



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, 17.05.2024

3 Seiten

## Vereinsnachrichten 21-24

### BREITSCHEIDER NACHT

\*\*\* 4. Mai 2024 \*\*\*

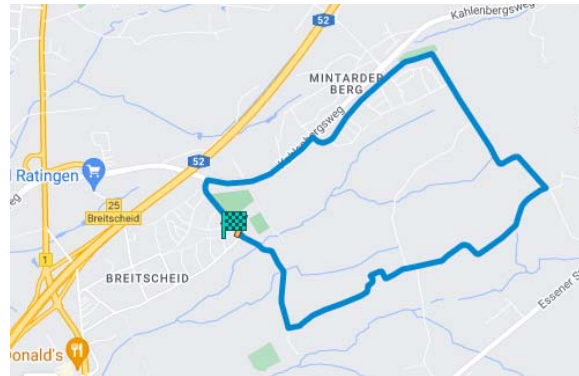
Die 30. Nacht startet für die 10er um 18.15 Uhr und mit dabei ist **Franz**, der auch auf den kürzeren Distanzen zu den bundesweit Schnellsten zählt.

Auffällig, dass es den ganzen Tag trocken und friedlich

war. Das änderte sich mit dem Startschuss und Starkregen machte die LäuferInnen flott, denn die ca. 100 LäuferInnen waren nicht langsamer unterwegs als 2023. Die Strecke ist offiziell vermessen und bestenlistenreif.

#### Franz schreibt:

Nachdem ich morgens noch 12 km gewalkt bin, stand ich dann um 18.15 am Start in Ratingen-Breitscheid. Es hatte gerade fest angefangen zu regnen, aber die wellige 5-km-Runde durch die Felder war auf Asphalt gut zu laufen. Wollte 5-er Schnitt laufen und auch konstant so gewesen und nach 49:56 als AK-Sieger ins Ziel.



05.05.2024  
Olympiastadion Berlin

#### Im Mai sind im Verein:

Helmut Maatz	28 Jahre
Frank Steinhauer	27 Jahre
<b>Martin Paffrath</b>	<b>10 Jahre</b>
Suha von Martial	7 Jahre
Stefan Kaulbach	4 Jahre
Maria Remnyuk	3 Jahre

#### Für die LLG am Start:

- 04.05. Ratingen, Lämmlein
- 05.05. Berlin, Starck, GerkumR
- 05.05. Köln, Oberndörfer
- 09.05. Sinzig, Lennartz
- 12.05. Windhagen, Lennartz
- 18.05. Karlovy Vary, Kaiser
- 18.05. Kalterherberg, Lennartz
- 25.05. Rennsteig, Ilse, Lennartz  
Hartzsch
- 25.05. Brühl, Montuori
- 26.05. Köln, BrandtZ+K
- 26.05. Neunkirchen, Labonde
- 02.06. Lennestadt, Lennartz
- 06.06. Solingen, Lennartz
- 09.06. Windeck, Lennartz
- 16.06. Leverkusen, Nitsche,  
Lennartz, Montuori
- 22.06. Hennef, Lennartz
- 17.08. Berlin, Mauerweglauf,  
2 Teams
- 06.10. Köln, Montuori, Mauruschat



11.500, 3000 mehr als 2023 und dabei 2 x LLG mit **Dani und Ralf**.

43. Austragung und wer schon länger läuft weiß, dass es bis 1990 immer 25 waren auf dem Weg zum Marathon.

Also in die Jahre gekommen, aber immer noch attraktiv, um eine 2-3 stündige Sightseeing-Tour, vorbei an vielen

#### Wer feiert seinen Geburtstag?

21.05. Danica Montuori	52 Jahre
22.05. Matthias Albert	62 Jahre
25.05. Karsten Brandt	51 Jahre
07.06. Wolfgang Menzel	69 Jahre
09.06. Bernd Nitsche	66 Jahre
10.06. Wolfram Hohaus	87 Jahre
11.06. Rainer kuck	40 Jahre
11.06. Uwe Niederprüm	57 Jahre

#### Verbilligte Startkarten für:

26.05. Köln	(2)
09.06. Windeck	(2)
16.06. Leverkusen	(1)
22.06. Hennef	(6)
08.09. Münster	(3)
06.10. Köln	(7)
27.10. Frankfurt	(9)

[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

Veranstaltungswart:  
Ralf Gerkum

Sehenswürdigkeiten der Stadt, in großer Gemeinschaft Gleichgesinnter zu absolvieren. Vor dem Olympia-Stadion wird gestartet und drinnen, auf der blauen Bahn finden die 25 km ihr Ende.

Dazwischen liegen gut zu laufende flache 25 km, auf breiten Straßen, die man mit Laufprofis (Laufen, Essen, Schlafen) bis zum Gelegenheitsläufer aller Güteklassen zurücklegen darf, wodurch es ein Lauffest mit eben jenem verbindenden Charakter ist, den die Ausdauersportarten leisten können.

Ralf schaffte es (trotz schlafloser Nacht) zum Start und ins Ziel, aber Dani musste aus gesundheitlichen Gründen auf einen Start verzichten.



AM 05. MAI 2024

# VOGELSANGER MAILAUF 2024



## 13. Austragung in Köln-Vogelsang

Eine von der Bürgervereinigung des Ortes organisierte Laufveranstaltung mit allerlei ca.

Angaben, was aber an der Beliebtheit nichts ausrichtet.

4 Runden á ca. 2,5 km und **MartinO** war dabei.

Der OT steht an der Strecke, hilft mit, bereitet vor und nach, ist begeistert, bietet an, verpflegt – macht einfach Freude, dort zu laufen. Da kann man vernachlässigen, dass es kaum Parkplätze für Autos gibt.



**46. Murrelauf am 09.05.24 in Sinzig-Westum** an einem sonnigen Vatertag mit 440 TeilnehmerInnen.

Neben den Männern, 34, machten sich aber auch 10 Frauen, also ein Viertel des Feldes, auf den wunderschönen Halbmarathonkurs, der seinesgleichen sucht. Birgit war gerne dabei und gewann ihre AK

## DienstagLaufVergnügen am Rothenbach

