



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, 2. 11. 2023

Vereinsnachrichten 48-23

3 Seiten

Vereinsausflug 2023



Im November sind im Verein:

Walter Müller	30 Jahre
Arnold Pietras	27 Jahre
Harry Bergold	27 Jahre
Jörg Schmidt	26 Jahre
Katja Ratte	24 Jahre
Antje Kucher	20 Jahre
Natalie Mücke	16 Jahre
Jörg Holzschneider	15 Jahre
Ulrike Steeger	11 Jahre
Frank Roland	8 Jahre
Marco Welteroth	3 Jahre
Ralf Gerkum	1 Jahr

Für die LLG am Start:

- 21.10. Köln, Oberndorfer
- 22.10. Duisburg, Hartzsch, Lennartz
- 29.10. Remscheid, Montuori, Kyrión
- 29.10. Frankfurt, Tesch, Lennartz
- 29.10. Königswinter, Hartnack, Drose, Mauruschat, Longenrich
- 29.10. Altendorf, Link, Paffrath
- 29.10. Remscheid, Montuori, Kyrión
- 05.11. Waldniel, Lennartz, BrandtK+Z
- 05.11. Einruhr, Hartzsch, Starck, GerkumR, Krause, Ilse
- 12.11. Düsseldorf, Lämmlein
- 18.11. Essen, Lennartz
- 25.11. Bensberg, Montuori
- 02.12. Seelscheid, Lennartz, Schmitz2
- 03.12. Mondorf, Nitsche, Maatz, Lichtenthaler
- 09.12. Bensberg, Montuori

Wer feiert seinen Geburtstag?

02.11. Natalie Mücke	32 Jahre
02.11.	
Stefan Kaulbach	
60 Jahre	
06.11. Sven Becker	52 Jahre
11.11. Sigurt Zacher	59 Jahre
12.11. Udo Lohrengel	72 Jahre

Verbilligte Startkarten für:

17.03. Bensberg	(8)
14.04. Bonn	(90)
11.05. Luxembourg	(10)
info@marathon-und-mehr.de	

Das Recher Ahrengtal wanderten wir zum Teil auf steilen Waldwegen hin-auf bis auf eine Höhe von 530 müM. Dort fanden wir das Steinerberghaus, OT Kesseling. Das Gasthaus war uns so-fort sympathisch, denn es wurde sich gekümmert. Und dann kam der „Chef“, ein älterer Herr, der sehr gesprächig bereit war, uns ein Teil seines Lebens, das des Hauses, der dahinterstehenden Idee und wie alles zustande kam in launigen Worten schilderte. Wir hörten entspannt zu und hatten manches zu belachen

So hatten wir, neben Kaffee, Kuchen und Suppe, unseren Spaß und dass es zwischenzeitlich etwas regnete fiel dann nicht mehr auf.

Da erst die Hälfte der Tagedstour erlaufen war, sollte es nun 6-7 km ganz überwiegend bergab zum Ausgangspunkt zurückgehen. Den wir aufgrund unseres rasanten Bergabtempos alsbald erreichten und mittels Kunstpausen die Zeit verstreichen ließen, um die Zielgastronomie nicht zu früh mit unseren Wünschen zu fordern.

Die Nahrungsaufnahme verlief relativ rund und noch bevor es dunkel wurde, machten sich die Fahrgemeinschaften auf den Weg. Ein sehr geselliger Tag, der in guter Erinnerung bleiben wird, fand sein Ende.

Sohn Jonas, mit seinen Eltern Silja und Dirk, hatte mit Abstand die besten Karten des Tages, denn dank eines Tragegestells konnte er das Ganze im Sitzen erleben und von oben mit toller Aussicht. Dirk hatte die tragende Rolle des Tages, auch wenn Klaus1 eigentlich der maitre de plaisir war. Er



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

Geschäftsführer: Udo Lohrengel
Kassierer: Wolfgang Menzel



hat in seiner Funktion als Veranstaltungswart diesen Ausflug geplant, vorbereitet und durchgeführt, überwacht von Nicole, seiner Angetrauten, deren ordnende Hände unbemerkt wirkten. Am Ende des blauen Bandes sehen wir Olga, die begleitet von Jacky und Waldemar einen sportlichen Tag erlebte und ihre Fitness am Berg unter Beweis stellte. Gut eingepackt für einen alpinen Auftritt und von Marco behütet sehen wir Carina, die zu den starken Frauen des Tages gehörte, denn die bildeten

stets die Spitze beim Auf- und Abstieg.

Klaus3, den Blick talwärts gerichtet, da er das Vögelchen der Kamera verpasst hat, war für mich ein Held, denn er trug in seinem Rucksack meine Regensachen und rettete mich durch weniger Schwitzen am steilen Berg.

Dann, bescheiden wie immer, der gut behutete Ralf, auch wenn Dani nicht dabei sein konnte.

Es wurden von den TeilnehmerInnen zahlreiche Fotos gemacht und können auf https://1drv.ms/f/s!ArpyyD9aEqH4iIFDZ2ffbt1jGO_5ew eingesehen werden, und natürlich auf der Homepage der LLG, www.llg-st-augustin.de

Jörg und Daniela, stets fit wie ein

Turnschuh weil immer gut zu Fuß, wirkten zu keiner Zeit gefordert und spulten alles als Miniaufgabe ab.

Dazwischen der Kopf von Martin, der schon seit vielen Jahren keinen Ausflug versäumt hat und unbeeindruckt von den Höhenunterschieden den Tag als Höhentherapie nutzte.

Die gelbe Jacke, als Windschutz auf der Höhe oberhalb des Steinerberg Lokals, gehört dem Schreiber dieser Zeilen, der seinen Spaß an der guten Stimmung der Mitreisenden hatte und das Gruppetto bildete.

Die zwei blau gekleideten Damen waren nur an diesem Tag Zwillinge, denn mit Sylvia bildeten sie stets die Ausreißergruppe und das Peloton schnaufte hinterher. Zu behaupten, der vierbeinige Edwyn war die treibende Kraft, ist viel zu kurz gesprungen, denn die Fitness von Antje ist allgemein bekannt, wenn es um Fußarbeit geht.

Und wer mal versucht hat, Dagmars Schrittfrequenz zu kopieren, der war schnell im Grenzbereich zu unlustig. Sylvia ist ja ebenfalls dafür bekannt, nicht nur Norbert Beine zu machen, sondern versteht sich auch selbst darauf mit Hingabe.

Es folgen Norbert und Olaf, deren Leistungsfähigkeit über jeglichen Zweifel erhaben ist.



51. HERBSTLAUF DES LSV PORZ ÄLTETER STRASSENLAUF VON KÖLN

SAMSTAG, 21. OKTOBER 2023

MartinO, wohnt an der Strecke und wollte sich die farbigen Launen des Herbstes nicht

entgehen lassen. Er lief 2 Runden um das Naherholungsgebiet in flotten Tempo, so dass von Naherholung nicht unbedingt die Rede sein konnte.

O-Ton Martin: *17. Teilnahme. Der Klassiker um Gute Leidenhausen, puristisch, rustikal auf schneller Strecke.*

Insgesamt gingen 3413 Starterinnen und Starter auf die 21,1 km von der

Landeshauptstadt Düsseldorf in die Ruhrgebiets-Metropole Duis-burg. Die Resonanz des städteübergreifenden Halbmarathons stimmte den Veranstalter zufrieden. Der Start am Robert-Lehr-Ufer erfolgte 10 min später, denn diese überflüssige Verzögerung kam zustande, weil endlose Schlangen vor den viel zu wenigen Toiletten standen. Nach Toilet-tengang mussten die LäuferInnen sich dann wieder den Weg in die Starterfelder erarbeiten. Zudem war der Startbereich für diese Läufermassen völlig

**RHEIN
CITY
RUN**
HALBMARATHON
Düsseldorf <=> Duisburg



unzureichend, weil zu eng.

Gabi schreibt:

Mein Mann machte mich auf den RheinCity Lauf von Ddorf nach Duisburg aufmerksam und meinte: „schau, dort könntest du doch mal laufen“.

Also meldete ich mich an und machte mich am Sonntag, den 22.10 zusammen mit Birgit um 6 Uhr auf ins Ziel nach Duisburg. Von dort aus ging es mit der U79 ans Ziel zur Theodor-Heuss-Brücke nach Düsseldorf, wo der Start für den HM war. Vor dem Start traf ich mich mit einer Freundin, der lieben Doro, die auch mitlief. Kurz vor 9:30 Uhr gingen wir zum Startbereich. Etwas verspätet ging es dann am Rhein entlang in Richtung Duisburg.

An der Strecke waren nur wenig Zuschauere, aber trotzdem hat es viel Spaß gemacht. Die Strecke war flach und zum Glück mit Rückenwind lief es ganz



gut. Nach 1:58:06 h erreichte ich glücklich das Ziel. Nach einer kleinen Stärkung machten wir uns dann auf den Rückweg nach Sankt Augustin.



Nach meiner Bekannt-Hammer“ bei km

der Duisburg
fen war. Ga-
ich sie am
fuhren nach
Düsseldorf
Es war zwar nicht
trocken und
entlang, um

Die
hen

Dafür gibt es
ausreichend (Wasser,
den Preis für Platz 2 in der
5,- Euro Versandkosten
10,- Euro nichts Brauchbares
Trotzdem plane ich im kommenden Jahr eventuell wieder zu starten, weil die Strecke einfach schön zu laufen ist.

BiLe

Diese Näsin mit 2 Nasen traf sich eher zufällig am Rothenbach vor einigen Tagen und es war deswegen ein Foto wert, weil alle quasi mit einem Wiedereinstieg aufwarten konnten.

Allein **Marion**, rechts von **Harry** und links von Udo, hatte sich ein Jahr am RB nicht blicken lassen und überwiegend läuferisch pau-siert. **Udo**, zwar immer da, aber nur auf Rad, denn mit Laufen in erkennbarer Geschwindigkeit war lange nix möglich, aber jetzt geht sind 30-40 min in moderatem Tempo wieder möglich.

Harry hat mal dies, m al das und war bester Laune, weil es ihm an diesem Abend so gut von der Hand, respektive Bein ging.

schaft mit dem „Mann mit dem 30 in Köln, wollte ich es am 29.10. nochmal in Frankfurt versuchen. Zuvor sollte aber noch ein HM als Sicherheit gelaufen werden. Da bot sich wieder **RheinCityRun** von Düsseldorf nach an, den ich schon im Vorjahr gelau-biH war auch dabei und so holte

Sonntagmorgen um 6 Uhr am Veloland in Menden ab und wir Duisburg-Huckingen zum Ziel und dann mit der S-Bahn nach Theodor-Heuss-Brücke, wo um 9.30 Uhr der Start erfolgte. so schön sonnig-warm wie im letzten Jahr, dafür aber windstill. Bis Km 13,5 verläuft die Strecke am Rhein dann über die Felder, die B 8 und entlang des Angerbaches in den Ortsteil Huckingen zum Ziel zu führen.

Ich hatte mich in die ersten Startreihen gestellt, um jeglichen Slalom-laufen zu entgegen. Dafür hatte ich es schwer mein Tempo zu finden. Dafür konnte ich die letzten 6 km nochmal richtig Gas geben und nach 1:46:33 h nicht sehr kaputt das Ziel erreichen.

Organisation ist perfekt, was zu kritisieren ist, sind die ho-Startgebühren (bis 31.3. - 39,- €, danach 45,- + 2,50,- für Zusendung der Start-unterlagen, am Tag selbst 50,- Euro). unterwegs nur Wasser (7,11, 17 km). Die Zielverpfle-gung ist Apfelsaft, Erdinger alkoholfrei, Äpfel, Bananen). Peinlich fand ich W 55: 10,- Euro Gutschein für den Erdinger Fanshop, wo ich noch zahlen müsste, wenn ich etwas bestellen würde. Wobei man für erhält.

