



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, 04.12.2023

2 Seiten

## Vereinsnachrichten 53-23



Es war einmal...

Anfang November an der Sieg in Buisdorf, als die Damen anhielten, um sich von allerlei Textil zu befreien, denn die Temperaturen stiegen an wie die Sieg und die Stimmung.

Ilse, Gabi, Marion und Birgit

### Im Dezember sind im Verein:

Eugen Kuntzmann	29 Jahre
Dagmar Müller-L.	28 Jahre
<b>Holger Hofmann</b>	<b>25 Jahre</b>
<b>Martin Oberndörfer</b>	<b>20 Jahre</b>
Christof Hess	18 Jahre
Norbert Tesch	16 Jahre
<b>Ingo Retzmann</b>	<b>10 Jahre</b>
Tim Krause	1 Jahr
Zella Brandt	1 Jahr

### Für die LLG am Start:

- 18.11. Essen, Lennartz  
19.11. Heiderscheid, Drose, Hartnack  
23.-26.11. Zypern, Lennartz  
03.12. Mondorf, Nitsche, Maatz  
Lichtenthäler, Welteroth  
Menzel, Albert, Gerkum,  
Hartzsch, Starck  
03.12. Ochtendung, Neitzel  
03.12. Erpel, Lennartz  
09.12. Bensberg, Montuori  
09.12. Hachenburg, Wilms, Kyriion  
10.12. Bad Honnef, Ilse, Oberndörfer,  
Krause, Lennartz  
10.12. Bonn, Menzel  
07.01. Ochtendung, Neitzel  
28.01. Pulheim, 2 Staffeln  
04.02. Ochtendung, Neitzel  
03.03. Ochtendung, Neitzel  
17.03. Bensberg, Lämmlein, Oberndörfer,  
Ilse, Hartzsch  
07.04. Bad Dürkheim. Hartzsch. Ilse

### Wer feiert seinen Geburtstag?

- 06.12. Barbara Kaulbach 62 Jahre  
13.12. Frank Roland 56 Jahre  
15.12. Heiner Lindner 83 Jahre  
16.12. Frank Karge 56 Jahre  
18.12. Norbert Tesch 64 Jahre  
**19.12.**  
**Thomas Carl**  
**50 Jahre**  
21.12. Martin Oberndörfer 51 J.

### Verbilligte Startkarten für:

- 17.03. Bensberg (3)  
14.04. Bonn (51)  
11.05. Luxembourg (5)  
[info@marathon-und-mehr.de](mailto:info@marathon-und-mehr.de)

Hallo an Alle, **schreibt Klaus1**

habt Ihr am **Sonntag den 28.01.2024** schon was vor?  
Nein, dann kommt nach **Pulheim** und startet in unserem **Staffel-Team**.  
Keiner ist zu langsam – dabei sein ist alles! Start ist um 10:15 Uhr.  
7,195 km – 5 km – 10 km – 5 km – 10 km – 5 km müssen gelaufen werden.  
Wir wollen wieder einige Teams stellen und ich freue mich auf Eure Rückmeldungen.  
Bitte meldet mir die gewünschte Position (Beispiel: 5 Km, 4. Läufer/in).  
Wer sich also frühzeitig meldet, wird vorrangig auf die gewünschte Position gesetzt.

Weitere Infos zur Veranstaltung findet Ihr hier <https://www.winterstaffel.de>

Auszug aus den VN 2023 dazu:

„Das Event Staffellauf an sich ist das Highlight. Man sieht mal wieder zahlreiche Vereinskollegen, lernt neue kennen, fiebert mit den anderen Läufern“

<http://www.llg-st-augustin.de/Archiv/2023/Berichte/BerichtPulheim23.pdf>

### 6. Januar 2024 offizielle Eröffnung des Parkruns in Koblenz-Ehrenbreitstein

Warum informiere ich Euch darüber? Weil der Initiator Pirmin Braun seit einiger Zeit in St. Augustin-Menden wohnt und unsere Trainingsgruppen vergrößert.

Wenn der Parkrun in Koblenz angelaufen ist, überlegen wir mit seiner Hilfe auch einen in St. Augustin zu etablieren. Wer also am 6. Januar Zeit und Lust hat, bei einer Parkrunpremiere dabei zu sein, der sollte sich das Datum in den Kalender schreiben.

Treffpunkt ist am Spielplatz Ehrenbreitstein <https://goo.gl/maps/goX2CBqHscvR4u5E9>

Ich bin dabei, wer kommt noch mit? **Birgit**

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

- Geschäftsführer: Udo Lohrengel  
Kassierer: Wolfgang Menzel



## Trailvergnügen bei den Nachbarn in Luxembourg mit Daniela und Jörg

Der Naturpark Uewersauer ist ein sehr ideales Gelände für Trailhungrige, aber auch anspruchsvoll, weil das Gelände eigentlich keine Ruhe gibt und mit Auf oder Ab aufwartet.

Das Programm lässt jeden Geschmack zu, denn von 10 bis 57 km reicht die Spanne.

Die ca. 34 km Daniela-Runde von Heiderscheid nach Heiderscheid hat satte



1.250 HöM im Angebot und Jörgs Runde (Cani-Trail), die man-gels Hund zu einer Wanderrunde wurde ist nur gering-fügig leichter.

Nur HM wäre nicht möglich gewesen, da der Hund Pflicht war!

Die 20. Austragung war gelungen, weil das Wetter es so wollte mit 12° ohne Regen.

Wer herbstliche Bedingungen schätzt, die Farbenpracht schätzt, anstrengungsbereit und erfahren im Mitnehmen von diversen Hilfsmitteln und Bekleidungsteilen ist, der hat hier seinen Spaß von dem er noch lange zehren kann.



Wenn der Laufsport ein Teil der Freizeitgestaltung ist oder einfach nur der Spaß am Laufen, dann geht oder ginge das täglich oder immer, denn die Schuhe sind schnell geschnürt und ab geht's ins Freie. Zeit und Strecke spielen eine untergeordnete Rolle und die Zufriedenheit hernach ist von Vorteil für so viele Lebenslagen.



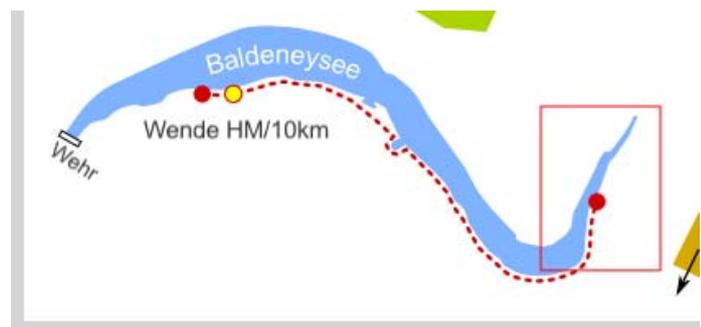
Dieses Läuferformat ist in Essen, am Baldeneysee, Mitte/Ende November meist nicht anzutreffen, denn hier wird gerannt auf



Teufel komm raus. Hier treffen sich die Zeitenjäger, deren Blick nur selten auf den ganz nah liegenden See hinausgeht, weil die Uhr im Auge gehalten werden muss, denn man hat ein Ziel. Nicht nur Ankommen, sondern eines, auf das mitunter wochen- wenn nicht monatelang hingearbeitet worden ist. Und jetzt soll die Ernte eingefahren und sich belohnt werden für all die Mühsal und Entbehrung.

Diese Strecke am See ist für 10 km und HM extrem geeignet und sie stimmt aufs Komma. Aus Nah und Fern trifft man sich, wie zu Beginn des Jahres in Leverkusen und ackert und rackert, denn danach beginnt für die Masse der TeilnehmerInnen die Pause vor der Cross-Saison.

Die Pendelstrecke ist 5 km lang und hat eine 180° Kurve nach 5 oder 3



bei HM. Sonst eigentlich nur geradeaus auf Teer im Grünen entlang des Sees.

Die nunmehr erfolgte 32. Auflage am Südufer des Sees war von leichtem Regen, etwas Wind und grauen Wolken beeinträchtigt, aber dennoch wurden viele sehr gute Zeiten abgeliefert. 431 erreichten über 10 das Ziel, wovon weit über 100 die 40 min-Grenze unterboten.

Birgit trat mit einem OS-Rückseitenproblem an und wollte einfach nur noch testen, ob dieser die Belastung aushielt, denn kurz danach ging es mit einer Läufergruppe nach Zypern zu einer 4 Days Challenge mit mehrtägiger Belastung.



Das spätsommerliche Eingangsfoto musste der gegenwärtigen Realität weichen, die neben Licht auch winterfeste Laufklamotten erfordert.

Unerschütterlich machten sich **Klaus3, Ilse, Gabi, Matthias und Pirmin** auf den Weg, letzterem Neubürger die nahegelegene Bergheimer Mühle bei Nacht zu zeigen und ihn von Zypern erzählen zu lassen.

