

Langlaufgemeinschaft Sankt Augustin
Geschäftsstelle
Zum Friedenskreuz 7 D-53797 Lohmar



Vereinsnummer der LLG St. Augustin im LVN 30141

Tel. 02246 - 911 647 Mobil 0151-42 42 71 98
Priv 02246 - 915 90 80 oder 02246 - 911 300
info@LLG-St-Augustin.de, www.LLG-St-Augustin.de
www.marathon-und-mehr.de

Lohmar, 21.10.2022

Vereinsnachrichten 39-22

3-seitige VN

Im Oktober sind im Verein:

Bettina Knappe	24 Jahre
Achim Neitzel	22 Jahre
Stefan Grund	18 Jahre
Thorsten Sohni	17 Jahre
Mario Müller	11 Jahre
Sandra Wingen	5 Jahre
Carina Lichtenthäler	2 Jahre



Ein Workout nur für Läufer!

GRATIS PROBE-EVENT!!

Samstag, 19.11.2022
12 Uhr

Funktionelles Krafttraining
Lauftechnik
Verletzungsprävention
Alternative bei schlechtem Wetter

Liebe LLG'ler,
auf ein geplantes Event mit funktionellem
Krafttraining für Läufer aller Leistungsklassen
der



in Siegburg-Zange (Siegdamm 32) am
Samstag, den 19.11. um 12 Uhr möchte ich
hinweisen.

In diesem Zirkeltraining, das speziell für Läufer ist, wird
Muskelkraft, Reaktivkraft und Lauftechnik verbessert, um
langfristig verletzungsfrei zu bleiben und die Laufleistung
zu steigern.

Bei schönem Wetter findet das Training auch draußen
statt. Parkmöglichkeiten sind vorhanden.

Ich selber habe bei der Veranstalterin Luisa Bär schon
ein Power Workout absolviert und es hat mir gutgetan.
Ich weiß, dass einige von Euch bei diversen anderen An-
bietern Funktionstraining zum Ausgleich für das Laufen

Siegdamm 32
53721 Siegburg www.WORKOUTFACTORY.de 0151-7006 6005

absolvieren. Es wäre doch vielleicht schön, wenn wir einmal die Woche ein solches gemeinsam
durchführen könnte.

Was den Termin angeht, können wir dies mit Luisa besprechen. Ich hatte Montag vorgeschla-
gen, denn da kann man nach einem Wettkampf oder einer langen Einheit vom Wochenende
aktive Regeneration betreiben. Aber dies ist erst ein Thema für kommendes Jahr.

Damit jeder weiß, was ihn dann erwarten würde, kommt zum Probe-Event am 19.11. um 12
Uhr. Bei Interesse biete ich zuvor eine kleine Warmlaufrunde von ca. 40-45 min an der Sieg an.
Treffen wäre dann um 11 Uhr. Umkleiden und 1 Dusche sind vorhanden.

Weitere Infos und den aktuellen Kursplan, wenn einer vorher schon mal schnuppern möchte,
findet Ihr unter www.workoutfactory.de Bis dahin, **Birgit**

absolvieren. Es wäre doch vielleicht schön, wenn wir einmal die Woche ein solches gemeinsam
durchführen könnte.

Was den Termin angeht, können wir dies mit Luisa besprechen. Ich hatte Montag vorgeschla-
gen, denn da kann man nach einem Wettkampf oder einer langen Einheit vom Wochenende
aktive Regeneration betreiben. Aber dies ist erst ein Thema für kommendes Jahr.

Damit jeder weiß, was ihn dann erwarten würde, kommt zum Probe-Event am 19.11. um 12
Uhr. Bei Interesse biete ich zuvor eine kleine Warmlaufrunde von ca. 40-45 min an der Sieg an.
Treffen wäre dann um 11 Uhr. Umkleiden und 1 Dusche sind vorhanden.

Weitere Infos und den aktuellen Kursplan, wenn einer vorher schon mal schnuppern möchte,
findet Ihr unter www.workoutfactory.de Bis dahin, **Birgit**

Für die **LLG** am Start:

- 09.10. Essen, Kaiser, Brandt + ein
Damenteam
- 15.10. Schmallenberg, Starck
- 16.10. Refrath, Kaiser
- 16.10. Ddorf-Dburg, Lennartz
- 16.10. Bonn, Tesch, Oberndorfer
- 16.10. St. Wolfgang, Brandt
- 22.10. Köln, Brandt
- 23.10. Solingen, Lennartz
- 30.10. Frankfurt, Kaiser, Trinks
LennartzBi
- 30.10. Remscheid, Montuouri
Kyryon, Mazsits
- 30.10. Thomasberg, Mauruschat
Brandt
- 06.11. Einuhr, Starck, LennartzBi
- 12.11. Seelscheid, Tesch
- 13.11. Athen, Lämmlein
- 13.11. Winterscheid, Kyryon
- 26.11. Bensberg, Lichtenthäler
Welteroth, LennartzBi
- 03.12. Rudolstadt, Mauruschat
- 04.12. Negril/Jamaika, Heidemann

Wer feiert seinen Geburtstag?

- 20.10. Frank Kyryon 56 Jahre
- 20.10. Marion Wiemker 55 Jahre
- 24.10. Kerstin Kuhnke 46 Jahre
- 29.10. Daniela Drose 35 Jahre
- 31.10. Thomas Wiemker 57 J.

Verbilligte Startkarten für:

- 30.10. Frankfurt (2)
- 30.10. Remscheid (2)
- 19.03. Königsforst (12)

info@marathon-und-mehr.de

FALKE ROTHHAARSTEIG MARATHON IM SCHMALLEMBERGER SAUERLAND

Direkt nach 700 m führt die Laufstrecke steil
bergauf zur Böhre. Weiter bergauf über
Siebentanne und Heidkopf erreichen wir auf
Jagdhaus den Rothaarsteig. An der Millionenbank
führt die Strecke weiterhin bergauf zum Großen

Kopf (742 m, km:11,9). Über Zinses-Eck und Böckenfördeplatz geht es bergab nach Latrop. Am
Latrop-Bach entlang geht es dem Ziel Sportplatz in Fleckenberg entgegen.

Diese Streckenbeschreibung der 26 km-Runde konnte **DaniSt** nicht aufhalten oder gar hindern und war eine der knapp 100
Damen auf diesem Kurs, der in Fleckenberg (OT Schmallenberg) begann und endete.

Das Geschehen vor Ort und entlang der Strecke hat sich gegenüber früherer Jahre weiterent-
wickelt und wirkt sehr professionell. Die der Holländer schon seit vielen Jahren mächtig
Gefallen am Sauerland findet, ist auch die Homepage der Veranstaltung in niederländisch zu
finden.

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

- Geschäftsführer: Udo Lohrengel
- Kassierer: Wolfgang Menzel

Volker
Kraus Braun

50. Int. Wolfgangseelauf – Salzkammergut Marathon



Emotionales „Goldenes Jubiläum“: 50 Jahre Faszination Wolfgangseelauf

Gebührend gefeiert wurde ein halbes Jahrhundert Laufen um den Wolfgangsee, der am 26.10.72 zum ersten Mal ausgetragen, damals mit 13 Teilnehmern am Start. Jetzt, zur goldenen Austragung waren es immerhin 4000 aus 35 Nationen. Sie alle genossen den sonnigen Herbsttag in einer großartigen Region des Salzburger Landes. In den 50 Jahren gab es nur 2007 richtige Probleme, als das Wetter jede Menge Schnee bescherte und die Veranstaltung auf der Kippe stand. In dem noch vor Weihnachten erscheinenden Buch „Mehr als ein Lauf“ gehe ich auf diese Episode genauer ein. Und dann war da noch 2020, als das Virus sich durchsetzte.

Beim Staffelmaraathon in Essen, nur wenige Tage zuvor, schwärmte ich von meinem baldigen Besuch am Wolfgangsee und einer hörte besonders gut zu. Am Vortag um die Mittagszeit stand er plötzlich neben mir und strahlte eine unheimliche Zufriedenheit aus, diesen Weg hierhin auf sich genommen zu haben und es sprudelte aus ihm heraus, was er alles schon so angetroffen und vorgefunden hat. **KarstenB** war mit seiner Frau zu einem Kurzurlaub gen Süden aufgebrochen und schreibt dazu:

Für unsere kleine Herbstreise war ein Zwischenstopp am Wolfgangsee geplant. Rasch mal im Laufkalender geschaut und den Marathon rund um den Wolfgangsee gefunden. Da es ja Urlaub ist, muss es eine Veranstaltung für uns beide sein, also auch meine Frau muss mitlaufen oder wandern können. Hier geht das, denn 27 km rund um den See wandern, dass macht meiner Frau auch Spaß.

Ein bisschen laufen wollte ich auch, also am nächsten Tag die 5,2 km Panoramalaufstrecke am See für mich als Sprintstrecke zusätzlich gebucht und natürlich das Weiße Rössel in Sankt Wolfgang. Mehr traditionelles Österreich geht wohl kaum.

Dauerregen am Samstag, wo es 27 km von Sankt Gilgen, Alt-Kanzler Kohls Sommerurlaubsort bis 2001, rund um den See ging. Von erwartetet 500 Teilnehmern, hatten sich gerade mal 140 angemeldet. Wenig, das schlechte Wetter reduzierte dann die tatsächliche Anzahl Wanderer oder Nordic Walker auf rund 120. Bei Dauerregen ging es dann zum Teil recht einsam um den See. Keine einfache Übung 4 Stunden und 24 Minuten einen Schirm zu halten. Die Sportschuhe waren total durchnässt nach dieser langen Wanderung, dank an Udo für das entsorgen der alten Schuhe nach diesem Marsch. Trotzdem war es einfach nur schön auch diese Stimmung am Wolfgangsee zu erleben.

Die 27 km-Läufer und Marathonis müssen ebenfalls um den See und eine kleine feine

starke Steigung meistern. Rund 220 m geht es steil am Falkenstein hoch und runter. Schon bei Walking ist dies unangenehm steil und rutschig. Beim Laufen, gerade bei Nässe nicht einfach.

Am Sonntag ganz anderes Wetter, ein Herbsttraum mit Sonne und einem blau schimmernden See. Fast 20 Grad C. Am besten nackt laufen, so warm war es.

Je nach Lauf 5,2, 10 oder 27/42 km gibt es unterschiedliche Startorte. Per Bus werden die Marathonis an ihren Startort gebracht. Wir, die 5,2 und 10 km Läufer kommen/fahren per Schiff an den Start.





Bei meinen 5,2 km Speedlauf wird das Feld in 3 Zielgeschwindigkeiten unterteilt, so dass jeder einen perfekten Laufgenuss erlebt. Die Strecke ist ein Traum, über Holzstege geht es am Wolfgangsee vorbei von Strobl nach Sankt Wolfgang zum Weißen Rössel, wo dann auch das Ziel wartet. Ein kleiner fieser Anstieg von 35 m plus nochmals 30 Höhenmeter müssen auf dieser Kurzdistanz absolviert werden, so dass die besten meist 16-17 Minuten brauchen. Bei mir waren es 26 Minuten, nach 27 km am Vortag war das für mich in Ordnung. Platz 7 M45 hätte etwas besser sein können. Hier am Wolfgangsee kommen Naturliebhaber auf ihre Kosten. Jede Sekunde ein toller anderer Blick, so dass man beim Laufen „alles vergisst“.

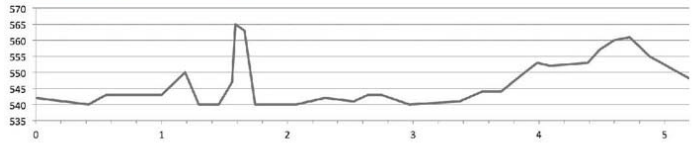


VERPFLEGUNG
Leitungswasser, Tee, Gatorade-Isodrink, Bananen, Äpfel und Brot werden an bis zu elf Labestellen ausgegeben. Hinweis: Um die Umwelt zu schützen, bitten wir die leeren Becher in die großen Behälter zu werfen, die jeweils bei bzw. nach der Labe platziert sind.

Labestelle	42,195 km	27 km	10 km	5,2 km
GH Rega	6,6			
Schwarzenbach	12,2			
St. Wolfgang	15,3			
Ried	18,3	3,0		
Fürberg	21,6	6,3		
St. Gilgen	24,5	9,2		
GH Gamsjäger	28,6	13,3		
Gschwendt	32,3	17,0		
Strobl	36,8	21,5	4,5	
Schwarzenbach	39,2	24	7	
St. Wolfgang	42,195	27	10	5,2

Für Spitzenzeiten sind die Strecken natürlich nichts, aber etwas für Laufgenießer, besonders lobenswert die tolle Stimmung an den Ziel- und Startorten. Wirklich außergewöhnlich und eine Reise wert. Übrigens gefällt mir persönlich Sankt Wolfgang besser, denn Sankt Gilgen, wo Kohl urlaubte, wirkte verlässener. Karsten

Höhenprofil 5,2-km-Panoramalauf



Schnelle und windgeschützte Strecken über 5km und 10km. Auf den schnellen Wendepunktstrecken des Klassikers im Königsforst werden bereits seit über 50 Jahren Wettkämpfe ausgetragen. Beim RHL kann man sich über auf 5 km und 10 km austoben. Beide Strecken sind leicht wellig, DLV-vermessen und bestenlistenfähig. Der feste Naturboden ist bei jedem Wetter bestens präpariert und der Rennweg frisch asphaltiert. Also die beste Gelegenheit, auf persönliche Jahres-Bestzeit.

Traumwetter beim 36. Refrather Herbstlauf im Königsforst Die Stimmung an diesem goldenen Oktobersonntag war einfach prächtig beim traditionellen Herbstklassiker des TV Refrath running team. Die 300er-Meldemarke wurde doch noch überschritten. Wo es schnell zugeht, da ist Klaus2 nicht weit und schreibt: Klein, aber fein. So könnte man diesen Lauf kurz umschreiben. Es war herrlich durch diesen Königsforst Herbstwald zu laufen. Aber so flach, wie ich die Strecke in Erinnerung hatte, war sie dann doch nicht. Man merkt es kaum, aber es geht doch streckenweise rauf und runter. Trotzdem, ich wollte meine Zeit von 2019 verbessern und das ist mir auch gelungen. Hätte es AK Siegerehrungen gegeben wäre das oberste Treppchen meins gewesen. So waren dann die Siegerehrungen, die hier auf abgesägten Baumstämmen durchgeführt wurden, den Gesamt-Erstplatzierten vorbehalten. Jochen, der Veranstalter, war sehr engagiert mit seinem Megaphon unterwegs und hielt die Stimmung hoch. Leider war die Zahl der Teilnehmer geringer als 2019, was sehr schade ist. Wahrscheinlich haben der gleichzeitig in Bonn stattfindende 3-Brückenlauf und die derzeitige Situation damit zu tun, denn die Veranstaltung selbst ist doch sehr nett gemacht. Auch lädt der schöne Herbstwald dazu ein, noch ein paar Kilometer nach dem Rennen dranzuhängen. Damit ist die Reihe meiner Marathon-Vorbereitungsrennen beendet. Nächste und letzte Station für dieses Jahr in 2 Wochen: Frankfurt.

