



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, 22.06.2023

## Vereinsnachrichten 27-23

2 Seiten

**LLG St. Augustin**

**Aktuelles (VN, Berichte und Ergebnisse)**

- 22.06.23 - Aktuelle Ergebnisse und Alle Ergebnisse seit 08/2018 (.xlsx)
- 20.06.23 - Vereinsnachrichten 2023 (VN 26)
- 20.06.23 - Was war vor 10 Jahren lauffersich bei uns los...?
- 24.05.23 - Zum 50. Geburtstag von Karsten

Ergebnisse, VN, Berichte, Fotos... aus früheren Jahren findet Ihr im Archiv, unter Vereinsleben und in der Bildergalerie

**Aktuelle VN:**

**Termine Volks-/Straßen-/Bahnläufe:**  
(\* Rund um Köln/Bonn/Hennef/Siegburg/St. Augustin \*)

- 24.06.23 - Le Petit Medoc KW-Oberdollendorf 3,65 - 11 km
- 24.06.23 - Eurolauf Hennef 1/3,6/10/21,1 km
- 24.06.23 - Traillauf Eifelborn 9/17 km
- 02.07.23 - Sommerlauf LVN Porz 1/5/10/16,1 km
- 09.07.23 - AHRUIS-Lauf Ahrweiler 10 km

Weitere Termine findet Ihr hier:

- Laufen im Rheinland < @ Joe Körbe, Bonn >
- LVN Veranstaltungskalender < @ Ulf >

**Laufwetter Rheinland**  
Donnerstag, 22.6.2023  
28° 28°  
Vormittag Nachmittags  
donnerwetter.de

**Erfahrungsberichte "Rund um's Laufen":**

Weitere Infos zum Laufsport unter [www.marathon-und-mehr.de](http://www.marathon-und-mehr.de)

**Im Juli sind im Verein:**

Thomas1 Schmitz	19 Jahre
Manfred Licharz	13 Jahre
Christine Staskiewicz	11 Jahre
Simone Jennewein	2 Jahre
Sabine Link	2 Jahre

**Für die LLG am Start:**

07.06. Bonn, BrandtK
08.06. Tenerife, Mauruschat
11.06. Waxweiler, Lennartz
11.06. Aachen, Drose, Hartnack
15.06. Marienheide, Lennartz
16.06. Geislar, Lennartz
17.06. Ahrweiler, Krause, Link Lennartz
18.06. Leverkusen, Mazsits, Nitsche
24.06. Hennef, Kyrión, Wilms, Montuori, Heidemann, Lennartz, Menzel
02.07. Köln, Oberndörfer
06.08. Siegburg, Nitsche
12.08. Berlin, 2 Teams
24.08. Bergisch Gladbach, Tesch
31.08. GL, Tesch
07.09. GL, Tesch
22.09. Vettelschoss, Tesch
24.09. Berlin, Kaiser, Heidemann
01.10. Köln, Ilsex3, Mazsits, Lennartz, Krause, Brandt
15.10. Bonn, Tesch

**Wer feiert seinen Geburtstag?**

25.06. Suha von Martial	63 Jahre
26.06. Harry Putz	64 Jahre
28.06. Marion Sohni	53 Jahre
29.06. Jörg Schmidt	57 Jahre
29.06. Frank Steinhauer	57 Jahre
30.06. Dagmar Müller-L.	55 Jahre
06.07. Helmut Maatz	76 Jahre
11.07. Martin Paffrath	54 Jahre

**Verbilligte Startkarten für:**

22.09. Vettelschoß	(2)
01.10. Köln	(1)
15.10. Essen	(11)
15.10. Refrath	(13)
29.10. Frankfurt	(2)
29.10. Remscheid	(7)

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

Mitglieder der LLG und Interessierte an unseren Seiten im Netz, nutzen seit Jahren die Vorzüge aktueller und zuverlässiger Wetterdaten im Hinblick auf Training, Wettkampf und sonstiger Ausflüge. Nun hat Donnerwetter.de die Wetterdaten noch läuferspezifischer aufbereitet und stellt diese, mit vertretbarem Vorlauf, zur Verfügung. Oben rechts, den braunen Kasten „Laufwetter Rheinland“ anklicken und Du findest Hilfestellung, auch in Bekleidungsfragen. Donnerwetter.de stellt zur Verfügung und **Olaf** hat es für uns alle nutzbar implementiert. Derzeit „heißen“ Dank.

**BONNER NACHT 2023 LAUF** am 07.06. über 3,3, 6,6 und 10 km. Unter den 583 männlichen Zieleinläufern war auch **Karsten**, der zum Start nur kurz von der einen auf die andere Rheinseite wechseln musste, um dann im Freizeitpark Rheinaue 3 Runden zu absolvieren. Es gibt 2 Starttermine, um 19.30 und 21 h, je nach Fähigkeiten.

Es war die 12. Auflage für die sich um die 1600 TeilnehmerInnen entschieden und die leicht wellige Runde in den Abendstunden bei herrlichem Wetter abliefen.

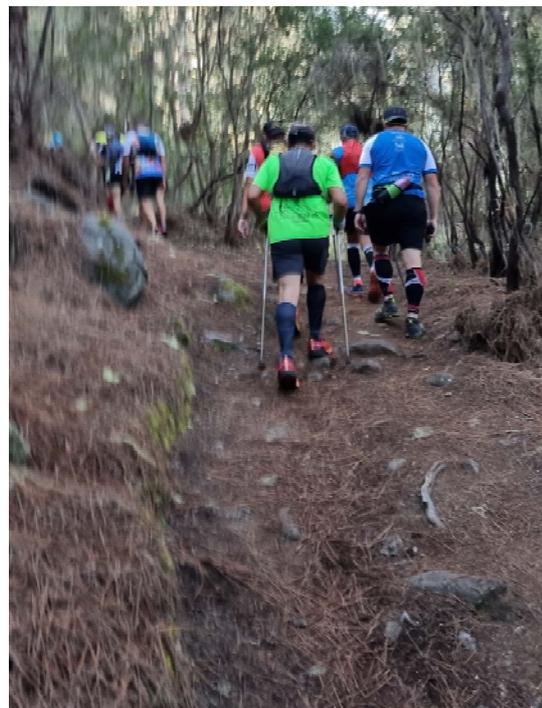
**TENERIFE BLUETRAIL MEDIA**

Vom Tenerife Bluetrail Media am 08.06.23 berichtet **Dirk**

Dieses Jahr durfte ich erneut die Geduld meiner Familie strapazieren, um an einer Laufveranstaltung im Sommerurlaub teilzunehmen. Teneriffa war das Ziel. Direkt am Anreisetag mussten wir nach 4,5h Flug mit dem Mietwagen noch 1,5h über die Insel gurken, um meine Startnummer abzuholen. Gegen 21:30 Uhr im Hotel musste ich mir dann noch Sicherheitsnadeln organisieren. Am nächsten Morgen klingelte 5:35 Uhr der Wecker, um pünktlich am Start zu sein. Frühstück gab es um diese Zeit natürlich auch noch nicht, so dass wir unser mitgebrachtes Müsli gegessen haben. Der Weg zum Start ließ keine Zweifel wofür ich mich da angemeldet hatte: ein Traillauf im Gebirge. Start war auf ca. 1000müNN und die ersten 10 km ging es eigentlich nur bergauf. Zwischen den Bäumen war es angenehm kühl und so konnte



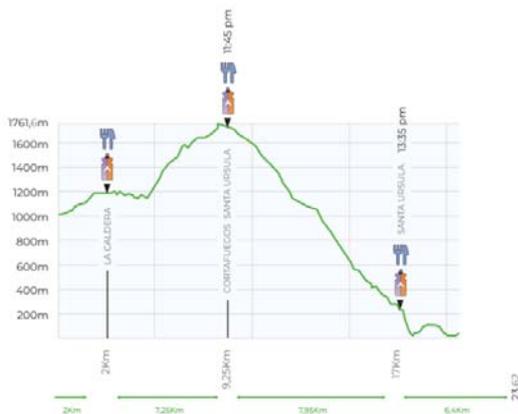
ich Platz um Platz gutmachen. Ich wäre wahrscheinlich noch viel schneller am Anfang gewesen, hätten sich nicht so viele Staus gebildet. 800 Teilnehmer waren einfach zu viele für die schmalen Pfade. Oben auf ca. 1800müNN angekommen, wurde sich kurz verpflegt und



dann ging es in den Downhill. Vom letzten Jahr wusste ich schon, dass das nicht meine Paradedisziplin werden würde. Dass das Bergablaufen aber derart technisch werden würde, hatte ich nicht erwartet. Lose Steine, Sand, Kiefernadeln - die Trails waren sehr rutschig und steil. Es galt innerhalb von ca. 10km Strecke fast 2000HM nach unten zu überwinden. Meine Oberschenkel brannten und

zitterten schon nach der Hälfte. Weiter unten zwischen den Plantagen wechselten wir auf Asphalt. Schneller laufen konnte ich aber nicht, da die Wege derart steil waren und ich mit meiner Kraft haushalten musste. Unten am Meer angekommen, war leider noch nicht Schluss. Hier ging es immer wieder hoch und runter. Der malerische Blick an der Küste ent-

**TENERIFE BLUETRAIL MEDIA**  
 (24Kms +1100m)  
 -2105m



schädigte aber. Entlang von Bananenplantagen, die voll mit Echsen waren, ging es nun bei deutlich höheren Temperaturen immer in der Sonne Richtung Ziel. Der Zieleinlauf war spanisch-temperamentvoll mit viel lauter Musik und bunt. 50m vorm Ziel wollte mich noch jemand im Endspurt überholen. Nach meiner Aufforderung einen gemeinsamen Zielsprint einzulegen, bin ich die letzten Meter ins Ziel noch gesprintet, vor dem Herausforderer, der es mit Humor nahm. In Summe hatte ich nun 24km mit 1000HM hoch und 2000HM runter überwunden. An den darauffolgenden Tagen erwartete mich der schlimmste Muskelkater meines Lebens. Ich kann die Veranstaltung empfehlen, würde mir es selbst aber nicht noch mal antun.

