



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, 30.07.2024

2 Seiten

## Vereinsnachrichten 29-24

### AIRTUS LAUF

AHRTuS-Lauf in Ahrweiler am 14.07.24  
2023 waren wir ebenfalls und vor Ort und litten unter der Hitze des Tages mit 36°  
2024 war es deutlich angenehmer auf den schattigen Waldwegen und Singletrails, bei wenig Asphalt mit abwechslungsreichem Höhenprofil. Start und Ziel befinden sich am Wanderparkplatz Quarzkaul oberhalb des Calvarienbergs in Ahrweiler und sind nur zu Fuß zu erreichen. Im Angebot 5,5 und 10,5 km.

Im August sind im Verein:

Petra Marschner 2 Jahre

Für die LLG am Start:

14.07. Ahrweiler, Lennartz

20.07. Gurgl/ÖST, HochstuhlS+A Ilse

20.07. Altastenberg, Lennartz

21.07. Bütgenbach/BEL, BrandtK

26.07. Köln, Lennartz, Lohrengel

28.07. Oestrich-Winkel, BrandtK+Z

02.08. Waldbreitbach, Ilse, Drose GerkumR, Hartnack

11.08. Monschau, Lennartz

17.08. Berlin, Mauerweglauf, 3 Teams

21.08. Ochtendung, BrandtK

24.08. Niederzier, BrandtK+Z

24.08. Siegen, Lennartz

25.08. Köln, Mauruschat

01.09. Bergisch Gladbach, Oberndörfer, Nitsche, Lennartz

07.09. Borkum, Hartzsch

15.09. Köln, Mauruschat

20.09. Vettelschoß, GerkumR, Hartnack, Drose

25.09. Köln, Mauruschat

06.10. Köln, Montuori, Mauruschat, Marschner, Mazsits

13.10. Essen, Lämmlein, KucherO

13.10. Refrath, Oberndörfer

20.10. Bonn, Oberndörfer

27.10. Remscheid, Lämmlein

Wer feiert seinen Geburtstag?

30.07. Pirmin Braun 58 Jahre

04.08. Alex Köder 46 Jahre

07.08. Luger Staskiewicz 61 J.

09.08. Holger Hofmann 57 Jahre

Verbilligte Startkarten für:

20.09. Vettelschoss (2)

06.10. Köln (4)

01.09. Bergisch Gladbach (4)

13.10. Refrath (6)

13.10. Essen (9)

27.10. Frankfurt (6)

16.03. Bensberg (34)

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

2024 war es deutlich angenehmer auf den schattigen Waldwegen und Singletrails, bei wenig Asphalt mit abwechslungsreichem Höhenprofil. Start und Ziel befinden sich am Wanderparkplatz Quarzkaul oberhalb des Calvarienbergs in Ahrweiler und sind nur zu Fuß zu erreichen. Im Angebot 5,5 und 10,5 km.



**Birgit** entschied sich für die längere Strecke (2 Runden) wie weitere 27 Frauen. Insgesamt gab es 230 Anmeldungen. Die Langstrecke bot überdies 340HöM.



**Dani Starck**  
sponsert die Lauftrikots



#### LLG St. Augustin 1

Läufer01: JörgHartnack  
Läufer02: RalfGerkum  
Läufer03: DaniStarck  
Läufer04: DanielaDrose

#### LLG St. Augustin 2

Läufer01: MaikKirsch  
Läufer02: OlafKucher  
Läufer03: DanicaMontuori  
Läufer04: OlliMichaelis

#### LLG St. Augustin 3

Läufer01: SusanneWahl  
Läufer02: BirgitLennartz  
Läufer03: IlseSchmitz  
Läufer04: StefanHenscheid

#### 17. und 18. August 100 Meilen in, durch und drum herum.

Der Mauerweglauf ist ein jährlicher Ultramarathon, der seit 2011 rund um das westliche Berlin auf dem ehemaligen Grenzstreifen stattfindet. Er erinnert an die Opfer der früheren Grenze und die deutsche Einheit.



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

Geschäftsführer: Udo Lohrengel  
Kassierer: Wolfgang Menzel

Veranstaltungswart:  
Ralf Gerkum



## Siegrunde, jeden Montagabend

17.30 machten sich die Bunten auf den Weg in die Umgebung, die sich sehr vielfältig gestalten lässt, wenn man ortskundig ist.  
v.r.

**Henning, Karsten,  
Gabi, Birgit, Danica**



## 60. Hochsauerlandlauf 20.07.2024 Das Lauevent in Winterberg-Altastenberg im Sauerland Läufertreffen in 800 müM, bei 26°

Vor 10 Jahren waren schon Mal in Altastenberg am Start und es hat sich nicht viel verändert. Im Sommer kann es halt schon mal warm werden, auch in der Höhe!

Dagegen könnte nur ein früher oder später Start etwas positiv verändern, denn um 14 h steht die Sonne ziemlich senkrecht.

25 km wurden aufgerufen, aber es waren, wie schon vor 10 Jahren „nur“ 23,5, was nur denen gefiel, die platt waren. Wer aber Körner für den letzten Kilometer aufgespart hat, um die Konkurrenz abzuhängen, der stand ganz plötzlich, nach einer nicht einsehbaren Kurve, vor der Ziellinie. Der andere glaubte, dass seine Stoßgebete erhört worden sind.

Auf jeden Fall ging alles seeehr entspannt zu, was z.B. auch die Startaufstellung zeigt, denn keiner wollte tatsächlich vorne stehen. Zur Entspannung trägt sicher auch die vorherrschende Farbe für die Dauer des Rennens bei, denn neben grün, war es grün und nur grün,



was auch im Sauerland erst wieder seit diesem Jahr Realität ist, denn es herrschte Braun vor;-)



Birgit als  
Ak  
Siegerin

und 4. im  
Gesamt-  
einlauf.

