



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, 28.08.2023

## Vereinsnachrichten 37-23

2 Seiten

Im August sind im Verein:  
Petra Marschner 1 Jahr

### Altstadtlauf in einer alten Stadt macht auch junge Gesichter etwas älter, denn Kopfsteinpflasterpassagen fordern nicht nur die Füße und Beine.

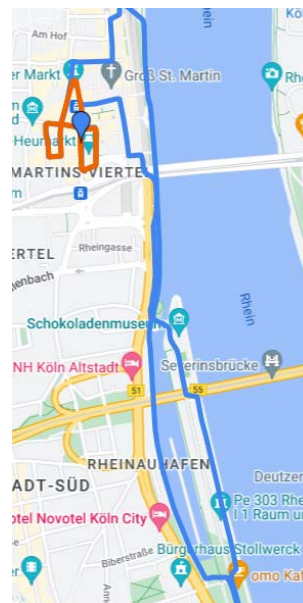
Diese Erfahrung machten am 18.08.2023 ca. 2.100 LäuferInnen an einem sehr warmen Sommerabend in der Kölner Altstadt.



Darunter auch **MartinO und Birgitl.**, die jeweils 2 Runden á 5 km unter die Beine nahmen.

Ein „richtiges“ Event, ausgerichtet von der Agentur Pulsschlag, die in unserer Region mittlerweile einen sehr guten Ruf bzgl. Ausrichtung von Laufsportveranstaltungen hat.

So wundert auch nicht, dass man schon wieder die guten Zahlen aus 2019 erreicht hat und wer vor Ort, auf dem Heumarkt war, der war schnell der Auffassung, dass hier richtig was los ist. Musik, Moderation, staunende Touristen, Laufkundschaft aller Leistungsklassen, organisatorische Qualität die Vertrauen in die Abläufe ausstrahlte.



Start am Heumarkt, laufen durch die Altstadtgassen, das Rheinufer genießen, weiter durch den Rheinauhafen mit seinen Krankenhäusern und dann zurück zum Heumarkt.

Für die **LLG** am Start:

- 18.08. Köln, Lennartz, Oberndorfer
- 19.08. Eicherscheid, BrandtK
- 20.08. Leichlingen, Lennartz
- 20.08. Tönisheide, Lämmlein
- 24.08. Bergisch Gladbach, Tesch
- 26.08. Niederzier, BrandtK+Z
- 26.08. Altenahr, Lennartz, Drose, Hartnack, Mauruschat, Ilse
- 26.08. Niederzier, BrandtK
- 27.08. Köln, Menzel, Lennartz, Starck
- 31.08. GL, Tesch
- 02.09. Bleialf, BrandtK
- 03.09. Willich, BrandtK
- 07.09. GL, Tesch
- 17.09. Köln, Montuori, Mazsits, Lennartz, BrandtK, Paffrath
- 22.09. Vettelschoss, Tesch
- 24.09. Berlin, Kaiser, Heidemann
- 01.10. Köln, Ilsex3, Mazsits, Lennartz, Krause, Brandt, Paffrath, Link, Schnitzler, GerkumR, Mauruschat
- 15.10. Bonn, Tesch, Oberndorfer, Krause, Remenyuk
- 15.10. Essen, Lämmlein
- 15.10. Refrath, Lennartz
- 15.10. Lago d'Orta, BrandtK
- 29.10. Frankfurt, Trinks, Brandt, Tesch, Mazsits
- 29.10. Thomasberg, Hartnack, Ilse

### Wer feiert seinen Geburtstag?

- 31.08. Henning Ruhser 79 Jahre
- 31.08. Gerhard Pohle 73 Jahre
- 01.09. Dieter Schuy 78 Jahre
- 03.09. Dirk Mauruschat 37 Jahre
- 06.09. Helmut Altenrath 76 Jahre
- 13.09. Marco Welteroth 51 Jahre

### Verbilligte Startkarten für:

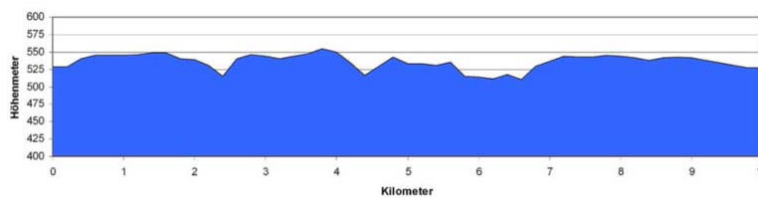
- 22.09. Vettelschoß (1)
- 01.10. Köln (--)
- 15.10. Essen (7)
- 15.10. Refrath (9)
- 29.10. Frankfurt (1)
- 17.03. Bensberg (19)

info@marathon-und-mehr.de



### 44. Heckenlauf in Eicherscheid

der zum Regio-Aachen-Cup gehört. **Karsten** war vor Ort und lief die wellig 10 km Strecke mit. Die traditionellen Laufstrecken bieten eine abwechslungsreiche Rundtour durch Eicherscheid mit seinen Buchenhecken und eine landschaftlich reizvolle Strecke der Nordeifel.



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

Geschäftsführer: Udo Lohrengel  
Kassierer: Wolfgang Menzel

**48. SENGBACH TALSPERRENLAUF**  
20. 08. 2023  
Komm, lauf mit!



Mit deutlich über 600 TeilnehmerInnen war der Veranstalter sehr zufrieden, denn ein Ansteigen und Wiedererwachen der Laufgemeinde ist durchaus erkennbar.

Im Angebot waren wieder 4 Strecken und die LLG nahm mit **KlausK und BirgitL** am Geschehen teil. Klaus war mit dem HM zufrieden und Birgit probte für den Köln-Aufstand am 1. Oktober über die 31 km-Strecke.

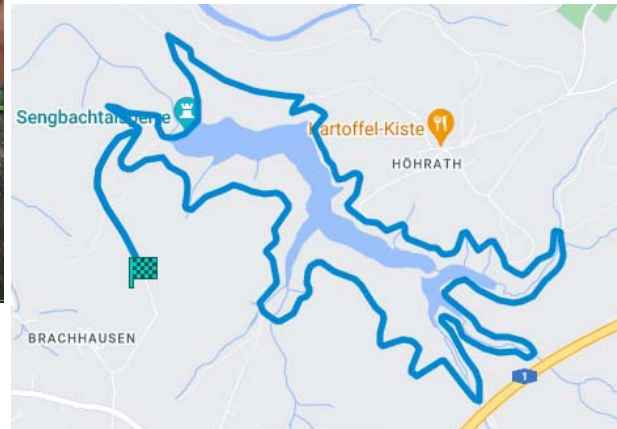
Bereits um 07.30 herrschte reges Treiben, obwohl erst deutlich später die Masse auf die Strecken gingen. Allein die  $\frac{3}{4}$  Marathonnen schluckte der Wald bereits um 08.30 h, da es ja auch hätte richtig heiß werden können, aber es blieb bei warm.

Um 9 h hielt es dann Klaus nicht länger in der Warteschleife und machte sich auf die Doppelrunde um die Sperre.

Er schreibt dazu:

Mal was Neues, zur Abwechslung: Der Sengbach Talsperrenlauf. Im Rahmen der Vorbereitung auf Berlin passte der

*Termin ganz gut, und da ich mich mit Veranstaltungen dieses Jahr sehr zurückgehalten hatte, war es schön, mal wieder was Neues zu sehen. Landschaftlich ist dieser Lauf sehr schön gelegen. Die Strecke fordert einen mit reichlich auf und ab. Besonders der letzte Kilometer hat es in sich und das beim HM zwei Mal. Dafür bietet der Lauf aber schöne Aussichten auf die Talsperre. Nicht so gut waren die vielerorts steinigen Wege, bei denen man sehr*



*vorsichtig sein musste. Im Ergebnis einigermaßen zufrieden, zweiter von dreien in der M65. Die Ironie des Geschehens ist, dass ich bei den jungen Spunds in der M60 erster geworden wäre.*

Der Sengbachlauf verläuft ab Start bergab bis zum Talsperrenrundweg, was zum Einrollen ein guter Beginn ist, aber man bedenke den Rückweg! Eine Runde hat ca. 210 HöM ist 9,8 km lang. Fast die gesamte Runde besteht aus gut befestigten Waldwegen, ein kleiner Anteil im Bereich der Sperrmauer ist asphaltiert. Die Strecke verläuft durch ein Landschaftsschutzgebiet und ist autofrei.



**6. ASV - Lhoist - Eignerbachlauf**

Sonntag, 20. August 2023 - Ab 10:00 Uhr  
Milchstraße auf Tönisheide



Am 20.08. startete die 6. Ausgabe auf befestigten Wanderwegen durch ein Naherholungsgebiet.

Ortsnahe Erholung gönnte sich auch **Franz** und nahm die 9,6 km in Velbert, OT Tönisheide, in Angriff.

Franz blieb mal wieder oder immer noch deutlich unter 50 min und war als 17. von 58 zurück. AK-Sieg versteht sich von selbst bei Franz.

Lief gleichmäßig, wie wir es von ihm kennen und war auch gleichmäßig durchgeschwitzt.

Am 24.09. zeigt er sich beim Neandertallauf.

