



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, 22.06.2024

2 Seiten

Vereinsnachrichten 25-24



In Neunkirchen, Hauptort der Gemeinde Neunkirchen-Seelscheid versammelten sich um die 300 Läufer und testeten die Organisation um Benedikt Nolte. Klagen wurden nicht bekannt, denn das Familiäre wird immer noch geschätzt, wie aber auch die Gigantomanie der Metropolen. Das Teilnehmerniveau von 2019 ist wieder erreicht. Vor Ort wurden zahlreiche Partner (Sponsoren) mit ins Boot geholt und deswegen war der Service noch besser und

die Kosten eingespielt. Was hat es mit dem PiLauf auf sich und wie kommt man gerade auf 13,431 km? Veranstalter: **Die längste Verbindung im Kreis des Marathon (42,195 km / π 3,1415) Wendepunkt bei Km 4,8 und zwei Verpflegungspunkten bei Km 6,5 und Km 11,5** (314 Hm) Das haben MartinO, zum wiederholten Male und für die LLG erstmalig André Labonde überprüft. André konnte einen gelungenen Abschluss feiern, denn ihm gelang ein Sieg auf der 5,1 km langen Strecke!



Jedermann Lauf (5,13 km)

André Labonde

LLG St. Augustin

23:03 Min.

23:01 Min. (Netto)

Gesamt: 1. Platz

AK (M35): 1. Platz

KIRCHEN-SEELSCHIED 26.05.2024

Martin hingegen nahm das ganze Menü und blieb unter 70 min, was fast für den AK-Sieg gereicht hätte.

Im JUNI sind im Verein:

Kerstin Kuhnke	12 Jahre
Klaus Braun	17 Jahre
Klaus Kaiser	5 Jahre

Für die LLG am Start:

- 25.05. Umhausen, ÖST Hochstuhl A + S
- 26.05. Neunkirchen, Labonde, Oberndorfer
- 02.06. Salzkotten, Lennartz
- 01.06. Salzburg, Mauruschat
- 09.06. Wuppertal, Lämmlein
- 16.06. Leverkusen, Nitsche, Montuori, Lennartz. Remenyuk Menzel
- 22.06. Hennef, Lennartz, Menzel, GerkumR, Starck
- 27.06. Düsseldorf, Lennartz, Lohrengel
- 28.06. BN-Geislar, Lennartz
- 30.06. Losheim, Mauruschat
- 30.06. Porz, Oberndorfer
- 17.08. Berlin, Mauerweglauf, 3 Teams
- 25.08. Köln, Mauruschat
- 01.09. Bergisch Gladbach, Oberndorfer
- 15.09. Köln, Mauruschat
- 25.09. Köln, Mauruschat
- 06.10. Köln, Montuori, Mauruschat, Marschner, Mazsits
- 13.10. Essen, Lämmlein
- 13.10. Refrath, Oberndorfer

Wer feiert seinen Geburtstag?

17.06. Ingo Retzmann	56 Jahre
25.06. Suha von Martial	64 Jahre
26.06. Harry Putz	65 Jahre
28.06. Marion Sohni	54 Jahre

Verbilligte Startkarten für:

06.10. Köln	(4)
01.09. Bergisch Gladbach	(6)
13.10. Refrath	(8)
13.10. Essen	(9)
27.10. Frankfurt	(7)

info@marathon-und-mehr.de

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

Geschäftsführer: Udo Lohrengel
Kassierer: Wolfgang Menzel

Veranstaltungswart:
Ralf Gerkum





Die Langstrecke beginnt mit einem langen Bergabschnitt und zur „Erholung“ 500 flache Meter. Aber dann zeigt die Strecke ihr wahres Gesicht und führt gleich mehrfach auf die Höhe des Ausgangspunktes (230 üM) zurück. Oft ist das Ende dick und auch hier in Neunkirchen, denn der letzte Kilometer fordert die letzten Reste von Gegenwehr bis man



endlich den Moderator hören kann.



Mit über 700 Läufern feierte der Fuchslauf am 08.06.2024 einen Melderekord in gewohnt familiärer Atmosphäre. Nicht zu heiß und gute Stimmung in allen Bereichen krönten die 10. Austragung. *Eigentlich hatte ich nur mittelmäßig Lust auf Rennen, aber meinem Freund Georg (auch M70) bin ich gestartet*

Ab Juli wieder Montagabend Treffen und Laufen an der Sieg.

Beginn 17.30 Uhr

Die knapp 10 km lange Strecke führte über 3

Runden und es hatte in jeder Runde einen

*Muntermacher in Form eines 58 m hohen (nicht langen) Anstiegs. Musste somit einige passieren lassen, die ich sonst im Griff habe und kam nach gut 50 min als 16. von 27 ins Ziel. **FranzL***



Franz im neuen LLG-Outfit.

Wenn die Tage wieder wärmer werden kann man am Textil sparen und sollte es nicht so sein, gibt es ja eine neue, weiche Jacke. Alle Größen vorrätig.

info@LLG-St-Augustin.de

oder bei fast jedem Trainingstreffpunkt

