



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, 14.05.2024

3 Seiten

## Vereinsnachrichten 20-24

### Im Mai sind im Verein:

Helmut Maatz	28 Jahre
Frank Steinhauer	27 Jahre
<b>Martin Paffrath</b>	<b>10 Jahre</b>
Suha von Martial	7 Jahre
Stefan Kaulbach	4 Jahre
Maria Remnyuk	3 Jahre

### Für die LLG am Start:

- 01.05. Mendig, Lennartz, Braun, Ilse Pirmin, Gabi
- 04.05. Sinzig, Lennartz,
- 04.05. Ratingen, Lämmlein
- 05.05. Berlin, Starck, GerikumR
- 05.05. Köln, Oberndorfer
- 09.05. Sinzig, Lennartz
- 12.05. Windhagen, Lennartz
- 18.05. Karlovy Vary, Kaiser
- 18.05. Kalterherberg, Lennartz
- 25.05. Rennsteig, Ilse, Lennartz Hartzsch
- 25.05. Brühl, Montuori
- 26.05. Köln, BrandtZ+K
- 26.05. Neunkirchen, Labonde
- 02.06. Lennestadt, Lennartz
- 06.06. Solingen, Lennartz
- 09.06. Windeck, Lennartz
- 16.06. Leverkusen, Nitsche, Lennartz. Montuori
- 22.06. Hennef, Lennartz
- 17.08. Berlin, Mauerweglauf, 2 Teams
- 06.10. Köln Montuori Mauruschat

### Wer feiert seinen Geburtstag?

- 13.05. Tim Gerikum 26 Jahre
- 21.05. Danica Montuori 52 Jahre
- 22.05. Matthias Albert 62 Jahre
- 25.05. Karsten Brandt 51 Jahre
- 07.06. Wolfgang Menzel 69 Jahre

### Verbilligte Startkarten für:

- 26.05. Köln (2)
- 09.06. Windeck (2)
- 16.06. Leverkusen (1)
- 22.06. Hennef (6)
- 08.09. Münster (3)
- 06.10. Köln (7)
- 27.10. Frankfurt (9)

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



Mit **AndréLABONDE** begrüßen wir ein neues Mitglied in der LLG St. Augustin. Die LLG war André schon bekannt, aber durch seine Teilnahme am unlängst stattgefundenen Backyard, hat er weiteren Zugang gefunden und das Interesse in die Tat umgesetzt.

André lebt in Troisdorf und läuft in der M35. Zum Laufen kam er durch seinen Vater und hat es u.a. beim LT Spich gelernt.

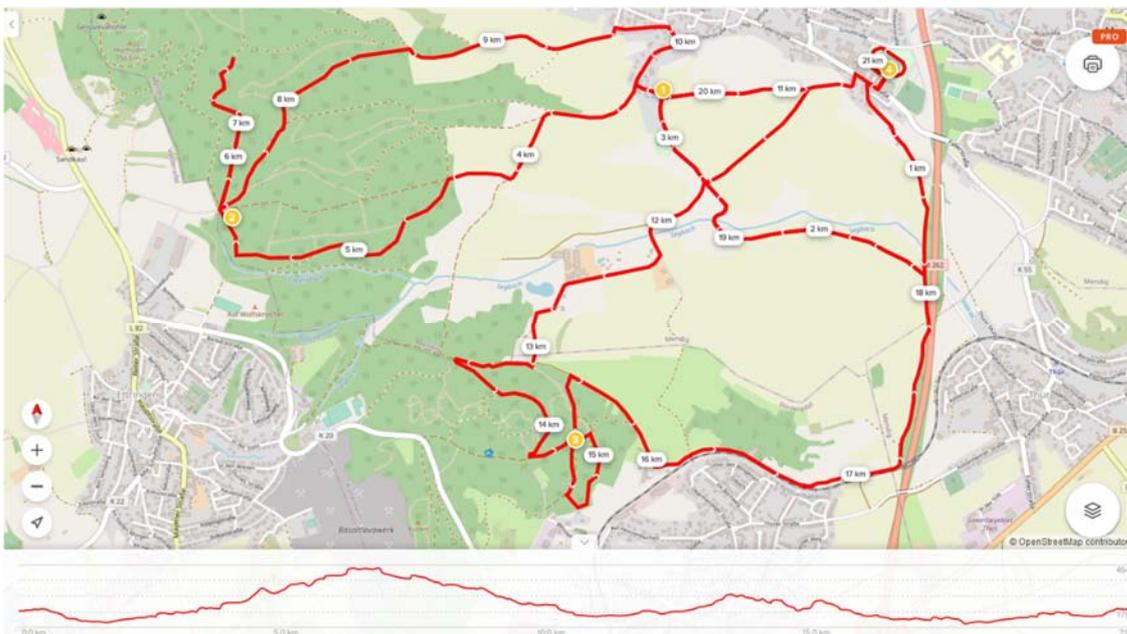
Seinen 1. Wettkampf somit auch der Spicher 10er im Jahr 2000 und mittlerweile hängen etliche Medaillen an der Wand. Die wurden z.B. beim 1.Marathon in Köln 2014, Rennsteig Ultra-Marathon, Niesen Treppenlauf, Bonn und Hamburg erlaufen.

Empfehlen kann er ganz hier in der Nähe den Windecker Sommerlauf, da schnelle flache

Strecke entlang der Sieg in familiärer Atmosphäre. Mit Wodka Energy kann er aber auch ganz entspannt anderen beim Sport zuschauen.

### Immer am 1. Mai geht es in der Vulkanregion

„landschaftlich reizvoll“ zu. So lautet die Werbebotschaft und so versuchten sich in diesem Jahr deutlich über 1.900 (Angemeldet fast 2.150) an diesen Streckenprofilen.



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

Geschäftsführer: Udo Lohengel  
Kassierer: Wolfgang Menzel

Veranstaltungswart:  
Ralf Gerikum

Von der LLG waren **Ilse, Birgit und Pirmin** Wiederholungstätter und **Gabi** erstmalig bei warmen Temperaturen am Start. Es ist ein Gerücht, dass in Mendig nur LäuferInnen am Start sind, deren private Ernährungslage stark angespannt ist, denn man kann für 3, 6 oder 12 Monate einen Brötchengutschein gewinnen. Auch bekommt schon vor dem Start ein ganzes Brot und allerlei Sonstiges zum Überleben. Gleichwohl kann, nein muss man herausstellen, dass mir kein Marathon in GER bekannt ist, wo das



Preis-/Leistungsverhältnis bei 26 Euro Startgeld, derart teilnehmerfreundlich ist. Unsere 3 Damen gingen alle mit einem Brötchengutschein nach Hause,

### Viel Bergabmarathon im Vulkanland



Seit dem Balkantrassenmarathon am 21.4. in Leverkusen habe ich wieder „altes“ Marathonfeuer gefangen. So meldete ich mich kurzfristig vom halben auf den ganzen beim Lohners „Brötchenlauf“ in Mendig am 1. Mai um. Trotzdem verzichtete ich nicht am Abend zuvor auf etwas Tanz in den Mai in Menden. 5 Uhr aufstehen ist für mich durch das 2malige Aquajogging am frühen Morgen nichts Außergewöhnliches und so stand ich mit ca. 100 anderen LäuferInnen bei blauem Himmel und angenehmer Morgenkühle um 8 Uhr in Mendig auf dem Sportplatz, um 42,195 km zu laufen.

Die Runde mit zwei Wendepunkten verläuft durch Rapsfelder, an Schnellstraßen vorbei, aber auch durch Waldgebiete, mal rauf, mal runter, also sehr abwechslungsreich. Bei 19 km liefen wir in das Feld der 5-km-Läufer, was nicht so angenehm war, aber diese bogen dann ab Richtung Ziel, während wir in die 2. Runde durften. Hier kreuzten kurz die 10-km-Läufer unsere Strecke und ich konnte den Fight der beiden führenden Frauen beobachten. Gegen 10.30 Uhr liefen dann die Halbmarathonis auf uns auf. Langsam wurde es schwerer, aber die zahlreichen bergab Passagen ließen immer wieder zügiges Laufen zu. Nur die letzten 3 Kilometer hatten es in sich, aber auch die „Halben“ litten hier. Nach 4 ¼ Stunden war ich dann zwar mit müden Beinen, aber doch sehr zufrieden im Ziel. Dank der neuen Trikots von Ladyworks, welche Udo jetzt im Bestand hat, konnte ich problemlos 4 Gels mitnehmen, ohne dass diese störten, am Körper wackelten oder ich noch einen Gürtel oder Rucksack mitnehmen musste.



Bei der Siegerehrung war öfter der Name LLG St. Augustin zu hören was bedeutet, dass auch die Lohner Filialen hier jetzt gratis Brötchen hergeben müssen. **Birgit**

## Vulkanmarathon Mendig

Den Vulkanmarathon in Mendig mag ich sehr gern: familiäre Atmosphäre, tolle Organisation, viele nette Helfer und vor allem eine herrliche, abwechslungsreiche Strecke. Abwechselnd geht es durch die blühenden Rapsfelder, Streuobstwiesen, die in voller Blüte stehen und durch den Wald. Letzteres schätzten heute viele Läufer, da die Temperaturen doch sehr sommerlich waren und die Sonne am wolkenlosen Himmel ihr Bestes gab. Nachdem ich schon mehrfach in Mendig den Halbmarathon bestritten hatte, gönnte ich mir in diesem Jahr die volle Distanz, heißt zwei Runden durch die herrliche Vulkaneifel. Um 8 Uhr starteten die knapp 100 Marathonis auf dem Sportplatz in Mendig und machten sich auf den Weg. Es wurde ein sehr anstrengender Vormittag:

Viele Höhenmeter galt es zu überwinden und die Hitze tat ihr Übriges. Dazu die Tatsache, dass ich die letzten Tage noch mit einem Magendarminfekt zu kämpfen

hatte und nicht ganz fit war. Aber Aufgeben war keine Option! Ich genoss den Lauf trotzdem, wusste ich doch in der 2. Runde, dass ich auf jeden Fall locker vor dem Zielschluss ankommen würde. Legte immer wieder Geh- und Trinkpausen ein. Schön war für mich auch, dass auf der 2. Runde die Halbmarathonis und die 10km- Läufer dabei waren, so dass man immer wieder motiviert wurde, außerdem einige bekannte Gesichter traf und es immer wieder Gelegenheit zu Gesprächen gab. Nach gut 4,5 Stunden kam ich dann auch im Ziel an, sehr glücklich, tatsächlich auch



angekommen zu sein. Außerdem war durch den Riesenstartbeutel und den Altersklassensieg die Ernährung der nächsten Woche gesichert. Ein wirklich lohnenswertes Laufevent, bei dem ich hoffentlich auch im nächsten Jahr wieder dabei bin. **Ilse**



### 4. Austragung am 04.05.24

Die schöne Natur und die guten Waldwege rund um den Flugplatz

und den Gutshof Mönchsheide waren wieder Schauplatz für ein beliebtes und regional bekanntes Laufevent.

Auf dem Sportgelände herrschte umfangreiches Gewusel, denn speziell für Kinder wurde ein reichhaltiges Laufprogramm geboten, bis dann auch die Erwachsenen auf die 5 und 10 km Strecke freigelassen wurden.

Birgit war für die 10 am Start und hatte mit dem Wind, hoch über dem Rheintal, einen weiteren Gegner. Aber es reichte für den AK-Sieg.

