



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, 26.07.2016

Vereinsnachrichten 26-16



Aletsch Halbmarathon - Europas schönster Halbmarathon – 31. Ausgabe 26.06.

Mit rund 2'500 teilnehmenden LäuferInnen erfreute sich der Aletsch Halbmarathon großer Beliebtheit.

2889 Meldungen waren angenommen worden und es hätten auch 3.500 sein können, aber das Limit liegt bei 2500 Teilnehmern, um optimale Bedingungen bieten zu können. Der Internationale AHM, der auf Bettmeralp im schweizerischen Wallis ausgetragen wird, gehört zu den schönsten Gebirgsläufen Europas..

Im Vorjahr gab es beim Jubiläumslauf Bilderbuchwetter in einer Bilderbuchlandschaft mit traumhaften Ausblicken auf den Aletschgletscher und die Viertausender im Wallis. Nicht ohne Grund werben die Veranstalter mit dem Slogan "Schönster Halbmarathon Europas".

Der Lauf findet in der 2002 von der Unesco zum Welterbe ernannten Aletschregion statt.

Laufen entlang des längsten Alpengletschers, schmale Bergpfade, atemberaubende Ausblicke auf die schneebedeckten Viertausender, kleine, reizvolle Bergseen, all das, was das Herz eines Berglauf-Fans höher schlagen lässt. Und mit nur wenigen Ausnahmen präsentiert sich der Aletsch-Halbmarathon meist bei strahlendem Sonnenschein, blauem Himmel und üppigen Blumenwiesen.

Doch von alledem konnten die LäuferInnen 2016 weniger sehen, denn diesmal verhinderte Nebel bis zum Mittag, danach zeigte sich die Sonne. Bei den extremen Witterungsverhältnissen in den vergangenen Wochen, hätte es auch schlimmer kommen können.

Der Start der 21,1 km langen Strecke war unmittelbar bei der Bergstation der Bettmeralpbahn auf einer Höhe von 1950 m. Das

Ziel ist auf knapp 2700 m unmittelbar am Fuß des Bettmerhorngipfels bei der Bergstation der Bettmerhornbahn.

Vom Start ging es zunächst einen Kilometer durch die Ortschaft, ehe nach 5 km mit dem Bettmersee der erste landschaftliche Höhepunkt erreicht wurde.

Hier hat man bei guten Witterungsverhältnissen die ersten atemberaubenden Blicke auf die Viertausender des Wallis wie Dom, Täschhorn, Weißhorn und das Matterhorn. Bis hierhin war es eher gemächlich, galt es doch auf den ersten 5 km lediglich 150 HöM zu überwinden. Nach einigen Flachpassagen ging es bis nach Riederalp sogar nochmals bergab, ehe ein leichter Anstieg zur legendären Villa Cassel, in der heute das Zentrum der Naturschutzorganisation "Pro Natura" untergebracht ist, folgte. Nach der Umrundung des Riederhorns begann ein steiler Anstieg zur 2335 m hoch gelegenen Hohfluh und weiter zur Moosfluh.

Es folgte nun oberhalb des Gletschers der schönste Streckenabschnitt. Der Schlussanstieg war besonders hart und wer bis hier hin seine Kräfte nicht richtig eingeteilt hat, musste dies bitter bereuen. Auf den letzten zwei Kilometern waren nochmals 300 Meter Höhenunterschied zu bewältigen.

Birgit lief erstmalig 1992 aufs Bettmerhorn und auch 2016 war es wieder ein besonderer Lauf, denn er endete mit dem Sieg in der W50, was nach vielen Beeinträchtigungen im Vorfeld nicht zu erwarten war. **Der nächste AHM findet am 18.06.17 statt.**



„Rund in Spich“ am 10.07.16 mit Harald im Hobby-Rennen

Mit Hobby hatte das für meine Begriffe nichts zu tun, denn es waren fast nur ehemalige Lizenzfahrer, die im Schnitt auch geschätzt 20-25 Jahre jünger waren, am Start. Einige Namen aus der Meldeliste waren selbst mir ein Begriff, obwohl ich die Amateurszene nicht sooo verfolge. Die Strecke bestand aus einer Runde, die etwa 1,1 lang war und vier 90° Kurven enthielt,

man musste also ständig abbremsen und nach Kurvendurchfahrt wieder neu volles Rohr beschleunigen. Direkt am Start ging die Post ab, nach 500 m war ich letzter Mann (hinter mir war noch eine junge Frau), mit einigem Abstand. Nach und nach habe ich aber im Laufe des Rennens noch ein paar Leute eingesammelt, die stark eingegangen sind, ich selbst wurde ja schließlich auch langsamer, nur nicht so extrem, da ich

von Anfang an alleine fuhr. Nur die Spitze fuhr die ca. 40 Km, denn als die im Ziel war, war das Rennen für alle anderen auch beendet. Die Startgebühr betrug eigentlich nur moderate 10 €, dafür war die Nachmeldegebühr mit 10 € allerdings happig.

Allerdings bekam ich, trotz eines der letzten Plätze, eine Prämie in Form eines 50 € Gutscheins bei Bike und More, was wohl am Anfeuern durch den alten Haudegen Georg Kremb lag, der ja in Spich wohnt und als Zuschauer im Start/Zielebereich stand.

Im August sind im Verein:

Uschi Günther	9 Jahre
Herbie Engels	6 Jahre

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

26.06. **Bettmeralp**, LennartzBi
03.07. **Köln**, Kaulbach, LennartzBi
08.07. **Köln**, LennartzBi, Kaulbach
10.07. **Eschborn**, NeitzelB+A
10.07. **Porz**, Rasten, Oberndorfer, Putz, LennartzBi
31.07. **Poll**, Oberndorfer, NeitzelA
05.08. **Neuwied-Hausen**, Lennartz
13.08. **Köln**, Kaulbach
14.08. **Monschau**, Reinisch, Lämmlein
27.08. **Scharnitz**, Steeger
28.08. **Bergisch-G.**, LennartzBi Kaulbach
28.08. **Köln**, Menzel
25.09. **Berlin**, Tesch, Kaulbach
02.10. **Köln**, Braun, Menzel
30.10. **Frankfurt**, Oberndorfer

Wer feiert seinen Geburtstag?

23.07. **Norbert Sieberg** 65 Jahre
27.07. **Harry Bergold** 25.000 Tage
01.08. **Helga Dick** 54 Jahre
05.08. **Alexander Rausch** 65 Jahre

TRAININGSZEITEN-/Orte:

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

Noch Startkarten für:

31.07. Köln TrpL (4)
28.08. Köln (3)
02.09. Bergheim (5)
25.09. Karlsruhe (2)
02.10. Oberhausen (4)
09.10. Essen (4)
23.10. Refrath (5)
30.10. Frankfurt (2)
30.10. Remscheid (2)
06.11. Bensberg (5)
06.11. Bottrop (3)

Weitere Veranstaltungen bitte nachfragen.

Siegtaltriathlon am 26.06.16

Mit Bernd auf dem Rad und Ann-Christin von Hellas Siegburg als Schwimmerin, sind wir in Hennef gestartet. Ich war mir für unser Team ziemlich siegessicher, doch die Mitbewerber ebenfalls gut. Ann-Christin

kam als einer der Ersten aus dem Wasser und viele Männer hatten das Nachsehen. Bernd machte sich auf die Radstrecke und holte einige Zeit auf die Teams raus, die schon vor ihm gewechselt hatten. Als viertes Team wechselte er auf mich. Auf der Laufstrecke konnte ich ein Team überholen, wurde jedoch ebenfalls von einem Läufer sehr schnell

überholt. Zuerst dachte ich, ok lass den mal rennen. Mal schauen, wie lang der das durch hält. Doch er erhielt durch. Mein späterer Blick ins Internet zeigte mir eine 30:11 als seine Bestzeit auf 10km. Wir haben als Mixed-Team den ersten Platz und einen dritten Platz gesamt erreicht. Leider hat sich die Siegerehrung soweit hingezogen, bis auch der letzte Teilnehmer der Gesamtveranstaltung im Ziel war. **Klaus**

