



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](http://www.LLG-St-Augustin.de)  
[www.marathon-und-mehr.de](http://www.marathon-und-mehr.de)

**Augustin**

Lohmar, 01.09.2016

## Vereinsnachrichten 33-16

### 34. Bahnlaufserie Bergisch Gladbach

Mit Flutlicht und elektronischer Zeitmessung

**Ausrichter:** Leichtathletikabteilung des TV Herkenrath

**Termine:** jeweils **donnerstags**

**18.08.2016, 25.08.2016 und 01.09. 2016**

Am 18.08. begann Martin mit den 3000, die er auf Grund eines „kleinen“ Zeitverzugs in seinen normalen Wanderschuhen, also Trainingslaufschuhe der gewichtigeren Art unter die Füße nahm. Also keine Spikes oder Wettkampfschuhe, eher Zusatzgepäck.

Das focht ihn aber nicht an und er hielt seinen Plan, nämlich 11.30 zu laufen, fest im Auge und zauberte eine Runde nach der anderen in dem dafür nötigen Tempo auf die Bahn. Die letzten 100 m realisierte er sich dann mit einem fulminanten Spurt diesen Wunsch.

Eine Woche später dann 12,5 Runden bei heißen äußeren Bedingungen. Viele zogen es vor, den 5er zu streichen und nach Zusammenlegen der ersten beiden Läufe ging es zur Sache. 20:30 wäre gut gewesen, weil sehr warm. Aber es lief sofort so gut – in einer Gruppe von 5 Zeitgleichgesinnten und bis Runde 7 half man sich. Dann kam eine Bremsrunde und als ich ihm die Zeit zurief lief er vor und war sogleich wieder im Zeitfenster, was sich zwischenzeitlich Richtung 20 min-Grenze orientierte. Eingangs der letzten Runde war es schon fast sicher und wer Martin kennt, auch wenn schon weit jenseits von lustig, wie er die letzten 200 m herunterheizen kann dem war klar, dass das für unter 20 reichen sollte.

Zu den 10.000 wird er wohl nicht antreten, da er am Wochenende mit seiner Firma an einem längeren Hindernislauf über 18 km teilgenommen hat und ihm so allerlei Muskeln ihr Beleidigtsein mitgeteilt haben.



15. Auflage am 20.08.16 mit HarryP DER Monte Sophia ist ein anspruchsvoller Landschaftslauf über DIE Monte Sophia, wie die Sophienhöhe auch genannt wird, die aus dem Abraum des



Braunkohlentagebaus Hambach entstanden ist. Sie liegt im Rheinischen Braunkohlerevier zwischen Köln und Aachen, nahe der Stadt Jülich und des Veranstaltungsortes Niederzier.

Sie ist bewaldet, enthält Feuchtbiootope und ist beliebtes Ausflugsziel mit zahlreichen Wanderwegen. Sie erhebt sich 200 m über das umgebende, flache Gelände und ist das Trainingsgebiet der Läufer des TV Huchem-Stammeln.

Die 28,1km des Monte Sophia zeigen die Sophienhöhe in ihrer gesamten Ausdehnung, präsentieren ihre Sehenswürdigkeiten, wie den "Hinkelstein" am Jülicher Kopf und den "Römerturm" am Steinstraßer Wall, und bieten einige schöne Aussichten auf die Umgebung.

Außer den ersten und letzten zwei Kilometern auf Asphalt führt die Strecke über feste Kieswege. Die Länge und Stärke der Steigungen variiert ständig und reicht von längeren, sanft ansteigenden Streckenbereichen bis zu kurzen Passagen mit heftigem Anstieg. **Harry schreibt:**



Kassierer : Wolfgang Menzel

Marion

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

Im September sind im Verein:

13 Gründungsmitglieder	23 Jahre
Rüdiger Hötger	16 Jahre
Olaf Kucher	14 Jahre
Anne Gerlach	13 Jahre
Gerd Dürr	13 Jahre
Waldemar Böttcher	5 Jahre
Michael Holtz	1 Jahr

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

18.08.	Bergisch-G., Oberndorfer
20.08.	Niederzier, Putz
21.08.	Witzhelden, LennartzBi
25.08.	Bergisch-G., Oberndorfer
27.08.	Scharnitz, Steeger
28.08.	Bergisch-G., LennartzBi
	Kaulbach, Tesch
28.08.	Köln, Menzel
03.09.	Köln, Oberndorfer
04.09.	Königswinter, EngelsH
04.09.	Solingen, LennartzBi
	Kaulbach
10.09.	Plettenberg, Lämmlein
18.09.	Köln, Rasten
25.09.	Berlin, Tesch, Kaulbach
02.10.	Köln, Braun, Menzel,
	SohniTh
03.10.	Waldbreitbach, Staffelmara
	Thon
03.10.	Leverkusen, 50 km-Staffel
09.10.	München, Putz, Rasten
15.10.	Sankt Augustin, BrishatyE
29.10.	Altendorf, BrishatyE
30.10.	Frankfurt, Oberndorfer
30.10.	Königswinter, Reinisch
30.10.	Remscheid, Kyrión,
	Lämmlein

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

Wer feiert seinen Geburtstag?

31.08.	Henning Ruhser	72 Jahre
31.08.	Gerhard Pohle	65 Jahre
01.09.	Dieter Schuy	71 Jahre

Noch Startkarten für:

25.09.	Karlsruhe (2)
02.10.	Oberhausen (4)
09.10.	Essen (4)
23.10.	Refrath (5)
30.10.	Frankfurt (2)
30.10.	Remscheid (1)
06.11.	Bensberg (5)
06.11.	Botrop (3)

Weitere Veranstaltungen bitte nachfragen.

War in Niederzier beim Monte-Sophia. Hier richtet der TV Huchem-Stammeln alljährlich seinen Berglauf über 28,1km mit 370 HöM aus. Der gewaltige Erdhügel entstand aus dem Abraum vom Braunkohlentagebau Hambach. Nach Rekultivierung ist hier ein großes Naherholungsgebiet entstanden das der TV Huchem-Stammeln für seinen Verein nutzt. Hier zieht es mich auch oft hin zur Marathonvorbereitung. Hart aber ehrlich!! So beschreibe ich die Strecke. Nach dem Start ein kurzes Warm-up und schon beginnen die ersten Anstiege hinauf zur Sophienhöhe. Doch wenn man

glaubt oben zu sein und zu bleiben, geht es wieder nach ganz unten. Das alles bis km 10. Nun geht es wieder von vorne los. Ein kurzer aber sehr steiler Anstieg über die "Rodelbahn" und dann weiter in gemäßigten Anstiegen 8km hoch. Auf dem höchsten Punkt bei km 20 werden die Läufer von "Cäsar" begrüßt der frisches Obst anbietet. Ab hier geht's dann abwärts und hier lässt man es dann "laufen" wenn man noch kann!! Mit 2:10:41 h wurde ich 25. im Gesamteinlauf und 2.M55. Super organisierte Veranstaltung mit familiären Charakter und sehr zivilen Preisen.

# 41. SENGEBACH TALSPERREN LAUF



860 Läufer waren in diesem Jahr am Start. Die meisten von ihnen hatten sich für die 11,3-Kilometer-Distanz entschieden, die klassische Sengbach-Runde gegen den Uhrzeigersinn, gefolgt vom HM und dem Dreiviertel-Marathon über 30,9 km, der 2015 Premiere hatte. Letzterer wird so gut angenommen, dass er wohl dauerhaft im Programm bleibt. Einen ganzen Marathon glaubt man als zu schwer – vor Ort.

Als die beiden Langstrecken um 9 Uhr gestartet wurden, herrschten noch optimale Laufbedingungen, frische Luft und trockenes Wetter. „Genießt unterwegs die Aussicht auf die Talsperre“, rief Moderator Jochen Baumhof den Athleten nach. 100 Minuten später setzte leider der angekündigte Regen ein.

Unter den 11,3 km Talsperrenenthusiasten auch Birgit, die schon so manche Runde um diese Sperre in den letzten 30 Jahren gedreht hat.

Es lief gut und nach der Hälfte war sie vorne und lief dem Ziel entgegen. Allerdings zeigte sich dann auf der leicht abfallenden Zielgeraden ein weiteres weibliches Geschlecht mit 10-15 m Abstand, als ich sie entdeckte, aber mit gezündetem Turbo und so kam es zu einem Überspurten auf den letzten Metern.

Birgit war ziemlich sauer, aber es war in dieser Form einfach nicht zu verhindern.



**Unser diesjähriger Vereinsausflug findet am Sonntag, 25. September statt.**

Da die Resonanz auf unser "Paddeln auf der Sieg" vor einigen Jahren so gut war, möchte ich wieder mit euch auf die Sieg.

Ich habe uns beim Ruderverein Siegburg angemeldet, die mit uns einen Schnupperkurs veranstalten werden. Wir werden in 4er-Ruderbooten untergebracht, mit zusätzlich jeweils einem Profi an Bord. Je nach Anzahl der Teilnehmer, müssen wir leider in Gruppen rudern. Die jeweils andere Gruppe darf sich an Rudermaschinen einstimmen, einfach die Pause genießen oder das anschließende Essen vorbereiten.

Bei schönem Wetter bietet es sich an, auf der angrenzenden Wiese des Rudervereins zu grillen.

Die Kosten betragen voraussichtlich 10,—Euro pro Person fürs Rudern, 2,50 Euro pro Person für die Miete der Wiese und einen kleinen Zuschuss für die jugendlichen Helfer des Rudervereins.

Hier werden Kosten sicherlich wieder vom Verein übernommen.

Ich bitte um baldige Anmeldung bei mir unter der Mail-Adresse [familie.sohni@t-online.de](mailto:familie.sohni@t-online.de)

**Liebe Grüße Marion**