut befüllten Kaffee-Kuchen-Brötchen Buffet konnte man sich sogar Duschen: Die Organisatoren hatten einfach an einer kleinen Palette einen Duschkopf mit Kaltwasseranschluss platziert. Herrlich erfrischend.

Wie nach vielem meiner Berichte kann ich auch hier nur empfehlen im kommenden Jahr Ende August an diesem traumhaften Erlebnislauf teilzunehmen. Infos zur Strecke und weitere Berichte findet Ihr unter www.selbstlaeufertaltenahr.n-page.de

Und im dem Bericht von Wolfgang Bernath auf www.trailrunning.de oder www.marathon4you.de/laufberichte von dem ich auch die passende Überschrift und einige Passagen übernommen habe. **BiLe**

Namensgeberin des Laufs ist die ab 1095 auf 240 m ü. NN auf viereckigem Grundriss entstandene Höhenburg Are. Sie war Sitz der Grafen von Are, die sie 1246 ans Kölner Erzbistum verschenkten. Die hatten in den Felsenkellern dann Platz, dort störende Patrizier einzubuchten. Burg Are wurde zu einer recht starken Festung ausgebaut und widerstand in den Franzosenkriegen lange Zeit dem Beschuss, fiel aber 1690 nach neunmonatiger Belagerung. Die Franzmänner besetzten die Burg bis 1706, dann wurde es wieder mächtig katholisch, denn das Kölner Domkapitel schickte eine Besatzung. Die benahm sich aber derart tüchtig daneben, dass sich Kurfürst Joseph Clemens von Bayern gezwungen sah, dem liederlichen Treiben 1714 mit Eroberung und einer Sprengung zu begegnen. „Es ist keine Stelle, welche den eigentümlichen Zauber der Ahr so tief und mächtig auf den Beschauer wirken ließe...“, so den Zerstörungen zum Trotz der hochinteressante Theologe, Professor, Schriftsteller und Politiker Gottfried Kinkel in seinem Werk „Die Ahr“ von 1846.



Sonntag, 30.08. - Monte Sophia Lauf über 28 km

Bei 26 Grad an einem sonnigen Augusttag kann man baden gehen, in der Eisdiele Erfrischung suchen oder auf der Gartenliege ausruhen. Man kann auch die 28 km des Monte Sophia Laufs absolvieren und zu allem „Überfluss“ sich noch eine Zusatzaufgabe stellen, wie das gerne Heinz bevorzugt, denn einfach könnte ja jeder. Diesen linksrheinischen Berglauf auf die Sophienhöhe hat er jonglierend mit 3 Bällen absolviert und war noch vor etlichen OhneBälleLäufer im Ziel. Ein Berglauf im Rheinland.

Heinz schreibt:

Auch wenn die Zeit nicht ganz so toll aussieht: Der Lauf war genial! Mein größtes Problem war die blendende Sonne gewesen. Trotzdem habe ich einen neuen persönlichen Rekord geschafft: 16 km ohne Drop. Zusätzlich überwiegte natürlich der Spaßfaktor. Auf dem Gipfel gibt es dort immer Weintrauben von "Cäsar". Da ich beim "Hochlaufen" schneller war, als die Mitläufer in meiner Zeitklasse, konnte ich ein schönes "Schwätzen" mit dem Römer führen. Nach und nach kamen dann meine Mitstreiter am Berg an. Ergebnis: Gruppenfoto und mindestens 5 min Pause (das war es aber wert gewesen!). Da es von da an aber fast nur noch bergab ging, habe ich meine "Truppe" leider dann aus den Augen verloren. Ein Blick auf den Schaufelradbagger hat aber meine Einsamkeit vergessen werden lassen.



Wer noch am **Köln Marathon oder HM 2015** teilnehmen möchte muss mir das umgehend mitteilen, denn mit Beginn der Nachmeldephase besteht keine Möglichkeit mehr.