



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, 22.09.2023

2 Seiten

## Vereinsnachrichten 41-23

Im September sind im Verein:

**Birgit Lennartz + noch 12  
Gründungsmitglieder 30 J.**

Rüdiger Hötger	23 Jahre
Olaf Kucher	21 Jahre
<b>Anne Gerlach</b>	<b>20 Jahre</b>
Waldemar Böttcher	12 Jahre
Peter Scholl	5 Jahre
Klaus Schnitzler	2 Jahre
Danica Montuori	2 Jahre
Katrin H.	2 Jahre
Stefan Mazsits	1 Jahr
Frank Karge	1 Jahr

Für die **LLG** am Start:

- 02.09. Bleialf, BrandtK
- 03.09. Willich, BrandtK
- 17.09. Köln, Montuori, Krause Lennartz, BrandtK,
- 22.09. Vettelschoss, Tesch
- 22.09. Zons, Starck, Gerkum
- 24.09. Berlin, Kaiser, Heidemann
- 24.09. Erfstadt, Lennartz
- 01.10. Köln, Ilsex3, Mazsits, Lennartz, Krause, Brandt, Paffrath, Link, Schnitzler, GerkumR, Mauruschat, Trinks
- 07.10. Eupen, Lennartz
- 15.10. Bonn, Tesch, Oberndorfer Krause, Remenyuk, Link
- 15.10. Essen, Lämmlein
- 15.10. Refrath, Lennartz, Montuori
- 15.10. Lago d'Orta, BrandtK
- 28.10. Grafschaft, Lennartz, Link Paffrath
- 29.10. Remscheid, Montuori
- 29.10. Frankfurt, Trinks, Brandt, Tesch, Mazsits
- 29.10. Thomasberg, Hartnack, Ilse

Wer feiert seinen Geburtstag?

- 25.09. Jürgen Steimel 68 Jahre
- 25.09. Dagmar Klandt 59 Jahre
- 27.09. Norbert Dzialas 59 Jahre
- 28.09. Hans-Jörg Kuck62 Jahre
- 28.09. Jörg Hartnack 49 Jahre
- 30.09. Achim Neitzel 59 Jahre

Verbilligte Startkarten für:

- 15.10. Essen (5)
- 15.10. Refrath (8)
- 17.03. Bensberg (13)

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



Mit **Gabriele HARTZSCH** begrüßen wir ein neues Mitglied in der LLG St. Augustin. Seit ca. 30 Jahren gehört das Laufen zu Gabis Alltag, den sie auch mit Fahrten zur Arbeit nach Bonn mit dem Fahrrad würzt. Als Krankenschwester ist ihr sehr wohl bekannt, dass Bewegung eine kostenlose Medizin darstellt. Verheiratet mit 2 großen Kindern, wohnhaft im OT Menden, kann sie schon auf zahlreiche Wettkämpfe bis Marathon zurückblicken, wobei der Königsforst HM der erste war und der Kölner Marathon ihr bereits in den Jahren 2000 bis 2002 gelang. Besonders empfehlen kann sie den RennsteigHM und den Brockenlauf. Im HM hat sie eine Bestzeit von 1:57 h in Berlin. Wegen der netten MitläuferInnen ist sie LLG-Mitglied geworden und hat schon etliche Runden mit uns gedreht.

### Mein erster Parkrun

Was ist Parkrun?



Parkrun ist kostenlos und findet jeden Samstagmorgen um 9 Uhr auf einer Strecke von 5 km inzwischen an über 55 Standorten in Deutschland statt. Man kann Gehen, Joggen, Laufen oder als Helfer oder als Zuschauer mitmachen.

Nach einmaliger Registrierung ist es möglich weltweit an jedem Parkrun teilzunehmen

[www.parkrun.com.de/events/#geo=-0.22/0/10.2](http://www.parkrun.com.de/events/#geo=-0.22/0/10.2)

Organisiert wird Parkrun Deutschland von der englischen Organisation Parkrun Global Limited

Weitere Infos findet Ihr unter [www.parkrun.com.de](http://www.parkrun.com.de)

Jörg und Daniela sind schon seit langer Zeit begeisterte Parkrunläufer und haben schon eine Parkruns in Deutschland und Europa besucht. Ihr Heimatlauf ist aber die Rheinaue und diese wollte ich am 16. September auch mal aufsuchen. Da ich mich sowieso einlaufen muss, parkte ich mein Auto in Ramersdorf gegenüber der Telekomzentrale und wollte die ca. 2,5 km zum Startpunkt in Nähe der Baseballanlage joggen. Auf der anderen Rheinseite angekommen merkte ich, dass wohl Flohmarkt war. Umsonst gekommen? Fällt der Lauf deswegen aus? Aber ich hatte Glück, am Ende des Auensees sah ich Leute mit Parkrunwesten.

Punkt 9 Uhr kurze Einweisung über Strecke (heute Ausweichstrecke), und das Prozedere, Begrüßung

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

- Geschäftsführer: Udo Lohrengel  
Kassierer: Wolfgang Menzel

von Neulingen und Ausländern (Läufer, welche nur für ein paar Tage in Bonn sind, und die Parkrunbewegung kennen) und dann machten sich rund 70 Sportler auf die Strecke, welche ausreichend markiert war.

Im Ziel erhält man ein Kärtchen mit Strichcode, welches dann zusammen mit dem eigenen Barcode gescannt wird. Im Internet findet man dann seine Zeit, eine Ergebnisliste und den alterskorrigierten Leistungswert, welcher Alter und Geschlecht mit einbezieht.

Verpflegung, Duschen, Umkleidemöglichkeiten gibt es keine. Seine Sachen kann man aber im Start/Zielbereich deponieren, da die Helfer dort sind. **BiLe**

Es war nicht mein letzter Lauf hier. Auch wenn der Aufwand etwas größer ist, als aus der Haustür raus und loslaufen, aber

- es macht mehr Spaß,
- es bringt mehr, da leichte Wettkampfatmosphäre,
- es finden sich nach dem Lauf immer noch welche, um noch eine größere Runde zu drehen,
- man lernt neue Leute kennen,
- das Laufrevier ist ein anderes

Foto aufgenommen am Ende einer Trainingseinheit im Eiscafé Alessio in SU-Stallberg.

Training kann und ist sehr vielfältig und ausgetretene Pfade zu verlassen und neue einzulaufen kann auch Spaß machen.

**Harry, Dierk, Manfred v.l.**

Und das alles in einer äußerst knapp bemessenen Mittagspause!



### 23. Bleialter Tunnellauf



Samstag 02.09.2023

Unter den knapp 300 TeilnehmerInnen (5+HM) waren bei gutem Laufwetter auch **Zella und KarstenB.**

Während sich Zella der 8 km Walkingstrecke widmete gab Karsten den 5 km den Vorzug und landete im Vordergrund.

Tags darauf war es dann ein Volkstriathlon in Willich, der sein Interesse erhielt. 500 Schwimmen, 20 Rad und 5 Laufen waren für ihn kein Problem und nach knapp 1:20 h im Ziel



1973 fand der weltweit allererste reine Frauenmarathon unter der Leitung von Dr. Ernst van Aaken in Waldniel statt.

Der Laufarzt war nicht nur ein Wegbereiter des heutigen Lauftrainings, sondern auch ein Visionär der Gleichberechtigung für Frauen im Sport. Athletik Waldniel feiert jetzt das 50-jährige Jubiläum am 1. Nov. auf einer 4,2 km langen Runde, die bis zu 10mal durchlaufen werden kann zu feiern. Dieses Mal für Jedermann und -frau. Start ist um 10 Uhr im Dr. Ernst van Aaken Stadion in Waldniel. Anmeldung und weitere Infos unter [www.athletik-waldniel.de](http://www.athletik-waldniel.de)

Ich selbst habe 1979 beim dritten Lauf dieser Art, der als 2. inoffiziellen Frauenweltmeisterschaft ausgetragen wurde, teilgenommen.

Auch kannte ich Dr. van Aaken sehr gut. Er war ein Landarzt und hat nicht nur mir bei mancher Verletzung schnell und erfolgreich geholfen. In den 80er Jahren war Dr. van Aaken und seine Fachbücher jedem Läufer bekannt.

Darum werde ich am 1. November auf jeden Fall in Waldniel dabei sein. Vielleicht hat der eine oder andere auch Interesse, den November mit einem längeren Lauf zu beginnen.

**1973 FINDET DER WELTWEIT 1. MARATHON FÜR FRAUEN STATT: HIER IN WALDNIEL.**

- 1928** Frauenwettbewerb in der Leichtathletik werden erst im Jahr 1928 olympisch. 800 Meter sind bis dahin die längste Laufdistanz für Frauen.
- 1959** Arlene Pieper wird als die erste Frau weltweit, die in den USA erfolgreich einen Marathon finish.
- 1967** Kathrina Switzer meldet sich als „K. V. Switzer“ zum Boston-Marathon an und läuft trotz Behinderung durch Rennleiter Jack Sempie mit der Startnummer 261 ins Ziel.
- 1972** In New York findet der erste reine Frauenlauf statt: Der Crazy Legs Mini-Marathon über 10 Kilometer.
- 1973** Im weltweit 1. reinen Frauen-Marathon schafft Christa Vahlensteck in Waldniel als erste Deutsche den Marathon unter drei Stunden (2:59:26).
- 1984** Der Frauen-Marathon wird olympisch: 50 Athletinnen aus 50 Nationen starten in Los Angeles, Siegerin: Joan Benoit Samuelson (USA) in 2:24:52.
- 2019** Brigit Kessel (Kenia) finish den Chicago Marathon in Weltrekordzeit von 2:14:04.