



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

Augustin

Lohmar, 10.05.2023

## Vereinsnachrichten 20-23

3 Seiten



Weit über 1.600 Laufwillige wollten bei der 41. Austragung dabei sein, 1541 konnten letztlich im Ziel verzeichnet werden.

Darunter waren **Achim und StefanM** über 10 km, **Ilse und**

Im Mai sind im Verein:

Helmut Maatz	27 Jahre
Frank Steinhauer	26 Jahre
Marion Wiemker-Schn.	12 Jahre
Thomas Wiemker	12 Jahre
Martin Paffrath	9 Jahre
Suha von Martial	6 Jahre
Stefan Kaulbach	3 Jahre
Maria Remenyuk	2 Jahre

**Katrin** im HM und **Jörg und Daniela** als 10 km Walker.

Ilse war wiederum in ihrer AK erfolgreich und wurde u.a. mit einem, die Haushaltskasse unterstützenden Brötchengutschein, geehrt.

Bunt waberten Läuferstangen durch das gelbe Meer aus Rapsblüten und sorgten für optische und riechende Eindrücke. Das Intensive ist nicht jedermanns Sache! Der 1. Mai wird ja auch gerne als Tag der Arbeit bezeichnet. Während viele nach laaanger Nacht den Tag durchhängen oder gar verpennen, herrscht in und um Mendig rege läuferische Betriebsamkeit, die die lange Corona-Pause endgültig vergessen lässt.

**Ilse, ist ein Mendig-Fan, schreibt:**

*Am ersten Mai zog es mich in die schöne Eifel, Meine Tochter Sylvia und ihr Mann Adam waren zu Besuch und gemeinsam wollten wir uns ein wenig sportlich betätigen. Udo hatte keine Mühe gescheut, um noch sehr kurzfristig Startplätze*

Für die **LLG** am Start:

- 01.05. Mendig, Hartnack, Mazsits, Neitzel, Heidemann, Ilse
- 06.05. Vettelhoven, Lennartz, Gerkum
- 13.05. Schönberg, BrandtK
- 14.05. Berlin, Lennartz, Starck, Gerkum
- 14.05. Windhagen, Mauruschat
- 20.05. Luxembourg, Lennartz, Schnitzler
- 21.05. Basel, BrandtK
- 29.05. Ormont, BrandtK
- 07.06. Bonn, BrandtK
- 15.06. Beuel, 3 Teams
- 17.06. Ahrweiler, BrandtK, Krause
- 18.06. Leverkusen, Mazsits
- 24.06. Hennef, Kyriion, Wilms
- 12.08. Berlin, 2 Teams
- 24.09. Berlin, Kaiser, Heidemann
- 01.10. Köln. Ilse x3. Mazsits

Wer feiert seinen Geburtstag?

- 14.05. Ulrike Steeger 62 Jahre
- 21.05. Danica Montuori 51 Jahre

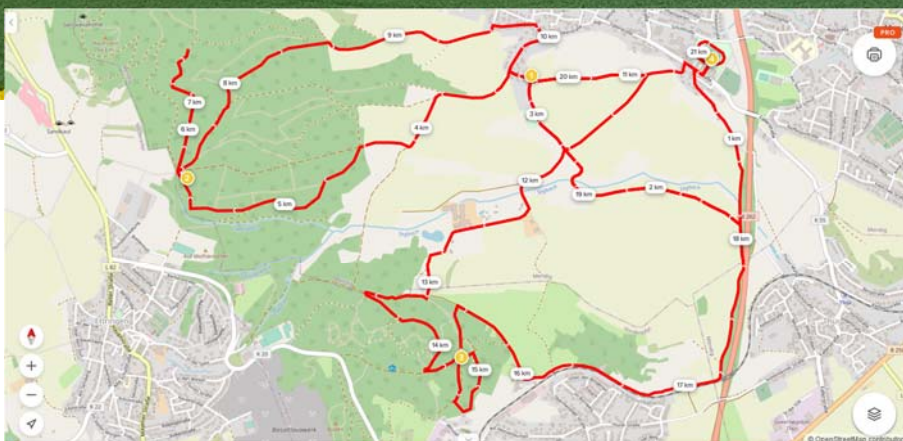
**25.05.**  
**Karsten**  
**Brandt**  
**50 Jahre**

- 07.06. Wolfgang Menzel 68 Jahre
- 09.06. Bernd Nitsche 65 Jahre
- 10.06. Wolfram Hohaus 86 Jahre
- 11.06. Rainer Kuck 59 Jahre
- 11.06. Uwe Niederprüm 56 Jahre
- 12.06. Mario Müller 47 Jahre

zu organisieren. Vor dem Start holten wir noch unsere Brote bei Lohners ab. Eine tolle Idee für den Startbeutel: jeder Teilnehmer erhält ein frisches Brot, so ist die Grundversorgung für die Woche schon mal gesichert. Das Wetter war herrlich: sonnig mit ein paar Wolken, viele

do Lohrengel  
Wolfgang Menzel

Veranstaltungswart:  
Klaus Braun





nette Leute am Start, so dass das Einlaufen wieder recht kurz aber umso vergnüglicher wurde. Um 10 Uhr fiel der Startschuss. Wir hatten uns in der Nähe von Gisele und Katrin platziert. Doch den beiden jungen Leuten und der flotten Gisele konnte ich schon auf den ersten Kilometern nicht folgen. Ich lief mein Tempo, machte



unterwegs noch ein paar Fotos von der herrlichen Landschaft: Zwischen den saftig grünen Wiesen und Wäldern überall gelb leuchtender Raps. Ein Fest für die Sinne. Wald- und Feldstücke wechselten sich ab. Ein herrlicher Frühlingstag. Die Strecke war recht hügelig, zwar keine steilen Anstiege, aber Kleinvieh macht auch Mist und so zeigte meine Uhr am Ende gut 400 HöM. Am letzten Berg war dann auch nur noch Gehen angesagt, bevor es dann zum Zieleinlauf ging. Dort traf ich dann die anderen auch wieder. Gemeinsam ging es noch in die Halle zu Bier und Kuchen, wo wir auch noch auf Daniela und Jörg trafen. Nach der Stärkung und der Siegerehrung ging es schwer bepackt mit Broten, Bröt-

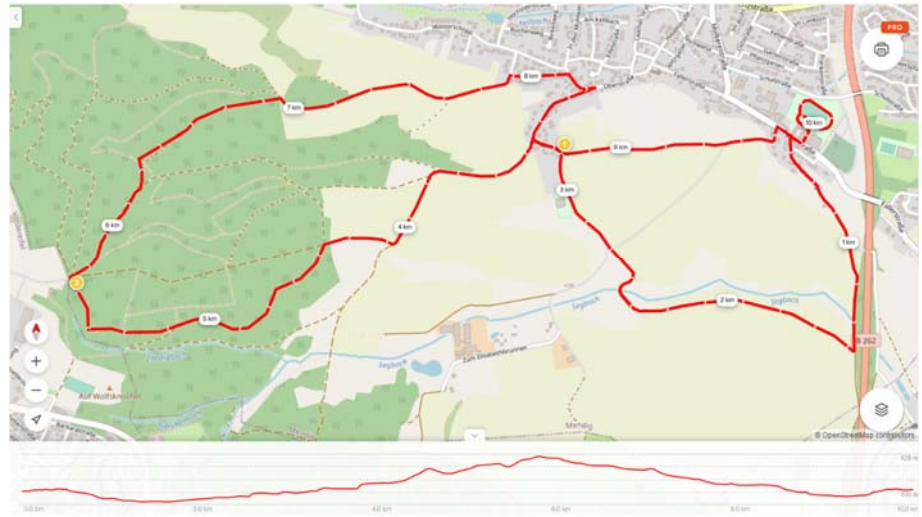
chen (für die AK-Gewinner), Duschzeug (bei der Verlosung gewonnen) wieder nach Hause. Ein guter Ertrag und ein schöner Lauf am Feiertag.

**10 km-Achim schreibt:**

Das war eine Punktlandung. Mendig ist mit einem Lauffest zu vergleichen. Viele Möglichkeiten sich mit anderen Begeisterten zu messen. Über Bambini Läufe, Walking, 5 km, 10 km bis zum Marathon; alles wird unter tollen Rahmenbedingungen geboten.

Ich hatte mich für die 10 km entschieden; vom Streckenprofil heißt das 5 km hoch und dann wieder 5 km runter, verbunden mit schönsten Aussichten. Zum Ziel hatte ich mir unter 60 min gesetzt; war mir jedoch nicht sicher ob's klappt. 59:59.05 waren es am Ende.

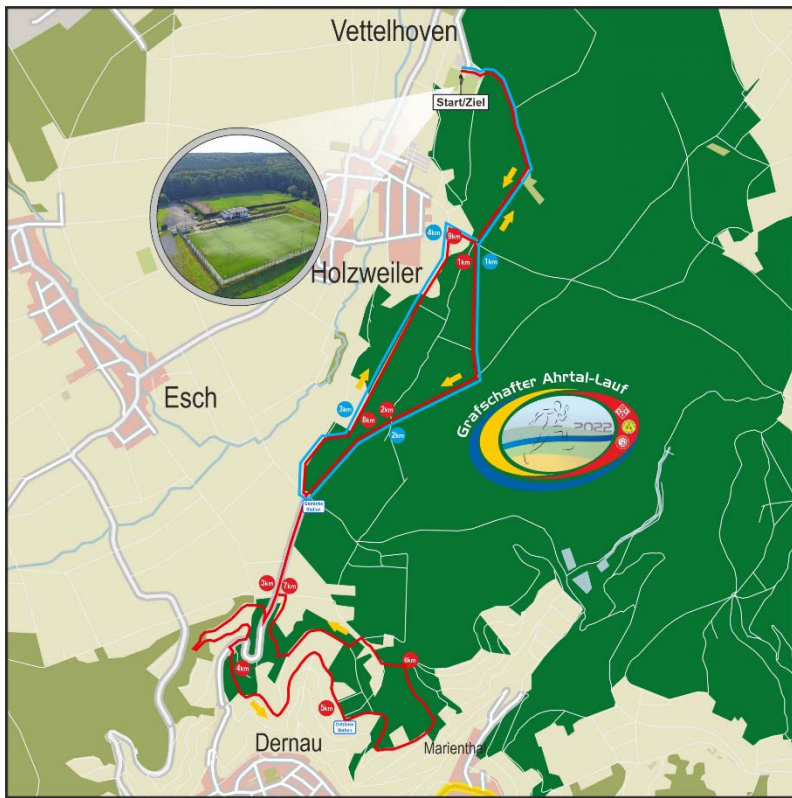
Ausdauernd sind nicht nur die LäuferInnen, auch Probleme der Zeitangaben halten sich hartnäckig. Dabei ist die Vorgabe des Regelwerks (IWR) hierin eindeutig. Unter Technische Regeln (TR 19), auf Seite 109 der IWR heißt es: TR 19.24.5 Für alle Läufe sind alle nicht mit Null endenden Zeiten auf die **nächsthöhere ganze Sekunde** aufzurunden (z.B. ist 2:09:44,3 Stunden mit 2:09:45 Stunden) und so zu erfassen. Es folgt die Anmerkung: Die offizielle Zeit ist die Zeit, die zwischen dem Startschuss aus dem Startrevolver (oder dem synchronisierten Startsignal) und dem Erreichen der Ziellinie durch den Läufer/Geher (Bruttozeit) vergangen ist. Die Zeit, die vom Überqueren der Startlinie bis zum Erreichen der Ziellinie vergangen ist (Nettozeit), kann diesem bekannt gegeben werden, wird aber nicht als offizielle Zeit berücksichtigt.



**Verbilligte Startkarten für:**

04.06. Neunk-Sschr	(3)
11.06. Duisburg	(1)
18.06. Leverkusen	(5)
18.06. Aldenhoven	(2)
18.06. Windeck	(1)
24.06. Hennef	(9)
22.09. Vettelschoß	(2)
01.10. Köln	(4)
15.10. Essen	(11)
29.10. Frankfurt	(2)
29.10. Remscheid	(9)

[info@marathon-und-mehr.de](mailto:info@marathon-und-mehr.de)



## 2. Graftschafter Ahrtal-Lauf – ein lohnenswertes Samstag-nachmittagsvergnügen

Samstag, der 6. Mai,

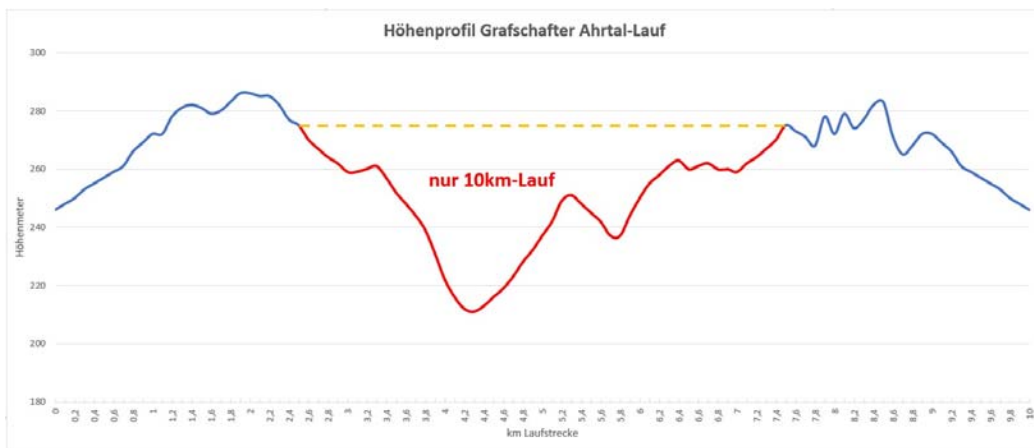
2. Graftschafter Ahrtal-Lauf veranstaltet von der Graftschafter Spvgg in Zusammenarbeit mit den Lauftreffs der Vereine SV Dernau und SV Hönningen.

Grund sind die Folgen der Flutkatastrophe an der Ahr, die es den dort ansässigen Vereinen zurzeit nicht ermöglichen, Sportveranstaltungen durchzuführen. Aus diesem Grund hat sich der Lauftreff Graftschaft überlegt, eine gemeinsame Veranstaltung mit den Ahr-Vereinen durchzuführen und eine Strecke anzubieten, die in der Graftschaft startet und durchs Ahrtal führt. Diese bietet trotz der großen Schäden, die die Flut im Ahrtal angerichtet hat, immer noch tolle Ausblicke ins Ahrtal. Sie zeigt aber auch deutlich das Ausmaß der Katastrophe. Die Erlöse des Laufs gehen in gleichen Teilen an die drei beteiligten Vereine SV Dernau, SV Hönningen und Graftschafter SV.

Grund genug für mich die gut 30 Minuten Autofahrt bis Vettelhoven in Angriff zu nehmen. Parken direkt am Sportplatz bei Start und Ziel. Startgeld 10,- Euro ohne Nachmeldegebühr! Die Kuchentheke günstig und nur selbstgemachtes. 15 Uhr Start von 5 und 10 km.



Die kurze Streckenbeschreibung des Starters war erheiternd und so machte es nichts, dass es erstmal bergan ging. Nach 2,5 km bogen die 5-km-Läufer ab und wir liefen eine Schleife mit Blick auf Dernau durch Raps- und Weinfelder. Bis km 4 bergab und dann in Wellen wieder hoch. Über dem Ort Esch bedrohlich dunkle Wolken, doch der leichte Regen, der nach 40 Minuten runterkam, war angenehm.



Ich konnte auf dem letzten Kilometer noch eine Frau überholen und erreichte nach 10 km mit gut 180 Höhenmetern als 9. Frau und 1. der W 55 das Ziel. **Ralf** hatte als 3. der M 50 47:16 geschafft.

Am umfangreichen Zielverpflegungsstand (Melonen, Orangen, Äpfel, Bananen, Gummibärchen, Lakritz, Waffeln, Schokokuchen, Wasser, Isogetränk) tauschten wir uns über unsere Erlebnisse aus und dann

schnell zum Wagen, den jetzt regnete es richtig.

Fazit: Hier war ich nicht das letzte Mal: Kurze Anreise, wunderschöne abwechslungsreiche und mit Weitsichten versehene Strecke, nette und unkomplizierte Organisation, für Leib und Wohl wird reichlich gesorgt. **Bile**