



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

Lohmar, 05.07.2022

## Vereinsnachrichten 27-22

2-seitige VN



Im Juli sind im Verein:

Thomas Schmitz	18 Jahre
Manfred Licharz	12 Jahre
<b>Christine Staskiewicz</b>	<b>10 Jahre</b>
Simone Jennewein	1 Jahr
Sabine Link	1 Jahr

Für die **LLG** am Start:

- 19.06. Mörschied, LennartzBi
- 25.06. Hennef, Kyrión, Mauruschat  
Kaiser, M, LennartzBi  
Montuori
- 25.06. Düsseldorf, Lämmlein
- 02.07. Rheinbach, LennartzBi, Kay-  
mer, Köder
- 03.07. Köln-Porz, Oberndörfer,  
Tesch
- 03.07. Pitztal, Schnitzler
- 06.08. Köln-Nippes, Oberndörfer
- 14.08. Monschau, Steeger
- 18.08. Bergisch-G. Oberndörfer  
Zink
- 25.08. GL, Zink
- 27.08. Altenahr, Drose, Hartnack
- 21.08. Zermatt, Mauruschat
- 01.09. GL Zink
- 18.09. Köln, Oberndörfer
- 18.09. Kopenhagen, Heidemann
- 25.09. Blankenheim, LennartzBi
- 02.10. Köln, Starck, Mauruschat,  
Ilse+2, Lichtenthäler, Welte-  
roth, Hartnack, Drose, Kaiser  
Oberndörfer
- 30.10. Frankfurt, Heidemann, Kaiser  
Trinks

Wer feiert seinen Geburtstag?

06.07. Helmut Maatz	75 Jahre
11.07. Martin Paffrath	53 Jahre
<b>15.07.</b>	
<b>Tillmann Stock</b>	
<b>60 Jahre</b>	

wohl Spritsparend mit dem  
Fahrrad anreisen. Ist kürzer und  
schneller für mich.

Das Wochenende nach Fronleichnam sollte heiß werden. Zu Hause hängt man dann eh nur rum. Also fuhren Udo und ich Samstagnachmittag mit eingeschalteter Klimaanlage Richtung Idar-Oberstein in das Örtchen Mörschied, wo der Start zum Hunsrücktrail über 25 km erfolgen sollte. Wir kamen gegen 18 Uhr in Mörschied an, parkten am Sportlerheim und fuhren zum Abendessen zu einem ca. 3 km entfernt liegenden Restaurant. Hier bekamen wir schon die Schwierigkeiten der morgigen Strecke zu spüren. Auf dem Hinweg durch den Wald über Schotterwege, zurück über die Straße mit einem heftigen Anstieg am Ende.

Doch so etwas war zu erwarten und so machte sich Birgit am Sonntag um 9 Uhr mit 60 anderen LäuferInnen auf eine 25 km lange Runde überwiegend auf dem Hunsrücksteig verlaufend. Es war alles dabei: Wiese, Waldwege, Schotter, Wurzelpfade, nicht sichtbare Wege, also immer den Flatterbändern nach, hoch und runter, aber zum Glück viel Schatten und vier Verpflegungsstationen unterwegs. Nach 2:48 h erreichte Birgit als 4. Frau und Siegerin der W 55 das Ziel. Als Siegerpreis gab es ein Glas Honig. Udo hatte derweil die Höhen und Tiefen des Hunsrück per Rad erkundet.



Auch wenn der Aufwand und die Fahrt von fast 2 Stunden recht groß erscheint, es hat sich wie immer gelohnt. Neue Eindrücke, eine traumhafte Strecke, ein in Erinnerung bleibendes Wochenende.

Nächsten Samstag wird die Anreise dann etwas kürzer: Europalauf Hennef. Hier werde ich dann



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

Geschäftsführer: Udo Lohrengel  
Kassierer: Wolfgang Menzel

Veranstaltungswart:  
Klaus Braun



## Über den Lauf:

Start & Ziel ist das Vabali am Menzelsee in Düsseldorf.

Start für alle Läufer & Walker ist um **5:18 Uhr**.

*Zusammen mit euch starten wir mit dem ersten Sonnenstrahl auf die 5 oder 10km Strecke. Es handelt sich bei der Strecke um einen Rundkurs der 5,5km lang ist. 11km-Läufer laufen somit zwei Runden.*

Und wer war dabei, wer kanns, **der Franz:**

Bin den Mittsommer-Lauf in Düsseldorf gelaufen.  
Nette Veranstaltung, Wetter super, Strecke flach und, na ja, klarer AK Sieg vor meinem Freund Georg.  
Zeit für 11,4 km war 52:50, Gesamt 13 von 104.

### Verbilligte Startkarten für:

02.10. Köln	(14)
09.10. Essen	(3/2/1)
16.10. Refrath	(12)
30.10. Frankfurt	(-)

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