



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, 27.10.2023

## Vereinsnachrichten 47-23

2 Seiten

Mit **Sylvia und Adam HOCHSTUHL** begrüßen wir zwei neue Vereinsmitglieder in der LLG

Auf einer fulminanten Ballettgrundlage wuchs eine rasante Ausdauerkarriere, die sie sowohl in unserer Region, wie auch im alpinen Raum schon über Jahre zur Freude ihres Mannes Adam und natürlich auch ihrer „laufenden“ Mutter Ilse, zum Besten gab und gibt.

Zu ihrer sportlichen Vita gehört aber der Zwischenschritt in Inline-Skates in Berlin und Köln auf der Strecke gewesen zu sein. Und auch die Oberkörpermuskulatur wurde geschult und ist vom Klettern geprägt, was sie in Hallen und am echten Fels trainiert hat.

„Als mein Mann und ich 2019 als Zuschauer beim Berlin-Marathon meine Mutter angefeuert haben, war Adam inspiriert und hat sich in den Kopf gesetzt: *Nächstes Jahr laufe ich auch einen Marathon.* Meine Motivation hielt sich zunächst in Grenzen, was sich aber nach dem ersten Monat Lauftraining schlagartig änderte. Mittlerweile sind es mindestens 10 Wettkämpfe geworden, wobei der Gemeinschaftslauf „Rund um Wolfach“ etwas Besonderes war.

Über 10 km bin ich bei 48:15, über HM bei 1:53 und im Marathon bei 4:16 h in Köln angekommen, wo ich auch meinen 1. Marathon absolvierte.

Der Mauerweglauf in diesem Jahr war sicher der interessanteste Wettkampf und mein schönster wohl der Stuibenrun in AUT.

Wenn ich nicht laufe sitze ich gerne auf dem Rennrad, MTB, unternehme Skitouren bzw. Splitboardtouren, Snowboarden. Auch das Wandern und Bergsteigen im Hochgebirge hat es mir angetan und besonders überall dort, wo es Kichererbsencurry gibt.

Auch Adam ist ein 93er Baujahr und begann sein Leben in Waldshut.

Das sportliche Vorleben war eher dem Fußball gewidmet und erst während des Studiums wurde gelegentliches Laufen ein neuer sportlicher Begleiter. *Als wir Ilse bei der Laufarbeit in Berlin bewunderten reife der Entschluss in mir, mich alsbald so dem geordneten Training zu widmen, dass am Ende ein Marathon möglich sein sollte.*

Der gelang dann auch in Köln. Zwischenzeitlich sind über 10 km 41:31, 1:48 im HM und 3:44 h im Marathon mein Handicap. Mit meiner Frau und der LLG war ich beim Mauerlauf und war wohl das interessante bisher. Aber auch den StuibenRun fand ich toll.

Den Radsport betreibe ich parallel sowie Kraftsport und Skifahren (Abfahrt u. Touren). Aber auch Wandern, Bergsteigen und Hochtouren stehen auf der Speisekarte in Sachen Freizeitgestaltung, wenn dann hernach ein Erdinger Alkoholfrei oder ein Paulaner Spezi locken.



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

Geschäftsführer: Udo Lohrengel  
Kassierer: Wolfgang Menzel

### Im November sind im Verein:

Walter Müller	30 Jahre
Arnold Pietras	27 Jahre
Harry Berggold	27 Jahre
Jörg Schmidt	26 Jahre
Katja Ratte	24 Jahre
Antje Kucher	20 Jahre
Natalie Mücke	16 Jahre
Jörg Holzschneider	15 Jahre
Ulrike Steeger	11 Jahre
Frank Roland	8 Jahre
Marco Welteroth	3 Jahre
Ralf Gerkum	1 Jahr

### Für die LLG am Start:

- 15.10. Essen, Schnitzler
- 15.10. Refrath, Lennartz, Montuori
- 21.10. Köln, Oberndorfer
- 22.10. Duisburg, Hartzsch, Lennartz
- 28.10. Grafschaft, Link, Paffrath
- 29.10. Remscheid, Montuori, Kyrión
- 29.10. Frankfurt, Trinks, Brandt, Tesch, Mazsits, Lennartz
- 29.10. Thomasberg, Hartnack, Ilse Drose, Mauruschat, Longerich
- 29.10. Altendorf, Link, Paffrath
- 29.10. Remscheid, Montuori, Kyrión
- 05.11. Waldniel, Lennartz
- 05.11. Einruhr, Hartzsch, Starck, GerkumR, Krause, Ilse
- 12.11. Düsseldorf, Lämmlein
- 18.11. Essen, Lennartz
- 03.12. Mondorf, Nitsche, Maatz Lichtenthäler
- 17.03. Bensbera. Lämmlein. Obern-

### Wer feiert seinen Geburtstag?

- 29.10. Daniela Drose 36 Jahre
- 31.10. Thomas Wiemker 58 J.
- 01.11. Gisela Buslei 63 Jahre
- 02.11. Natalie Mücke 32 Jahre

02.11.

**Stefan Kaulbach**  
**60 Jahre**

- 06.11. Sven Becker 52 Jahre

### Verbilligte Startkarten für:

- 17.03. Bensberg (11)
- 14.04. Bonn (90)

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



Auf den sonst üblichen HM haben die Veranstalter verzichtet, denn so kurz nach dem Kölner HM am 1.10. hätte es nur wenig Interesse gegeben. Und so wurden die 5 und 10 gut angenommen. Zusätzlich wurden die 5 km Meisterschaften des LVN eingebunden, die immerhin 230 StarterInnen anzogen. Die Strecke ist nur zu geringem Teil asphaltiert aber nicht weniger schnell, was die erzielten Zeiten in der Spitze zum Ausdruck bringen. Für 5 wie für 10 ist es eine Wendepunktstrecke, die bei angemessener Renneinteilung auf dem Rückweg deutlich schneller ist. Der Vormittag war überwiegend von Nässe geprägt, aber das gute Wegenetz bildet keine Pfützen und bleibt schnell.



Zunächst gab sich Birgit auf der 5 km-Distanz die Sporen und war zufrieden mit Verlauf und Ergebnis. Dann kam Danicas mit Spannung erwarteter Auftritt über 10 km, denn im Training zeichnete sich schon ab, dass eine Zeit von klar unter 60 min drin sein könnte/ muss. Birgit lief die Strecke mit und sorgte für angemessenes Tempo, was mit einer Pace von 5:46 min/km erfolgreich und klar unter 60 endete. So ein Ergebnis macht Lust und Mut für den nächsten Schritt und der könnte Halbmarathon heißen.



Mit erhöhten Aufwand für Werbung und Präsentation konnte der neue Chef des Marathon um den Baldeneysee, Roland Döhrn, auch eine Steigerung der Teilnehmerzahlen verbu-

Die 62. Auflage wird in Teilen ein neues Start- und Zielgesicht bekommen, da das Regattahaus wohl aus Renovierungsgründen nicht zur Verfügung steht.

chen. Deutlich über 1.400 Anmeldungen sorgten für 1.350 Zieleinläufe. Der älteste Marathon in GER hat viel zu bieten. Gegend, im Grünen, geteert, flach, schnell, verkehrsfrei, nahtlose Organisation, toller Zieleinlauf, ordentliche Moderation und eigentlich alles, was tatsächlich für die Durchführung eines sportlichen Events vonnöten ist. Oft funktioniert es auch mit dem Wetter ganz gut, auch wenn der Herbst dieses Mal mit herbstlichen, aber noch tragbaren Bedingungen aufwartete. Unter den deutlich über 500 Starter

Innen im Marathon war auch **Klaus3.** Franz musste nach Sturz passen.



	Zeit	Geschwindigkeit	Gesamt	M/W-Platz	AK-Platz
Halbmarathon 1. Hälfte	1:57:57	5:35 min/km	288	241	1
Halbmarathon 2. Hälfte	2:10:13	6:10 min/km	335	267	2
Netto	4:07:38	5:52 min/km	321	262	2
Brutto	4:08:10	5:52 min/km	321	262	2

  

Zwischenzeiten						
	Tageszeit	Brutto	Netto	Abschnitt	Geschwindigkeit	Gesamt
Start	10:00:33	00:32				309
Halbmarathon	11:57:57	1:57:57	1:57:25	1:57:25	5:33 min/km	288
Ziel	14:08:10	4:08:10	4:07:38	2:10:13	6:10 min/km	321