



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, 06.07.2023

## Vereinsnachrichten 29-23

2 Seiten

### Wenn die Hitze zu Kopf steigt und die Energie raus muss

Endlich warm, ich brauche zwar keine 30 Grad, aber die Hitze lähmt mich nicht, sondern fördert mein Energiepotential im Gegensatz zu Kälte, wo ich in Starre verfallende. Nachdem ich schon ungeplant in Waxweiler am 11.6. den Eifelmarathon gelaufen war, entschied ich mich statt des Beueler Teamlaufes am 15.6. nach Marienheide zur Bruchertalsperre zu fahren und die 10



Km beim **Pferdwerkzeugelauf** mitzurennen. Da ich die Veranstaltung von 2019 kannte, parkte ich oberhalb der Talsperre, in Nähe von Start und Ziel, welches sich mitten im Wald bzw. heute ehemaligen Wald befand. Bis zur Startnummernausgabe am Sportplatz waren es von hier gut 1 km, aber so hatte ich es dann für den Lauf näher zum Auto. 18 Uhr Start, 2 km flach um die Talsperre bis zur Stauwand, dann hinauf in den Gervershagener Forst und bis Km 6 vorwiegend ansteigen und dann wieder hinunter zur Talsperre zum Ziel. Ich kam unter 52 min, hatte aber den Eindruck, dass der letzte Kilometer etwas länger war. Ich nahm meinen zuvor gepackten Beutel, joggte die 800 m zur Badestelle und genoss das kühle Wasser der Bruchertalsperre.

Am Freitagmorgen lockerte ich meine Beine beim Workout-Mix im Sportpark Kreuzeck, denn am Abend stand der **Geislarer** Volkslauf über 5 km an. Mit dem Fahrrad

hin, einlaufen mit schweren Beinen, 19 Uhr Start mit rund 100 Teilnehmern. Mir reichte eine Runde über 5 km. Die ersten 2 km hängte ich mich an **KarstenB** und dann lief es und ich konnte in 24:01 min das Frauenrennen sogar gewinnen. Auch hier die Möglichkeit direkt danach kalt zu duschen.

#### Im Juli sind im Verein:

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

#### Für die LLG am Start:

- 15.06. Marienheide, Lennartz
- 16.06. Geislar, Lennartz
- 17.06. Ahrweiler, Krause, Link, Lennartz
- 18.06. Windeck, Lennartz
- 18.06. Leverkusen, Mazsits, Nitsche
- 24.06. Hennef, Kyrion, Wilms, Montuori, Heidemann, Lennartz, Menzel, Mauruschat
- 02.07. Köln, Oberndorfer, Lennartz BrandtK+Z, Menzel
- 07.07. Steckenborn, Brandt
- 21.07. Füssen, Lennartz
- 21.07. Bütgenbach, Brandt
- 04.08. Nochern, Brandt
- 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, Oberndorfer
- 29.10. Frankfurt, Trinks, Brandt, Tesch, Mazsits

#### Wer feiert seinen Geburtstag?

06.07. Helmut Maatz	76 Jahre
11.07. Martin Paffrath	54 Jahre
15.07. Tillmann Stock	61 Jahre
27.07. Harry Bergold	76 Jahre
27.07. Klaus Schnitzler	68 Jahre
04.08. Alexander Köder	45 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

Veranstaltungswart:  
Klaus Braun

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

Geschäftsführer: Udo Lohrengel  
Kassierer: Wolfgang Menzel



Samstagfrüh dann nach Bad Neuenahr zum **Ahrathon**. Allerdings hier ebenfalls nur eine Runde, also den Halbmarathon. Ich zockelte mich etwas ein und um 9.10 Uhr lief ich dann mit einigen anderen HM-Läufern los. Die Strecke ist sehr abwechslungsreich, sowohl was die Umgebung, den Untergrund und das Profil angeht. Nicht einfach, doch die 7 vorzüglichen Verpflegungs-posten

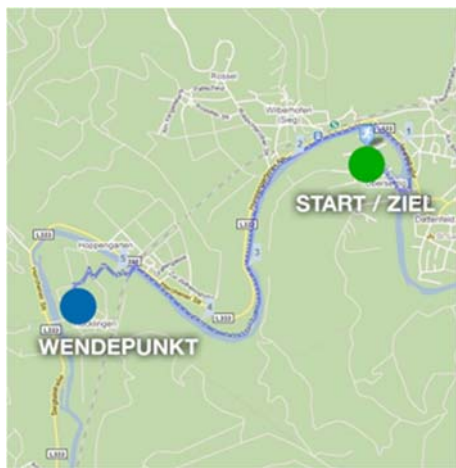


geben ausreichend Energie. Nach 2/3 Drittel wurden meine Beine locker und ich kam in 2:02:47 ins Ziel. Für eine weitere Runde, wie die Marathonläufer, die 10 Minuten vor uns gestartet waren, hätte ich

jetzt absolut keine Lust und auch keine Kraft mehr gehabt. „Geduscht“ wurde am Rasensprenger, Massage und nach Hause zum „Restaurieren“, denn am Abend stand am AEG (Albert-Einstein-Gymnasium) die 50 Jahr Feier an. In der EL entdeckte ich auch dann unser Vereinsmitglied **SabineL**, die mit 2:31:05 h 6. In der W 50 geworden war. Da sie von jemand anderen kurzfristig die Startnummer übernommen hatte, musste sie für den Laufladen Bonn laufen.

## WINDECKER-SOMMERLAUF

Sonntag dann zum Sommerlauf in **Windeck**. Der Veranstalter hatte mich so nett eingeladen, da konnte ich nicht nein sagen. Die Wendepunktstrecke verläuft entlang der Sieg und es werden 7 und 11 km angeboten. Ich



entschied mich für die 11 km und war erstaunt, wie gut es lief ... zumindest bis Kilometer 4,5. Dann kam ein kleiner Anstieg nach Röcklingen, den ich dann doch merkte. Dafür ging es auf dem Rückweg hier wieder bergab. Ab Kilometer 7 konnten wir dann viele von der kürzeren Strecke überholen, die 15 Minuten nach uns gestartet waren. Als 3. Frau lief ich nach 53:54 min sehr zufrieden mit meiner Leistung über die Ziellinie auf dem Sportplatz des

TV Germania Windeck.

Abkühlung erfolgte diesmal beim Aquajogging bei einer Bekannten die in Ruppichterth-Bennrath ein Ferienhaus mit Swimming-Pool besitzt.

Fazit: Die Läufe haben Spaß gemacht. Die Mischung der Streckenlängen und -profile war für den Kopf angenehm. Und beim Laufen habe ich mich bei der Hitze wohler gefühlt als in Ruhe. Einziges Manko, ich war nach jedem Lauf für 4-5 Stunden nicht zu viel in der Lage, außer mit unserem Kater Flocki abzuhängen.

*Der Samstag, 17.06. begann wie die letzten Wochen super sonnig und mit 13 Grad gewohnt frisch.*

*Pünktlich um 9 Uhr knallte die Pistole für die ca. 200 Marathonläufer beim Ahrathon 2023 in Bad Neuenahr-Ahrweiler!*

*Da ich in dem 2. von 3 Blöcken der Halbmarathonläufer erst um 10:10 Uhr starten durfte, hatte ich noch Zeit die sehr entspannte Kulisse am Weingut Sonnenberg inkl. Livemusik und Tanz-Bühnenprogramm zum Mitmachen zu genießen!*

*Wiederum sehr pünktlich um 10:10 Uhr ging es dann bei in der Sonne gefühlten 25 Grad auf die Strecke und direkt die härteste Rampe, die Weinberge hoch. Der Puls ging dabei erwartungsgemäß schon wieder über die 140 und es fühlte sich gut an! Nach etwa 1 km habe ich dann den Ole eingeholt, der ebenfalls einen sehr motivierten Start hinlegte! Nun erstmal eine Weile leicht bergab und wir sind fortan als Tandem weitergelaufen und haben uns über die Berge gepusht und dabei gut unterhalten! Die letzten Kilometer haben wir das Tempo nochmal ein wenig angezogen und kamen zeitgleich in 2:10:08 h ins Ziel! Unterm Strich fanden wir das Event von den Veranstaltern sehr gut organisiert, es gab viele Abkühlungsmöglichkeiten wie Gartensprengern, Leute mit wassergetränktem Schwämmen und natürlich eine top Verpflegung mit allem was dazugehört! Trotz glühender Sonne und am Ende gefühlten 35 Grad kamen wir fit und munter wieder am Weingut an! In jedem Fall eine empfehlenswerte Route mit abwechslungsreichen Eindrücken im Ahrtal 😊 **Tim***

