



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, 20.10.2023

2 Seiten

Vereinsnachrichten 45-23

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:

- 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, Schnitzler
15.10. Refrath, Lennartz, Montuori
15.10. Lago d'Orta, BrandtK
21.10. Köln, Oberndorfer
22.10. Duisburg, Hartzsch, Lennartz
28.10. Grafschaft, Link, Paffrath
29.10. Remscheid, Montuori, Kyriion
29.10. Frankfurt, Trinks, Brandt,
Tesch, Mazsits, Lennartz
29.10. Thomasberg, Hartnack, Ilse
Drose, Mauruschat, Longeric
29.10. Altendorf, Link, Paffrath
29.10. Remscheid, Montuori, Kyriion
05.11. Waldniel, Lennartz
04.11. Einruhr, Hartzsch, Starck,
GerkumR, Krause, Ilse
12.11. Düsseldorf, Lämmlein

Wer feiert seinen Geburtstag?

- 17.10. Heinz Günther 79 Jahre
20.10. Frank Kyriion 57 Jahre
20.10. Marion Wiemker 56 Jahre
24.10. Kerstin Kuhnke 47 Jahre
29.10. Daniela Drose 36 Jahre
31.10. Thomas Wiemker 58 J.
01.11. Gisela Buslei 63 Jahre

Verbilligte Startkarten für:

- 17.03. Bensberg (11)
info@marathon-und-mehr.de

Veranstaltungswart:
Klaus Braun

Mit **MatthiasALBERT** begrüßen wir ein neues Vereinsmitglied in der LLG. Dieses markante Gesicht kann schon auf mehr als 100 Wettkämpfe, in zum Teil ganz besonderen Regionen, zurückblicken.

Seine Marathonkarriere begann beim Siebengebirgsmarathon und mit diesem welligen Kurs wuchs sein Interesse an Rauf und Runter und gipfelte im Zermatt-Marathon und weiteren Alpenmarathons. Für oben hat er ein Faible, denn auch Gleitschirmfliegen sowie Skifahren und Wandern gehören zu seiner Freizeitgestaltung.

Matthias läuft in der M60 und ist in Menden zu Hause. So kann man ihn sicher auch montags und mittwochs an der Siegrunde antreffen

Auch **MarionLONGERICH** gehört seit einigen Tagen zur Familie der LLG St.

Augustin.

Ebenfalls in Menden zu Hause und in der W55 unterwegs.

Marion hat schon einiges an läuferischer Erfahrung und Ende Oktober wird sie diese in Thomasberg beim Drachenlauf auf die Strecke bringen.

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

Geschäftsführer: Udo Lohrengel
Kassierer: Wolfgang Menzel

„Hol dir die Krone, sei König oder Königin für einen Tag auf unseren 5 Strava-Segmenten.“



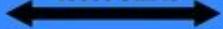
48.
Ostbelgien

Eupener Talsperrenlauf Tour du barrage d' Eupen Stuwdamloop van Eupen

Einzelstarts - 14,9 km
Départs en solo - 14,9 km



10sec Starts



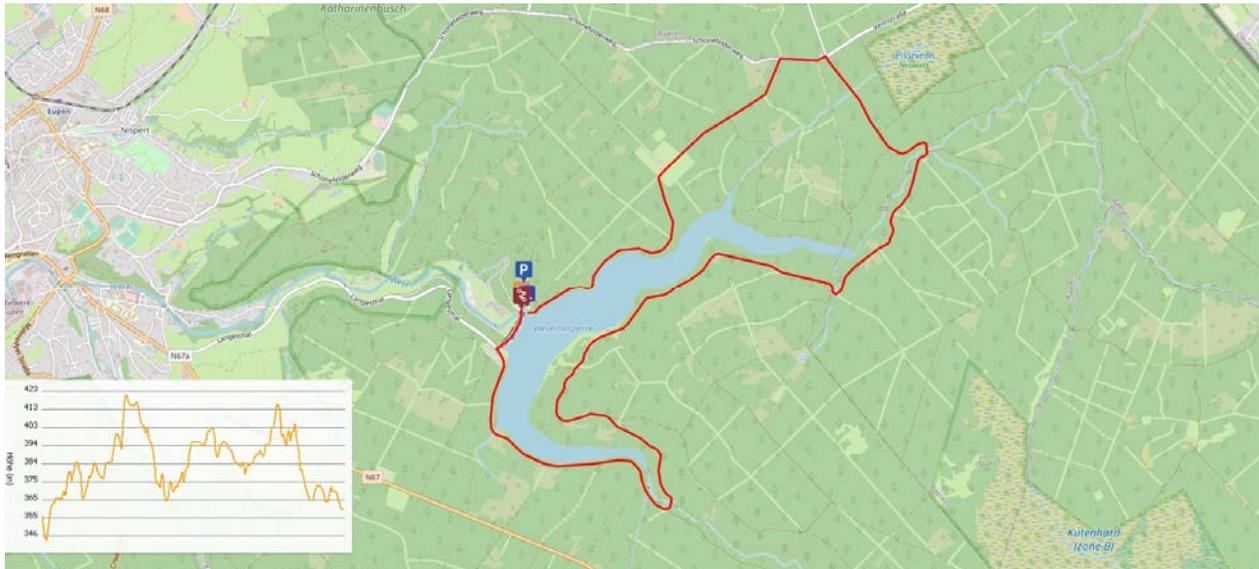
CHALLENGE LA MEUSE



7/10/2023
INFOS: WWW.LACEUPEN.BE

48. Lauf Rund um die Wesertalsperre in Eupen/BEL

Wesertalsperre, da denkt man eher an Niedersachsen - ich speziell an Holzminden, da meine Mutter von dort stammt. Aber diese Wesertalsperre befindet sich in Belgien bei Eupen. Durch Zufall erfuhr ich im Internet



davon, da eine Vereinskollegin dies gelikt hatte. Ich sah mir die Veranstaltung im Internet an und war begeistert: 14,9 km leicht wellig - krumme Strecke, also kein Zeitdruck, Einzelstart alle 10 Sekunden - kein Gedränge am Start, befestigte Wege - überwiegend Asphalt.

Sehr günstiges Startgeld von 8,- Euro und Bezahlung vor Ort. Da war ich dabei, meldete mich an und erhielt ein paar Tage vor dem Lauf eine sehr nette Email, mit allen Informationen zur Anreise, Parken, Strecke, Veranstaltungsverlauf. So machte ich mich am Samstag, den 14.10., gegen 11 Uhr auf in Richtung Aachen.

Nach der Grenze schon mal Reiskuchen gekauft und um 12.30 Uhr war ich auf dem Parkplatz der Wesertalsperre. Beim Einlaufen die letzten Kilometer der Strecke angeschaut und gesehen, dass es von 12-14 km fast nur bergab ging.

14:13:50 Uhr war mein Start, gut 80 LäuferInnen waren also schon vor mir und die gleiche Anzahl sollte noch hinter mir starten. Schnell fand ich mein Tempo und konnte meine Linie laufen. Jeder Kilometer war ausgeschildert. Ab und an wurde man überholt und überholte. Es war ein herrlicher warmer Herbsttag und der Wind an einigen Stellen kühlte angenehm. Nach 1:16.32 h mit drei gleichen 5er-Abschnitten erreichte ich wieder das Ziel. Ich landete mit meiner Zeit auf Platz 76. Von 156 TeilnehmerInnen, doch die Ergebnisliste wies auch eine AgeGraded-Liste auf und hier stand ich auf Platz 13.



Wer einen familiären und landschaftlich schönen Lauf ohne Stress beim Start und auf der Laufstrecke sucht, dem sei dieser Lauf sehr empfohlen. **BiLe**