



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, 15.09.2023

## Vereinsnachrichten 39-23

3 Seiten

### Das AHR TAL



Nunmehr steht fest, dass unser Vereinsausflug in diesem Jahr am **Sonntag, den 22. Oktober** stattfinden wird.

Unser Veranstaltungswart teilt ferner mit, dass man sich gerne noch dafür entscheiden kann (sollte man einen der anderen T. ausgewählt haben) und bittet um Rückmeldung

entweder über <https://doodle.com/meeting/participate/id/aO80q3Eb/vote> oder per E-Mail an: [privat@klaus-braun.com](mailto:privat@klaus-braun.com)

Im September sind im Verein:

**Birgit Lennartz + noch 12 Gründungmitglieder 30 J.**

Rüdiger Hötger	23 Jahre
Olaf Kucher	21 Jahre
<b>Anne Gerlach</b>	<b>20 Jahre</b>
Waldemar Böttcher	12 Jahre
Peter Scholl	5 Jahre
Klaus Schnitzler	2 Jahre
Danica Montuori	2 Jahre
Katrin H.	2 Jahre
Stefan Mazsits	1 Jahr
Frank Karge	1 Jahr

Für die **LLG** am Start:

- 26.08. Altenahr, Lennartz, Drose, Hartnack, Mauruschat, Ilse
- 27.08. Köln, Menzel, Lennartz, Starck
- 31.08. GL, Tesch
- 02.09. Bleialf, BrandtK
- 03.09. Willich, BrandtK
- 07.09. GL, Tesch
- 17.09. Köln, Montuori, Mazsits, Lennartz, BrandtK, Paffrath Krause
- 22.09. Vettelschoss, Tesch
- 24.09. Berlin, Kaiser, Heidemann
- 01.10. Köln, Ilsex3, Mazsits, Lennartz, Krause, Brandt, Paffrath, Link, Schnitzler, GerkumR, Mauruschat, Trinks
- 15.10. Bonn, Tesch, Oberndorfer Krause, Remenyuk, Link
- 15.10. Essen, Lämmlein
- 15.10. Refrath, Lennartz, Montuori
- 15.10. Lago d'Orta, BrandtK

Gutes Wetter, gute Stimmung, flotte Runde mit Gabi, Klaus3, Ilse Danica, Johannes, Birgit v.r. an einem Dienstagabend um 18.45 h

Bereits um 17 h treffen sich stets die LäuferInnen, die es etwas zügiger lieben. Hier mit Klaus1 und Dirk. Nina und Jason trainierten im Wald ihre Ausdauer u. auf dem Parkplatz ihre Fitness.



Zu spät oder der Zeit voraus. Dieser weißbärtige „Streckenposten“ fiel uns bei der Siegrunde auf. Wir hielten an und er hatte nix gegen ein Foto.



Geschäftsführer: Udo Lohrengel  
Kassierer: Wolfgang Menzel

Veranstaltungswart: Klaus Braun

Wer feiert seinen Geburtstag?

25.09. Jürgen Steimel	68 Jahre
25.09. Dagmar Klandt	59 Jahre
27.09. Norbert Dzialas	59 Jahre
28.09. Hans-Jörg Kuck	62 Jahre
28.09. Jörg Hartnack	49 Jahre
30.09. Achim Neitzel	59 Jahre

Verbilligte Startkarten für:

22.09. Vettelschoß	(1)
01.10. Köln	(--)
15.10. Essen	(7)
15.10. Refrath	(8)
29.10. Frankfurt	(1)
17.03. Bensberg	(16)

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



# Selbstläufer Altenahr

Am 28.08.23 hieß es nunmehr zum 11. Mal an der oberhalb von Altenahr gelegenen Martinshütte wieder, die Landschaft laufend erleben, dort wo sich das Ahrtal von seiner schönsten und wildesten

Seite zeigt. Beim Panoramalauf rund um die Burg Are gilt es, den idyllisch gelegenen Weinort mit seiner eindrucksvollen Burgruine auf verschiedenen langen Strecken zu umrunden.

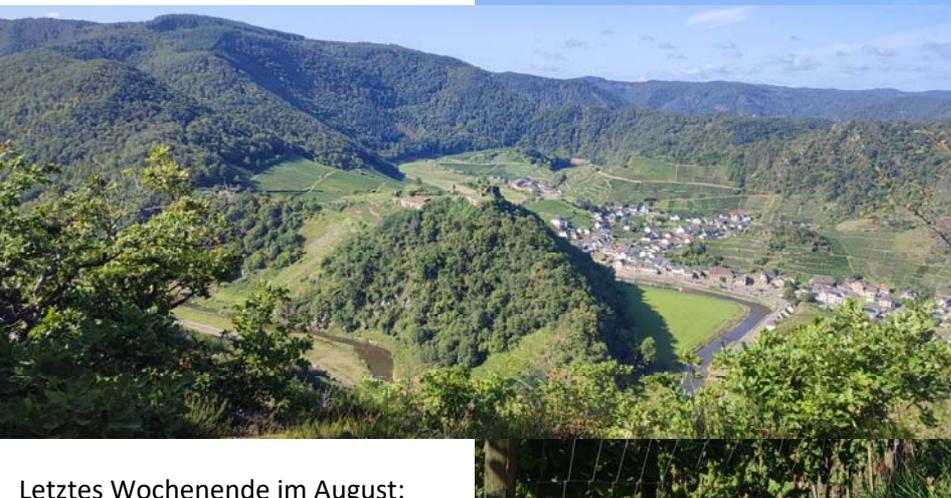
09.30 gehen alle gemeinsam auf ihre Strecken, ca.19, ca. 35, ca. 54 km. Höhenmeter sind reichlich im Angebot.

Ilse, Birgit, DanielaD, Sabine, Dirk und Jörg wollten es wissen und hatten dann für den Rest des Tages nix anderes vor.

Wenn dann LäuferInnen weite Anfahrtswege in Kauf nehmen und auch in den Benelux-Ländern großes Interesse besteht muss es dafür Gründe geben, denn das Angebot im Sommer an traillastigen Kursen ist groß. Die Selbstläufer haben sich längst durchgesetzt und einen guten Ruf.



Ilse's Begeisterung liest sich so:



Letztes Wochenende im August:

Zeit für den Panoramalauf um die Burg Are:

Zum vierten Mal nahm ich daran teil, denn es ist für mich einer der schönsten Läufe in der Region: Ein landschaftlich wunderbarer Lauf: er verläuft teilweise über den Rotweinwanderweg, immer durch die Weinberge, daneben schöne abwechslungsreiche Waldstrecken, ein ständiges Auf und Ab, also insgesamt ein Fest für alle Sinne. Darüber hinaus und vielleicht noch wichtiger: eine sehr nette, familiäre Atmosphäre, die die Selbstläufer Altenahr unter der Leitung von Eule Frings da immer zaubern: Liebevolle Begrüßung am

Start und bei der ersten Runde um die Hütte, freundlichste Menschen



Martinshütte Altenahr - 3 km Rotweinwanderweg - 6 km Mayschoß - 9 km Schwedenkopf - 11 km Dernau - 13 km Rech - 17 km Campingplatz Mayschoß - 19 km Rotweinwanderweg - 21 km Reimerzhoven - 22 km Langfigtal - 25 km Jugendherrberge - 27 km Altenburg - 28 km Kreuzberg - 29 km Vischelatal - 31 km Bergstation ehem. Seilbahn Altenahr - 33 km Martinshütte

an den Verpflegungsstationen, wo man gerne auch ein paar Minuten länger verweilt und

## Die Strecken

K19 (mittelschwer 650 HöM), K 35 (schwer 1.100 HöM) K54 (sehr schwer 1.750 HöM) sind landschaftlich sehr schöne (Panorama)-Laufstrecken mit längeren bergauf und bergab Passagen, kurzen, aber knackigen Anstiegen, aber auch längeren, flachen Abschnitten, führen vorbei an den landschaftlichen Highlights in der Umgebung von Altenahr, nutzen Teile des bekannten Rotweinwanderweges, des Ahr-Wanderweges, führen über den Schwedenkopf bis oberhalb von Dernau (K35), machen eine Schleife zur Saffenburg (K54) und erklimmen das Dach des Ahrgebirges, den Steinerberg (K54). Die längeren Laufstrecken (vor allem der K54) führen nicht nur über herrliche Wanderwege, sondern nutzen auch längere, anspruchsvolle „Single-Tracks“.

es sich bei Getränken, Obst, Käse, Kartoffeln, Broten etc. gut gehen lässt. Jeder wird angefeuert, egal auf welcher Strecke er unterwegs ist. Auch in diesem Jahr war ich wieder auf der mittleren Distanz

mit ca. 35 km und 1200 Höhenmeter unterwegs. 2 Wochen nach dem Mauerweg fehlte mir der Mut für die lange Strecke. Ein traumhafter Tag: Die Sonne schien, anfangs auch noch nicht zu große Hitze (die kam erst nachher in den Bergen). Ich versuchte den Lauf zu genießen, was mir im Wesentlichen auch gelang.... Bis auf kleinere Missgeschicke: Bei km 6 den Autoschlüssel verloren aber in den Steinen wiedergefunden, bei Km 12 und 18 den Weg nicht sofort gefunden, auf nachfolgenden Läufer gewartet und dann gemeinsam gelaufen, mehrere Steine im Schuh entfernt, Handy abgeschmiert, so dass ich keine Bilder mehr machen konnte. Aber sonst lief es ok. Den letzten Berg habe ich gehend genommen – bei der Begleitung von Chris Fröhlich, der ein kleines Tief hatte. So hatte ich aber Kraft und Muße die letzte Schleife, über die ich im letzten Jahr noch schrecklich geflucht habe, zu genießen und dann ins Ziel einzulaufen. Dort war die Siegerehrung schon vorbei und ich saß noch sehr nett mit **Jörg, Daniela, Anja, Gina, André** im Ziel bei Bier, Kuchen und Sekt. Ein wirklich schöner Tag. Und vielleicht traue ich mich im nächsten Jahr doch auf die lange Strecke.



Panoramalauf rund um die Burg Are 2023 von 19 km **Dirk:**

Ich bin in Altenahr das erste Mal gestartet und mir ist die familiäre Atmosphäre am Start aufgefallen. Viele kannten sich und der Organisator hat es sich nicht nehmen lassen, vorher ein paar Worte an die Läufergemeinschaft zu richten, erfrischend authentisch, was zur guten Stimmung beigetragen hat. Ich hatte mich für die kür-



zeste Distanz entschieden, was



aber immerhin 19km mit 700 Höhenmetern entsprach. Auf dem Rücken hatte ich meinen Trinkrucksack dabei. Zum Glück war es an dem Tag nicht ganz so heiß. Optimal ist das im Wettkampf trotzdem nicht, aber auf das Stehenbleiben und eigenen Becher füllen hatte ich auch keine Lust. So hieß es zumindest in der Ausschreibung. Das Highlight ist die Strecke an sich: tolles Panorama, Weinberge, technische Downhills, Single-trails, Auf und Ab und nur wenig Asphalt - ein waschechter Traillauf also. Am Ende war ich ziemlich kaputt und musste bergauf gehen. Als Birgit hinter mir in Sichtweite auftauchte, wurde der Ehrgeiz in mir wieder geweckt und ich kam insgesamt als 22. ins Ziel. Ich komme bestimmt noch mal wieder, vielleicht dann zum Wandern.

