



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, 12.10.2023

3 Seiten

## Vereinsnachrichten 44-23



Im Vorfeld des 49. Berlin Marathons lag eine Menge an Spannung in der Luft. Einerseits von der positiven Seite, da sich zum einzigen deutschen Marathon Majors-Event wieder ein bärenstarkes Elitefeld angekündigt hatte und sich unter deutschen TopmarathonläuferInnen buchstäblich ein Showdown um die Olympia-Startplätze abzeichnete, andererseits hatte jedoch die Klimaaktivistenbewegung "Letzte Generation"

Störabsichten zum Marathonwochenende angekündigt.



Dass letzteres glücklicherweise nicht gelang, lag neben der verstärkten Präsenz der Berliner Polizei - diese nahm 8 Aktivisten am Startbereich an der Straße des 17. Juni fest, die sich kurz vor dem Marathonstart festkleben wollten - sicherlich auch an der Einsicht auf Aktivistenseite, da keine weiteren Störfälle bekannt wurden. Zum Startzeitpunkt hing der Berliner Himmel über dem Tiergarten voller Wolken und die Temperaturen waren mit 14 Grad sehr

angenehm. Dabei sollte es jedoch nicht bleiben, da nach 10 Uhr - zu diesem Zeitpunkt war erst die Hälfte der Marathonläufer überhaupt gestartet - öffnete sich die Wolkendecke und die Sonne erwärmte die Luft schnell in Richtung 20 Grad.

Viel wärmer als knapp über 20 Grad wurde es glücklicherweise jedoch nicht, so dass alle Teilnehmer vertretbare Bedingungen hatten. Ob die Rahmenbedingungen für **KlausK** gut oder super waren beschreibt er hier:

*Bonn, Köln, Frankfurt Marathons sind eine Sache. Berlin ist dagegen die Spitze der Laufereignisse wegen der schieren Größe des Veranstaltungsgeländes, den enormen Sicherheitsvorkehrungen, den zig Zehntausenden Läufern (48000)*

*und Besuchern aus 156 Ländern. Das erste Highlight ist am Samstag die Startunterlagen auf der Messe abzuholen. Dazu hat man die Expo am früheren "Zentralflughafen Tempelhof" eingerichtet. Allein die Gelegenheit diesen alten ehemaligen DDR Flughafen mal von allen Seiten zu sehen ist schon ein Erlebnis.*

### Im Oktober sind im Verein:

Bettina Knappe	25 Jahre
Achim Neitzel	23 Jahre
Stefan Grund	19 Jahre
Thorsten Sohni	18 Jahre
Mario Müller	12 Jahre
Sandra Wingen	6 Jahre
Carina Lichtenthäler	3 Jahre
Claudia Meyer-Brandl	1 Jahr

### Für die LLG am Start:

- 24.09. Berlin, Kaiser
- 24.09. Erfstadt, Lennartz
- 30.09. Bonn, Hartnack, Lennartz
- 01.10. Köln, Ilsex3, Lennartz, Link Krause, Brandt, GerkumR Mauruschat, Oberndorfer Hartzsch,
- 07.10. Eupen, Lennartz
- 15.10. Bonn, Tesch, Oberndorfer Krause, Remenyuk, Link
- 15.10. Essen, Lämmlein, Schnitzler
- 15.10. Refrath, Lennartz, Montuori
- 15.10. Lago d'Orta, BrandtK
- 28.10. Grafschaft, Link, Paffrath
- 29.10. Remscheid, Montuori
- 29.10. Frankfurt, Trinks, Brandt, Tesch, Mazsits, Lennartz
- 29.10. Thomasberg, Hartnack, Ilse Drose, Mauruschat
- 29.10. Altendorf, Link, Paffrath
- 29.10. Remscheid, Montuori, Kyriion
- 01.11. Waldniel, Lennartz
- 04.11. Einruhr, Hartzsch, Starck, GerkumR, Krause, Ilse

### Wer feiert seinen Geburtstag?

16.10.

**I l s e**  
**Schmitz**  
**60**  
**Jahre**

- 17.10. Heinz Günther 79 Jahre
- 20.10. Frank Kyriion 57 Jahre
- 20.10. Marion Wiemker 56 Jahre

### Verbilligte Startkarten für:

17.03. Bensberg (11)

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

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

Geschäftsführer: Udo Lohrengel  
Kassierer: Wolfgang Menzel



Eine hervorragende Organisation sorgte dafür, dass es am Lauftag bei den Sicherheitskontrollen und der Gepäckabgabe zurück voranging. Lediglich für den Gang zum Start musste man 15-20 Minuten einplanen. Der Start ist ziemlich emotional wohlwissend, dass hier die Spitze der weltbesten Läufer anwesend ist. Für mich ging's um 9:40 los. Zunächst in 5:45er pace bis km 10. Dann war sie auf einmal da. Das Mädels, etwa 30, mit der bunten Sonnenbrille und den 2 Zöpfen: Meine pacemakerin! Sie zog langsam an mir vorbei und wie sich herausstellte, lief sie genau meine geplanten 5:20er pace. Also habe ich mich drangehängt. Das alles lief wunderbar bis Km 26, als sich der heftige Altersunterschied doch bemerkbar machte. Also musste ich sie schweren Herzens ziehen lassen und kam mit 4:04 (122./556 AK65) ins Ziel, was natürlich unter meinen Träumen von -3:56 (Bonn) lag. Aber siehe da, im Ziel habe ich sie doch wiedergesehen und hab mich bei ihr herzlich für's pacemaking bedankt. Simone heißt sie und ist aus New York. Ein Selfie hat sie mit mir gemacht. Meine Kopie habe ich schon 📱. Vielleicht sollte ich mal den New York Marathon auf meine Bucket Liste setzen....

Vom halben Tag hervorragendem, schnellen Sightseeing gäb's noch viel zu schreiben, würde hier aber zu weit führen. Eine Woche sollte man für diese großartige Stadt dafür sicher einplanen. Empfehlenswert: "B&B Hotel Potsdamer Platz". Heißt so, ist aber 1km davon entfernt, Übernachtung €125+€10 für Frühstück.



## Vereinsausflug 2023



Auf der letzten Jahreshauptversammlung wurde eine Wanderung im Ahrtal vorgeschlagen und fand eine mehrheitliche Zustimmung. Nun ist es in Kürze soweit!

Start/Treffpunkt: So 22.10. um 12:00 Uhr am Bahnhof Rech, Am Herrenberg 1, 53506 Rech

Leider ist auf Grund der Gegebenheiten eine Anfahrt mit öffentlichen Verkehrsmitteln noch nicht wieder möglich. Daher müssen wir mit dem eigenen PKW anreisen. Es wäre schön, wenn sich einige Fahrgemeinschaften bilden würden!

Die Fahrzeit beträgt mit dem PKW für die Meisten ca. 45 Min. Eine Parkmöglichkeit wäre z.B. der Parkplatz an der Ahrblume Rech, Burgwiese 5, 53506 Rech.

Ich kann leider nicht sagen, ob die Parkplätze nutzbar sind! Das sehen wir dann erst vor Ort.

Bereits nach einer ersten geschafften Etappe von ca. 5 Kilometern, werden wir Einkehren und schauen, ob wir mit leckerem Kaffee und Kuchen, einem kleinen Weinchen oder einem anderen Kaltgetränk etwas für unser leibliches Wohl tun können.

Anschließend folgt ein etwas längeres Wanderstück von 6 Kilometern, auf dem wir - bei hoffentlich schönem Wetter - tolle Aussichten genießen können.

Gegen 17 Uhr sollten wir dann unsere Zielgastronomie erreichen, die uns mit gutem Essen verwöhnt und wo wir gemächlich den Nachmittag/Abend ausklingen lassen können. **KlausB**



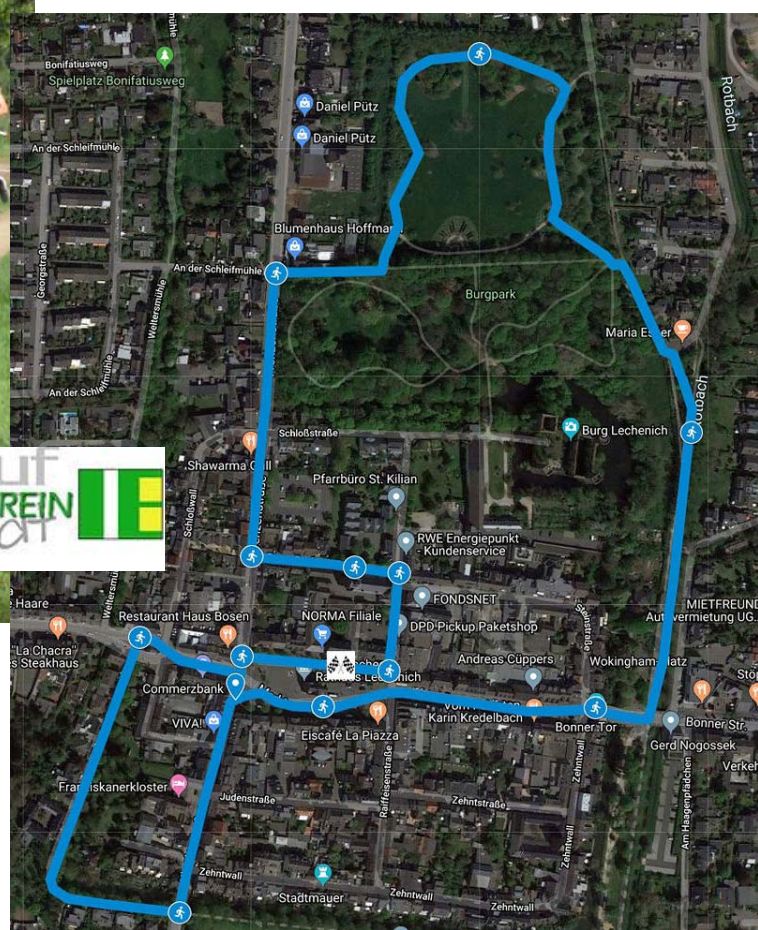


## Schnapschuss vom Parkrun in Bonn am 30.09.23

Ein Tag vor dem Köln-Marathon kamen ca. 80 LäuferInnen in der Rheinaue zusammen, um einen welligen 5 km-Rundkurs (2 Rd.) abzulaufen.

Ein friedliches, völlig unaufgeregtes und geradezu entspanntes Laufvergnügen. Ohne Startnummer, mit abgestuften Ehrgeiz sehen wir an der Startlinie von r. **Daniela, Jörg und Birgit**. Hinten, unsichtbar

Udo



12. Austragung bei sonnigen Bedingungen mit Kinderläufen und 5 und 10 km. Allein 425 Kinder sorgten für Stimmung, besonders unter den zahlreichen Eltern und Großeltern. Zentrum war wieder der Lechenicher Marktplatz mit zahlreichen Ständen, wo alles fast gratis (gegen Spende) zu bekommen war. 1800 waren insgesamt in Laufschuhen unterwegs. **Birgit** hatte sich die 4 Runden á 2,5 km auf dem verrückten Kurs vorgenommen und lief nur knapp über 47 min einem W55-Sieg entgegen.



## Schnapschuss aus Hennef

Letzten Sonntagmorgen in Hennef trafen sich die leistungsfähigen „Trailer“ zu ihrem laufenden Frührschoppen.

V.I. **Thorsten, Olaf, Burkhard, Norbert, Klaus1, Grit, Stephan und Christian**