

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, 14.11.2023

Vereinsnachrichten 50-23

4 Seiten



Diese kleine Gruppe hilfloser und etwas verzweifelter Obdachloser, traf ich unlängst unter einer Brücke als sie gerade dabei waren, sich ihren Schlafplatz für die Nacht einzurichten.
v.l. MarionL, Klaus1, Gabi, Ilse, Klaus3, Danica, Matthias und Ralf

19. Drachenlauf am 29.10.23

mit Daniela, Marion, Jörg und Dirk

Das 7Gebirge ist für viele Aktivitäten ein guter Platz und stellt seine Eignungen seit Jahrhunderten unter Beweis. Schon die Römer ließen ihre Truppen dort lange und beschwerliche Märsche einüben und viel später holten die „Kölner“ dort ihr



Material, um eine damals wie heute, gewaltige Kirche/Dom zu bauen.

In unseren Zeiten ist der sportive Charakter nur durch Umwelt- und Naturschutzmaßnahmen einzubremsen, aber man auf allen Seiten dazu gelernt und versteht sich auf Ausgleich, Verständigung und Einhalten von Rechten und Pflichten.

So auch die Veranstalter des Drachenlaufes, die bis zu 555 LäuferInnen auf die Strecke lassen dürfen. Leider haben nur sich dann nur 505 auf den nicht immer normalen oder gar einfachen Weg gemacht. Noch Mal 5% weniger haben es bis ins Ziel am Heinrich-Imbusch-Haus geschafft.

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

Geschäftsführer: Udo Lohrengel
Kassierer: Wolfgang Menzel

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:

- 29.10. Königswinter, Hartnack, Drose, Mauruschat, Longerich
- 05.11. Einruhr, Hartzsch, Starck, GerkumR, Krause, Ilse
- 05.11. Waldniel, Lennartz, BrandtK+Z
- 12.11. Steinfurt, Lennartz
- 12.11. Düsseldorf, Lämmlein
- 18.11. Essen, Lennartz
- 25.11. Bensberg, Montuori
- 02.12. Seelscheid, Lennartz, Schmitz2
- 03.12. Mondorf, Nitsche, Maatz Lichtenthäler, Welteroth Menzel
- 09.12. Bensberg, Montuori
- 10.12. Bad Honef, Ilse, Oberndorfer, Krause, Lennartz
- 17.03. Bensberg, Lämmlein, Oberndorfer
- 07.04. Bad Dürkheim, Hartzsch, Ilse Lennartz
- 14.04. Bonn, Montuori

Wer feiert seinen Geburtstag?

- 13.11. Karsten Dzialas 51 Jahre
- 16.11. Antje Kucher 59 Jahre
- 21.11. Thomas Schmitz 63 Jahre
- 22.11. Birgit Lennartz 58 Jahre
- 23.11. Rüdiger Hötger 63 Jahre
- 27.11. Jörg Holzschneider 61 J.
- 06.12. Barbara Kaulbach 62 Jahre

Verbilligte Startkarten für:

- 17.03. Bensberg (8)
- 14.04. Bonn (71)
- 11.05. Luxembourg (11)

info@marathon-und-mehr.de



Einer davon war **Dirk**, der seine Eindrücke hier wiedergibt:

Aus 2022 hatte ich noch eine Rechnung offen: Der Drachenlauf. Nachdem ich letztes Jahr die magische 3h-Marke deutlich verfehlt hatte, da mir am Ende einfach die Puste ausgegangen ist, wollte ich es dieses Jahr besser machen. Mit reichlich Höhenmetern im Training davor, u.a. beim sehr schönen LLG-Vereinsausflug eine Woche vorher, fühlte ich mich gut vorbe reitet. Neben dem Platinman ist der Drachenlauf so das "schlimmste" was man sich in der Region "antun" kann, wenn es um Höhenmeter(ca. 1000) geht. Was mir dieses Jahr auch zugutekam, waren die deutlich geringeren Temperaturen um die 15°C und die fehlende Sonne. Letztes Jahr hatte ich es bei 20°C und strahlendem Sonnenschein schwer. Die Verpflegung passte dieses Jahr auch besser, da ich meinen Trinkrucksack dabei hatte. Wenn man eine Woche vorher noch den Nachwuchs samt Kraxe (~15kg) den Berg hochschleppt, kommt einem der kleine Laufrucksack wie Erholung vor ;) Am Anfang gab es leider Stau, obwohl ich ziemlich weit vorn stand, aber der Singletrail den Ölberg hoch, ließ keine Überholmanöver zu. So war ich gezwungen es dieses Jahr am Anfang etwas ruhiger anzugehen, was rückblickend sehr gut für mich war. Trotz vieler steiler Passagen, wo ich vom Laufschrift ins schnelle Wandern übergehen musste,

kam ich gut durch und so fand ich mich einige Minuten früher als letztes Jahr am Fuße des Petersberges wieder. Auch hier bin ich relativ wenig gelaufen, was aber für das 3h-Ziel auch nicht mehr notwendig war und meine müden Beine auch nicht mehr hergegeben hätten. Die letzten 2km kann man bergab noch mal richtig Gas geben und an ähnlicher Stelle wie letztes Jahr, eigentlich wenig technisch da, stürzte neben mir jemand, relativ spektakulär mit Rolle vorwärts. Die letzten Hundert Meter geht es noch Mal bergauf ins Ziel. Hier biss ich die Zähne zusammen. Ich bin gespannt auf die Zielfotos ;) Am Ende hatte ich auf meiner Uhr 2:58:16 (netto), was mich sehr gefreut hat.



Ein Foto von der Melanbrücke aus besseren, kurze Hosen Zeiten, mit Gabi, Birgit, Norbert und Matthias.

Bis zum Frühjahr werden wir auf den Anblick ihrer unteren Extremitäten verzichten müssen.



26. Rurseel Marathon am 05.11.23 und dabei waren Ilse, Gabi, Dani, Ralf und Tim

Für die Masse keine guten Bedingungen, wenn man Wind, Regen und Matsch nicht gerade schätzt. Das machte den Kurs noch schwieriger, forderte noch mehr Durchhaltevermögen und dann gab es für die Marathonner auch noch einen Zuschlag in Form von etlichen Höhenmetern. Die knapp 700 Männer und Frauen, die die 16,5 laufen wollten tangierte das nicht und auch nicht die anderen Strecken. 680 Zieleinläufe 16,5km und 293 über MAR.

So steigt einmal im Jahr die Einwohnerzahl von Einruhr ums Doppelte an. Start- und Zielbereich des 16,5 km-Laufes befinden sich direkt am Ortseingang Einruhr in der Rurstraße. Die Strecke führt in nördlicher Richtung durch den Ort, entlang am Ufer des Obersees zur Urftalsperre. Nach Querung der Staumauer verläuft die Strecke am Urftarm des Obersees entlang über den Staudamm Paulushof wieder am Ufer entlang zurück nach Einruhr. Streckenbeschaffenheit: 82% Feld- und Waldwege, 18% Asphalt, 160 HöM.



Rursee ohne Marathon 2023 von IlseSchmitz

Mein Novemberausflug in die Eifel, zum Rursee. Letztes Jahr bei Topwetter und Sonne, für den 5. November 2023 war starker Regen und Sturm gemeldet. Hm. Noch in dieser Woche hatte ich kurzentschlossen umgemeldet von Marathon auf die kleine Seerunde, da mich Corona ein wenig aus der Bahn geworfen hatte. Gemeinsam mit Gabi machte ich mich sonntagmorgens guten Mutes auf den Weg: ausgerüstet mit einer riesigen Mülltüte gegen den Regen. (Das wird definitiv die neue Herbst- und Wintermode)



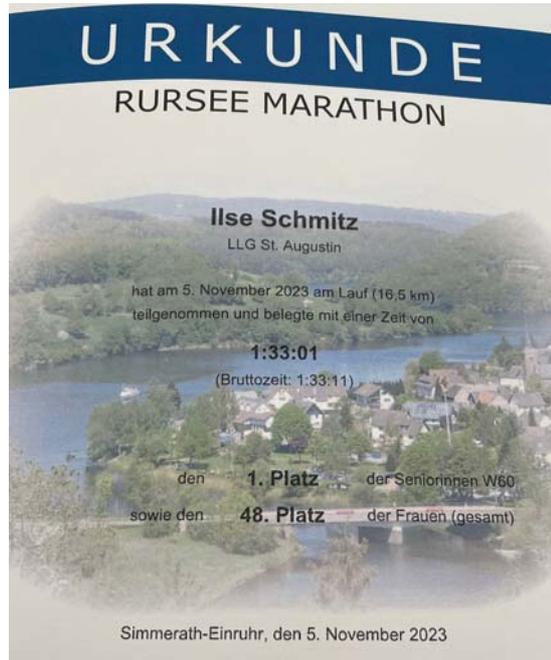
Beim Start allerdings nur ein leichter Nieselregen, wie schön: so konnte man drei LLG-Damen strahlen sehen und der Müllsack blieb in Einruhr. Dann kam erstaunlicherweise, sogar wider alle Prognose die Sonne hervor. Ein Traumanblick: auf die nassen, bunten Blätter schien die Herbstsonne und



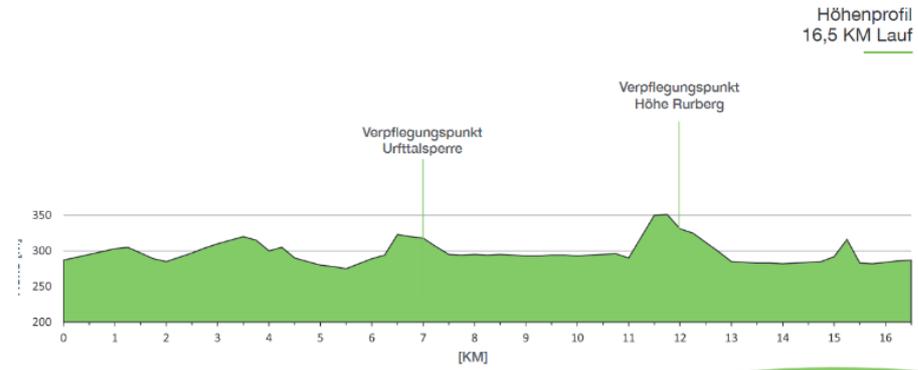
spiegelte sich im Rursee. Zu schön, um einfach nur weiterzulaufen und so blieb ich stehen und machte einige Fotos, was einige Spaziergänger ein wenig verwunderte. Diesmal hatte Corona nicht so zugeschlagen und ich konnte mit einem ganz



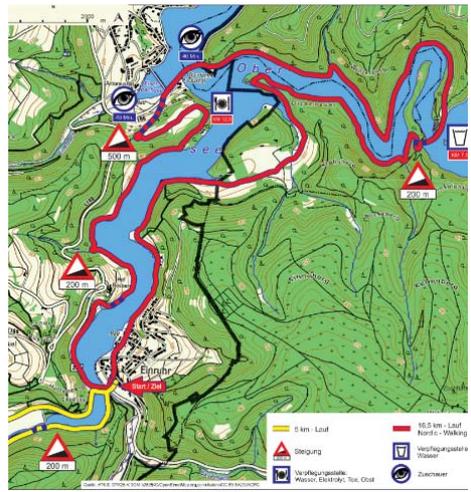
ordentlichen Tempo starten. Bei der ersten Passage bergauf stand ich dann erstmal im Stau Aber egal, ich war ohnehin schon außer Atem und froh, nicht die ganze Strecke laufen zu müssen. Obwohl die Wege recht nass und rutschig waren,



genoss ich die herrliche Landschaft und das Herbstwetter. Meine Beine waren auch schnell genug, so dass ich noch im Sonnenschein im Ziel ankam. Zum Auslaufen nutzte ich die Strecke in entgegengesetzter Richtung, um Gabi noch ein kleines Stückchen entgegen zu laufen. Erst als auch Gabi im Ziel war, begann es dann unangenehm zu regnen und stürmen. Noch einmal froh, dass ich mich für die kurze Runde entschieden hatte! Wir machten uns zügig auf den Heimweg. Auf der Autofahrt erreichte mich dann die überraschende Nachricht von Dani, dass es eine

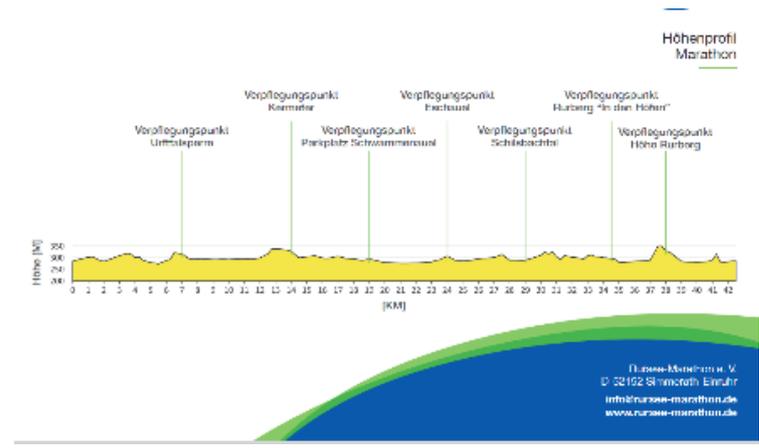


Siegerehrung in den AKs gab. Hatte es doch erfreulicherweise trotz Fotostops für meinen Altersklassensieg gereicht. Wieder ein schöner Sonntagslauf, den ich mir hoffentlich auch nächstes Jahr wieder gönnen kann.



Kommen wir zum Marathon, einem profilierten Rundkurs entlang des Obersees, Urtsees und Rursee, den sich Ralf und Tim gönnten.

Start- und Zielbereich des Marathons befinden sich ebenfalls direkt am Ortseingang. Die Grafik zeigt, dass es deutlich mehr, länger und interessanter ist, was hier an Umrundungen und Höhenunterschied gefordert wird.



Streckenbeschaffenheit:
70% Feld- und Waldwege, 30% Asphalt
Höhenmeter: 370 HöM
Bedingt durch einen massiven Felsabgang musste ein Streckenstück gesperrt werden. So gab es einen Zuschlag mit 150 HöM und die Mehrkilometer wurden in der Ortschaft Rurberg ausgeglichen

